

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**Кваліфікаційна робота
магістра**

на тему: Вплив ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя
особистості

Виконав: студент II курсу, групи 8.0538-з
спеціальності: 053 психологія
освітньої програми: 053 психологія
Ратушна Таїсія Олександрівна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Срипаченко Т.В.
Рецензент: к.психол.н., доцент кафедри
психології Грединарова О.М.

Запоріжжя
2020

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Факультет _____
Кафедра _____
Рівень вищої освіти _____
Спеціальність _____
(код та назва)
Освітня програма _____
(код та назва)
Спеціалізація _____
(код та назва)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри _____
« _____ » _____ 20__ року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ (СТУДЕНТЦІ)

(прізвище, ім'я, по батькові)

1 Тема роботи (проекту) _____

керівник роботи

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом ЗНУ від « _____ » _____ 20__ року

№ _____

2 Строк подання студентом роботи _____

3 Вихідні дані до роботи _____

4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) _____

5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка

Студент _____
(підпис) (ініціали та прізвище)Керівник роботи (проекту) _____
(підпис) (ініціали та прізвище)**Нормоконтроль пройдено**Нормоконтролер _____
(підпис) (ініціали та прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра складається з: 82 сторінок, 10 таблиць, 6 рисунків, 72 джерел, 2 додатків.

Об'єкт: ціннісні орієнтації особистості.

Предмет: вплив ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити вплив ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує зв'язок між ціннісними орієнтаціями особистості та відчуттям нею суб'єктивного благополуччя, що впливає на загальний рівень задоволеності життям.

Методи: Теоретичні методи – аналіз, синтез, систематизація, порівняння, – застосовано для узагальнення теоретико-методологічних основ дослідження впливу ціннісних орієнтацій та відчуття суб'єктивного благополуччя особистості. Для емпіричного дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, для аналізу емпіричної інформації застосовано методи описової математичної статистики та кореляційного аналізу.

Новизна: Емпіричне дослідження дозволяє визначити особливості впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості в загальному контексті зв'язку ціннісно-сислової сфери із задоволеністю життям.

Практичне значення: полягає у можливості використання результатів дослідження в практичній роботі психологів та соціальних педагогів, а також у виховній діяльності. Основні положення також можуть бути використані у навчальних курсах з психології цінностей, соціальної психології, вікової психології.

ЦІННІСНІ ОРІЄНТАЦІЇ, ЦІННОСТІ, ЦІННІСНО-СМИСЛОВА СФЕРА, СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЗАДОВОЛЕНІСТЬ ЖИТТЯМ.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.....	10
1.1. Теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості.....	10
1.2. Підходи до визначення поняття «суб'єктивне благополуччя» особистості в психології.....	18
1.3. Суб'єктивне благополуччя як компонент ціннісно-сміслової сфери особистості.....	25
РОЗДІЛ 2. Обґрунтування експериментального дослідження впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості..	32
2.1. Обґрунтування стратегії дослідження впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.....	32
2.2. Методи і методики дослідження.....	36
РОЗДІЛ 3. Експериментальне вивчення впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.....	45
3.1. Аналіз результатів дослідження показників суб'єктивного благополуччя та загальної задоволеності життям.....	45
3.2. Особливості ціннісних орієнтацій у досліджуваних з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.....	56
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність. Наприкінці ХХ століття в психології з'являється новий науковий напрямок в рамках якого починають розглядатись питання позитивного або оптимального функціонування особистості – позитивна психологія. Вона спрямовує дослідницький інтерес не на негативні аспекти людського буття (кризи, дисфункції, конфлікти і т.д.), а на те, що таке щастя, благополуччя і задоволеність життям та як їх досягти.

Одне з центральних понять позитивної психології – благополуччя, яке саме по собі є багатоаспектним феноменом і має як об'єктивну (критерії успішності, показники здоров'я, матеріальний добробут і т.д.) так і суб'єктивну складову (оцінка особистістю свого життя, переживання щодо цього позитивних емоцій) та зазнає впливу економічних, культурних, психологічних і соціальних чинників. Психологічну науку цікавить перед усім суб'єктивний вимір благополуччя, а саме – емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, з точки зору засвоєних нормативно-ціннісних та смислових уявлень, що виражається у відчутті задоволеності.

Суб'єктивне благополуччя стало одним з найпопулярніших предметів психологічних досліджень за останні десятиліття. Вчених цікавить як формується відчуття суб'єктивного благополуччя, з чого воно складається, яким чином воно впливає на поведінку і діяльність людини, як на нього впливають індивідуальні характеристики особистості та соціокультурні фактори.

Виникає і питання критеріїв оцінювання людиною свого життя. Як та за допомогою чого вона формує і визначає «стандарти», «ідеали» чи «еталони», за якими оцінює себе як благополучну або неблагополучну, задоволену чи незадоволену, щасливу чи нещасливу. За однією з дослідницьких гіпотез цінності і суспільні норми, вкорінюючись у свідомості й перетворюючись на ціннісні орієнтації, впливають на оцінку людьми свого

благополуччя, дають можливість порівнювати бажане з дійсним і, тим самим, визначати для себе значущість досягнутого.

Питання цінностей та ціннісних орієнтацій розглядалось у дослідженнях таких представників західної психології як К. Роджерс, А. Маслоу, В. Франкл, Г. Олпорт, М. Рокич, Ш. Шварц та інші. Серед радянських та російських дослідників можна назвати Б. Ананьєва, А. Здравомислова, В. Ядова, Д. Леонтьєва, В. Алексєєву, М. Яницького. В українській науковій думці проблема цінностей підіймається у працях І. Беха, Л. Долинської, Е. Носенко, Н. Фролової та інших.

Вивченню феномену суб'єктивного благополуччя приділено увагу у роботах М. Аргайла, Н. Бредбурна, Е. Дінера, А. Кемпбелла, П. Конверса, К. Ріфф, М. Селігмана. Фактори суб'єктивного благополуччя і його складові розглядаються в роботах російських вчених: Н. Андрієнкової, О. Бочарової, Л. Карапетян, Л. Кулікова, Г. Пучкова, М. Соколова, О. Тихомандрицької, П. Фесенка, Р. Шаміонова, Т. Шевеленкової та інших.

Серед українських дослідників, що також звертаються до питань вивчення даного питання можна віднести праці: О. Власоваої, І. Горбаль, Т. Данильченко, Н. Каргіної, А. Курової, О. Лукасевич, Т. Скрипаченко, Т. Титаренко та інших. В той же час, незважаючи на достатньо велику кількість наукових робіт в рамках даної проблематики, недостатньо вивчено вплив ціннісних орієнтацій як компонента ціннісно-сміслової сфери на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Об'єкт: ціннісні орієнтації особистості.

Предмет: вплив ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Мета: теоретично обґрунтувати та емпірично виявити вплив ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Відповідно до мети, було поставлено наступні наукові **завдання:**

1. Охарактеризувати основні теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості.

2. Проаналізувати підходи до визначення поняття «суб'єктивне благополуччя» особистості в психології.

3. Розглянути суб'єктивне благополуччя як компонент ціннісно-сміслової сфери особистості.

4. Провести експериментальне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує зв'язок між ціннісними орієнтаціями особистості та відчуттям нею суб'єктивного благополуччя, що впливає на загальний рівень задоволеності життям.

Методи: Теоретичні методи – аналіз, синтез, систематизація, порівняння, – застосовано для узагальнення теоретико-методологічних основ дослідження впливу ціннісних орієнтацій та відчуття суб'єктивного благополуччя особистості. Для емпіричного дослідження використано наступні методики: Шкала загальної задоволеності життям Е. Дінера (SWLS) в адаптації Д.Леонтьєва, Є. Осіна, Шкала суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду, в адаптації М. В. Соколової, Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (Rokeach Value Survey, RVS) (в адаптації А. Гоштаутаса, А. Семенова, В. Ядова).

Для аналізу емпіричної інформації застосовано методи описової математичної статистики та кореляційного аналізу.

Наукова новизна: Емпіричне дослідження дозволяє визначити особливості впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості в загальному контексті зв'язку ціннісно-сміслової сфери із задоволеністю життям.

Практичне значення: полягає у можливості використання результатів дослідження в практичній роботі психологів та соціальних педагогів, а також у виховній діяльності. Основні положення також можуть бути використані у навчальних курсах з психології цінностей, соціальної психології, вікової психології.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечені як теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень вивчення впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості, так і використанням комплексу надійних та валідних методик, репрезентативністю складу вибіркової сукупності, застосуванням методів математичної статистики.

Апробація: окремі положення дослідження викладено в тезах доповіді ІХ Міжнародної науково-практичної конференції «Сучасний рух науки» (м. Дніпро, 2-3 грудня 2019 р.).

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ВІДЧУТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості

Цінності і ціннісні орієнтації людини завжди були одним з найбільш важливих об'єктів дослідження соціогуманітарних наук, зокрема філософії, психології, соціології, та етики. Адже вони характеризують те як людина загалом розуміє світ, визначають її ставлення до світу і до самої себе, надають сенс діяльності та спрямовують поведінку. Вони відіграють провідну роль в процесі прийняття переважної більшості рішень, базуються на сформованих потребах особистості, її бажаннях і прагненнях.

За визначенням української дослідниці Н. Панчук актуальність дослідження проблеми цінностей в психологічній науці на сучасному етапі обумовлена тим, що оскільки ціннісні орієнтації знаходяться в основі вибору життєвих цілей людини, то їх вивчення допомагає з'ясувати причини її вчинків і дій. Також існує велика кількість теоретичних і практичних питань, що стосуються проблеми формування ціннісної сфери, виявлення й аналізу життєвих цінностей особистості, зокрема, вимагають розробки питання вивчення динаміки мотиваційно-ціннісних структур в контексті суспільних змін і трансформацій [41, 533].

Ціннісна сфера особистості розуміється в психології, як така, що включає як суб'єктивні оцінки, так і існуючі в суспільній свідомості норми і погляди. Так, М. Яницький, у своїй роботі наводить приклад критичного осмислення проблеми цінностей у теорії В. Дільтея, який вважав що змістом духовного життя є емоції, а почуття являють собою особистісний вираз

цінності. Однак, цю точку зору критикує Е. Шпрангер, зазначаючи, що душа людини відображає і об'єктивні цінності, що виникли в історичному житті та за своїм змістом виходять за межі індивідуального життя [61].

До категорії цінності в психології звертаються навіть представники біхевіоризму, хоч спочатку Б. Скіннер намагається виключити її зі сфери наукового інтересу даного підходу, оскільки етика, мораль і цінності вважаються ним нічим іншим ніж результатом асоціативного навчання [25, 66]. Дійсно поведінка людини в класичному біхевіоризмі зводиться до сукупності реакцій, вираженість яких визначається силою підкріплення на стимули зовнішнього середовища, але в подальшому виникає питання про те, на основі чого людина обирає те чи інше підкріплення при однаковій ймовірності його отримання.

Дж. Роттер, намагаючись відповісти на це питання вказує, що це можливо на основі суб'єктивної оцінки індивідом соціальної ситуації у відповідності до певних ціннісних орієнтирів [40].

У психоаналітичній теорії також розглядається питання ціннісної регуляції поведінки людини. Так, наприклад, аналізуючи концепцію З. Фрейда, можна зазначити, що концепт «Супер-его» містить соціальні норми і цінності, а «Его» – індивідуальні цінності, які сильніше загальноприйнятої системи цінностей. «Супер-его» являє собою сховище як неусвідомлених, так і соціально обумовлених моральних установок, етичних цінностей та норм поведінки, які служать свого роду цензором діяльності й думок «Его», встановлюючи для нього певні межі [25, 67].

Всі ці підходи, як вже було зазначено, звертаються до понять «цінності» та «ціннісні орієнтації» опосередковано, на відміну від екзистенціальної та гуманістичної психології, де вони є одними з центральних понять.

В теорії К. Роджерса розрізняються як цінності «безпосередньо пережиті організмом», так і «запозичені», цінності, які розуміються індивідом як свої. І внутрішні і зовнішні цінності, вважає Роджерс,

формується або приймаються, якщо «фізіологічний апарат» сприйматиме їх як такі, що сприятимуть збереженню і зміцненню організму [61, 8].

Цінність Г. Олпорт розуміє як певний особистісний сенс, що людина надає чому-небудь у своєму житті. З його точки зору, джерелом більшості цінностей є мораль, при цьому етичні правила і цінності, засвоюючись і підтримуючись за допомогою зовнішнього підкріплення, є засобами досягнення внутрішніх цінностей, які і являють собою цілі особистості [22]. Перетворення зовнішніх цінностей у внутрішні або перетворення засобів у ціль є, як вважає Г. Олпорт, є проявом «функціональної автономії» особистості, яка представляє процес трансформації «категорій знання» в «категорії значущості». Інтериоризація зовнішніх цінностей, тобто виникнення «категорій значущості» можлива лише при усвідомленні особистістю сенсу отриманих ззовні «категорій знання» [61, 9]. Ця концепція акцентує увагу на взаємозв'язку соціального та індивідуального у формуванні цінностей та їх значення для визначення цілей особистості.

Центральною ланкою теорії особистості А. Маслоу [34] є потреба в самоактуалізації – прагнення людини до більш повного виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей, яке є вищим ступенем в ієрархії потреб. Виходячи з цього, вчений виділяє дві групи цінностей: цінності буття – вищі цінності, властиві людям спрямованим на самореалізацію та дефіцієнтні цінності – нижчі цінності, оскільки вони орієнтовані на задоволення якоїсь потреби, яка в даний момент не задоволена або фрустрована. Таким чином, цінності за А. Маслоу є частиною мотиваційної сфери, однак вони розглядаються без урахування ролі соціальних та історичних факторів розвитку особистості [9, 48].

У гуманістичній психології В. Франкла проблема цінностей тісно пов'язана з питанням про сенс життя. Оскільки універсального сенсу життя не існує, людина може відшукати його в кожній конкретній ситуації. Однак серед всіх індивідуальних ситуацій є і такі, в яких можна знайти дещо спільне, тому В. Франкл робить висновок, що є смисли, які притаманні

членам певного суспільства і ті, що поділяються більшістю людей протягом історії. Ці смисли і є те, що розуміється під цінностями. Таким чином, цінності можна визначити як універсальні сенсу, що кристалізуються в типових ситуаціях, з якими стикається суспільство або навіть все людство [45].

В. Франкл пропонує специфічний спосіб класифікації видів цінностей. Він виокремлює три групи: цінності творчості, цінності переживання і цінності відношення. Перший вид – це те, що людина дає світу в своїх творіннях, другий – відображення того, що вона це бере від світу в своїх переживаннях та їх інтенсивності, а третій – це та позиція, яку вона займає по відношенню до свого важкого становища в тому випадку, якщо не може змінити свою долю. Саме завдяки останнім, людина досягає розуміння себе як самоцінності. [53]. Ці види цінностей є ієрархічно впорядкованими, а критерії їх упорядкування визначаються моральними і етичними традиціями і стандартами суспільства, до того ж прийняти або відкинути як порядок, так і саму цінність, людина може вирішувати самостійно.

У 70-і роки ХХ ст. американський вчений М. Рокич вивчаючи цінності, визначає їх як стійке переконання в тому, що один визначений спосіб поведінки (або кінцева мета існування) є кращим з особистої чи соціальної точки зору, ніж протилежний спосіб поведінки (або кінцева мета існування) [69].

На думку М. Рокича, цінності характеризуються наступними ознаками:

- 1) загальне число цінностей, які є надбанням людини, порівняно невелике;
- 2) всі люди володіють одними й тими ж цінностями, хоча і в різному ступені;
- 3) цінності організовані в системи;
- 4) витоки цінностей простежуються в культурі, суспільстві і його інститутах і особистості;

5) вплив цінностей простежується практично у всіх соціальних феноменах, які заслуговують на вивчення.

М. Рокич виділяє два класи цінностей: термінальні цінності – переконання в тому, що кінцева мета індивідуального існування з особистої або громадської точок зору варта того, щоб до неї прагнути; інструментальні цінності – переконання в тому, що якийсь образ дій є з особистої і суспільної точок зору кращим у будь-яких ситуаціях [69]. В цілому, значення концепції М. Рокича у вивченні феномена цінностей важко переоцінити, оскільки він не тільки зміг розмежувати поняття цінності та установки, а й створив підґрунтя для їх подальших емпіричних досліджень.

У 80-х роках ХХ ст. Ш. Шварцем на основі попередніх досліджень (в тому числі і М. Рокича) було побудовано теорію базових цінностей, які виявляються в усіх суспільствах. Ці цінності він визначив як позаситуативні цілі, які розрізняються за своєю значимістю і служать керуючими принципами в житті людини або групи [71]. Базові цінності організовані в узгоджену основну систему, яка може допомогти пояснити індивідуальне прийняття рішень, установки і поведінку. Кожна цінність обумовлена однією або більше з трьох універсальних потреб людського існування, а саме:

- 1) потребами індивідів як біологічних організмів;
- 2) потребами координації соціальної взаємодії;
- 3) потребами, пов'язаними з виживанням і благополуччям соціальних груп [37, 43].

У радянській, а потім російській та українській психології також є ряд шкіл і напрямків в яких цінності й ціннісні орієнтації розглядаються в різних аспектах.

Українська дослідниця Н. Ярова, зазначає, що в радянській соціології підходи до розуміння цінностей розглядаються в різних аспектах вивчення властивостей особистості. Так, в одних школах особистість розглядається у діяльнісному аспекті (А. Леонт'єв, С. Рубінштейн), в інших центральне місце займає вивчення психологічних відносин особистості (В. М'ясищев), по-третє

особистість досліджується в зв'язку зі спілкуванням (К. Абульханова-Славська, А. Бодальов, Б. Ломов) або в зв'язку з установками (Д. Узнадзе, А. Прангішвілі) [63, 52-53].

За Б. Ананьєвим, вихідним моментом індивідуальних характеристик людини як особистості є її статус в суспільстві, так само як і статус в соціальній групі, в якій вона формувалась як особистість. На основі соціального статусу особистості формуються системи її соціальних ролей і ціннісних орієнтацій. Статус, роль і ціннісні орієнтації, на думку Б. Ананьєва, утворюючи первинний клас особистісних властивостей, визначають особливості структури і мотивації поведінки і, у взаємодії з ними, характер і схильності людини [2]. Тому можна сказати, що ціннісні орієнтації тут розглядаються як одна з центральних ланок у комплексному вивченні особистості і закономірностей її розвитку.

На думку А. Здравомислова, цінності виступають важливою сполучною ланкою між суспільством, соціальним середовищем і особистістю, її внутрішнім світом [19].

В. Алексєєва також визначає ціннісні орієнтації, як форму включення суспільних цінностей в механізм діяльності та поведінки особистості, як щабель переходу цінностей суспільства в діяльність суб'єкта [1, 64].

На думку В. Ядова, система цінностей дозволяє прогнозувати загальну спрямованість поведінки особистості. Також він, створюючи диспозиційну концепцію регуляції соціальної поведінки особистості, вказує, що на нижчому рівні цієї системи диспозицій розташовуються елементарні фіксовані установки, що носять неусвідомлений характер і пов'язані із задоволенням вітальних потреб.

Другий рівень складають соціально фіксовані установки, або атитюди, що формуються на основі потреби людини у включенні в певне соціальне середовище.

Третій рівень системи диспозицій – базові соціальні установки, що відповідають за регуляцію загальної спрямованості інтересів особистості в тих чи інших сферах її активності.

Вищий рівень диспозицій особистості являє собою систему її ціннісних орієнтацій, що відповідає вищим соціальним потребам і визначає ставлення людини до життєвих цілей і засобів їх задоволення [60].

Таким чином, ціннісні орієнтації аналізуються радянськими дослідниками як спосіб зворотного зв'язку між особистістю і суспільством, що визначає характер існуючої потреби, соціально опосередковує її і одночасно визначає місце цієї потреби в загальній системі потреб особистості.

Тобто в радянській психології дослідження проблеми цінностей і ціннісних орієнтацій відбувається через пошуки взаємовпливів особистості і суспільства. Але в той же час в радянській психології не має єдиного підходу щодо розуміння понять «цінності», «особистісні цінності» та «ціннісні орієнтації». Так, наприклад, М. Яницький зазначає, що ціннісні орієнтації особистості, як і будь-яке інше багатозначне міждисциплінарне наукове поняття, по-різному інтерпретуються в творах різних авторів.

У ряді досліджень поняття «ціннісні орієнтації особистості» по суті збігається з термінами, що характеризують мотиваційну або смислову сферу. В багатьох наукових роботах ціннісні орієнтації ніби «поглинаються» іншими, більш сталими психологічними поняттями, які є основним об'єктом дослідження того чи іншого автора («потреба», «мотив», «установка», «атитюд», «диспозиція», «особистісний сенс», «переконання» і т.д.) [61, 11]. Це створює певну методологічну неузгодженість, оскільки незважаючи на достатньо велику кількість робіт, немає чіткого розмежування і визначення цих термінів.

Російський вчений Д. Леонтьєв вирізняє три форми існування цінностей: ідеальні – вироблені суспільною свідомістю і узагальнені уявленнями про досконалість; предметно втілені – зафіксовані в культурі

вираження ціннісних ідеалів, що реалізуються за допомогою людської діяльності; особистісні – ціннісна система суб'єкта, мотиваційні структури особистості, які спонукають її до предметного втілення у своїй поведінці і діяльності суспільних ціннісних ідеалів. Також, він зазначає, що цінності переживаються як ідеали (своєрідні кінцеві орієнтири бажаного стану справ) [32, 21].

Що ж стосується ціннісних орієнтацій, вони в даному підході розуміються як система особистісних установок по відношенню до існуючих в даному суспільстві матеріальних і духовних цінностей. На нашу думку, саме такий підхід є найбільш узгодженим та несуперечливим.

Серед сучасних українських дослідників, що займаються даною проблематикою (І. Бех, Л. Долинська, С. Матяж, Е. Носенко, Н. Фролова, А. Фурман, О. Целякова та інші) також немає єдності щодо визначення понять цінності та ціннісні орієнтації, а також щодо структури, видів ціннісних орієнтацій та їх місця у структурі особистості.

І. Бех, розглядаючи ціннісно-смыслову сферу особистості, зазначає, що вона представляє собою складний та багатокomпонентний регулятор людської життєдіяльності, який відображає у своїй структурній організації і змісті особливості об'єктивної дійсності, що охоплює і зовнішній для людини світ, і саму людину в усіх її об'єктивних характеристиках [8, 17].

На думку українських дослідників С. Матяж та А. Березянської система ціннісних орієнтацій має багаторівневу структуру. Вони зазначають, що як елемент структури особистості, ціннісні орієнтації характеризують внутрішню готовність до здійснення певної діяльності із задоволення потреб і інтересів, вказують на спрямованість її поведінки на основі тих цінностей, що засвоює індивід у процесі соціалізації [36, 27].

В даній роботі під цінностями розуміються – продукти матеріальної і духовної діяльності людини, що можуть стати предметом її потреб. Цінності виступають як суспільно значущі елементи середовища та складають органічну частину культури [44, 231]. Інтеріоризація соціальних цінностей

відбувається в процесі соціалізації через ідентифікацію з референтними соціальними групами і спільнотами. На цей процес впливають як соціокультурні так і особистісні чинники.

Під терміном «ціннісні орієнтації» в роботі мається на увазі суб'єктивно ідеалізоване і мотивоване відображення в психіці людини чи соціальної групи певних цінностей на конкретному етапі історичного розвитку. Ціннісні орієнтації дозволяють особистості ранжувати об'єкти соціальної дійсності і мотиви поведінки за їх значущістю для неї і виступають як певні збуджуючі стимули для досягнення поставлених цілей, набуваючи функцію регуляторів соціальної поведінки.

Система ціннісних орієнтацій формується в процесі соціалізації особистості, засвоєння нею соціального досвіду і відображається в намірах, мотивах, переконаннях, потребах, інтересах та інших проявах особистості [44, 231].

Система ціннісних орієнтацій суперечлива і динамічна, відображає як головні, істотні, стрижневі зміни взаємозалежності особистості зі світом, так і зміну поточних, швидкоплинних, певною мірою випадкових життєвих ситуацій. Ціннісні орієнтації варіюються у різних людей за ступенем вираженості і відрізняються конкретним набором.

Ціннісні орієнтації формуються і закріплюються життєвим досвідом індивіда в результаті процесів соціалізації та соціальної адаптації, забезпечуючи цілісність і стійкість особистості, визначаючи структури свідомості, програми і стратегії діяльності, контролюючи і організовуючи мотиваційну сферу, інструментальні орієнтації на конкретні об'єкти, види діяльності і спілкування як засобу досягнення цілей. Проявляючись і розкриваючись через оцінки, які людина дає самій собі, оточуючим, обставинам і т.д., через її вміння структурувати життєві ситуації, приймати рішення, обирати лінії поведінки, ціннісні орієнтації задають загальну спрямованість інтересам і прагненням особистості, ієрархію індивідуальних

переваг і зразків, цільову й мотиваційну програми, рівень домагань і уявлення про належне.

1.2. Підходи до визначення поняття «суб'єктивне благополуччя» особистості в психології

Не менш важливим для даної роботи є визначення поняття «суб'єктивне благополуччя». Благополуччя особистості є предметом розгляду різних наук, зокрема філософії, соціології, психології та економіки, і кожна по-різному підходить до визначення цієї категорії та її змістовного наповнення. Це пов'язано, перш за все, з тим, що благополуччя саме по собі є багатоаспектним феноменом і має як об'єктивну (критерії успішності, показники здоров'я, матеріальний добробут і т.д.) так і суб'єктивну складову (ставлення та оцінка особистістю свого життя, переживання щодо цього позитивних емоцій і т.д.) та зазнає впливу економічних, культурних, психологічних, соціальних фізичних і духовних чинників.

В психології акцентується увага саме на суб'єктивній складовій благополуччя особистості. Так за Е. Дінером психологія намагається зрозуміти як оцінюється людьми їх власне життя [67]. Ці оцінки можуть бути когнітивними (наприклад, задоволеність життям загалом чи задоволеність шлюбом чи стосунками) або можуть складатися з частоти, з якою люди відчують приємні та неприємні емоції. Дослідники в цій галузі прагнуть вивчати не лише небажані клінічні стани, а фактори, що можуть впливати позитивно на формування довгострокового відчуття благополуччя (наприклад, темперамент, життєві цілі, цінності, самооцінка, відображення у свідомості особистості соціокультурних умов і т.д.).

На сьогоднішній день проблемі вивчення суб'єктивного благополуччя та його складових присвячена велика кількість досліджень як зарубіжних так і вітчизняних авторів, але більшістю з них наголошується комплексність,

складність та багатоаспектність цього явища, немає і методологічної узгодженості щодо визначення його змісту і структури, тому для окреслення теоретичних засад роботи перш за все необхідно здійснити короткий історичний огляд етапів дослідження та проаналізувати основні теоретичні моделі пояснення даного феномену.

Вивчення суб'єктивного благополуччя розпочалось в 60-х роках ХХ ст. в рамках гуманістичної та позитивної психології. Як зазначає М. Матюшина, сам термін спочатку розглядався через протиставлення психологічному нездоров'ю і неблагополуччю. Згодом суб'єктивне благополуччя стало критерієм психічного та психологічного здоров'я людини, необхідною умовою її гармонійного розвитку та виступило одним з інтеграційних психічних утворень, що визначають різні аспекти ставлення людини до світу і успішність її взаємодії з предметним і соціальним оточенням [35, 128].

Вивчення суб'єктивного благополуччя розпочалось в 60-х роках ХХ ст. в рамках гуманістичної та позитивної психології. Такі дослідники як М. Аргайл, Н. Бредберн, Е. Дінер, А. Кемпбелл, П. Конверс, К. Ріфф, В. Роджерс М. Селігман та інші, аналізували як об'єктивні, зовнішні умови життя, так і різні психологічні характеристики, що впливають на суб'єктивне благополуччя особистості, їх дослідження показали, що незважаючи на важливе значення зовнішніх чинників (рівень доходу, освіти, стан здоров'я, наявність сім'ї, роботи і т.д.) особистісні характеристики є навіть більш значущими у відчутті суб'єктивного благополуччя.

Так Т. Скрипаченко зазначає, що відчуття суб'єктивного благополуччя не завжди співпадає із об'єктивним благополуччям особистості, яке оцінюється за соціальними критеріями особистих досягнень людини, структурою і направленістю особистості, поведінкою та діяльністю. Об'єктивне благополуччя особистості має більш широке значення. Воно може бути не пов'язано із відчуттям особистого благополуччя конкретної людини. Наприклад, людина із вищою освітою, гарною роботою і нормальним рівнем заробітної плати, гарними умовами життя може почувати

себе нещасливою, тож суб'єктивне благополуччя визначається системою уявлень людини про саму себе, своє життя, відносини, стани та ін. [47, 126].

Поняття суб'єктивного благополуччя (Subjective Well-Being) розглядається в психології поряд з іншими суміжними поняттями, такими як «щастя» (Happiness), «задоволеність життям» (Life Satisfaction), «якість життя» (Quality of Life), «психологічне благополуччя» (Psychological Well-Being), часто їх вживають як синоніми. Також різні дослідники виокремлюють різні складові цього феномену та фактори, що впливають на нього. Таке розмаїття підходів і термінології, на думку української дослідниці О. Лукасевич, суттєво ускладнює узагальнення даних та співставлення результатів досліджень, проведених у різні роки та у різних культурах [33, 109].

Теоретичну базу в зарубіжній психології для розуміння «психологічного благополуччя» і заклав Н. Бредбурн, він сформулював дане поняття і відмежував його від терміна «психічне здоров'я». В своїй роботі 1969 року «Структура психологічного благополуччя» він розробив модель психологічного благополуччя, яка відображає баланс позитивного і негативного афекту.

Н. Бредбурн вважав, що показником психологічного благополуччя і загального відчуття задоволеності життям є розбіжність між позитивним і негативним афектами. Людина відчуває себе щасливою і задоволеною, коли позитивний афект перевищує негативний (високий рівень психологічного благополуччя) і навпаки. При цьому, позитивний і негативний афекти не залежать один від одного: можливо як переважання того чи іншого з них, так і їх рівність [65].

В подальшому Концепцію Н Бредбурна розвинув Е. Дінер у 1984 р., який використовує вже термін «суб'єктивне благополуччя» (Subjective Well-Being), але фактично компоненти суб'єктивного благополуччя за Е. Дінером повторюють компоненти психологічного благополуччя Н. Бредбурна. Однак крім приємних і неприємних емоцій, в даній концепції присутній третій

компонент – задоволеність життям. В подальшому Е. Дінер з колегами доопрацювали і розвинули концепцію суб'єктивного благополуччя, довівши емпірично, що існують як внутрішньособистісні детермінанти так і об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя (стать, вік, расова приналежність, зайнятість, рівень освіти, дохід, релігійні уподобання, подружні відносини, події, що відбуваються в житті, психологічний тип людини і стан її здоров'я).

Також модель психологічного благополуччя Н. Бредбурна була критично переглянута К. Рифф, яка підійшла до цієї проблеми з точки зору питання позитивного функціонування особистості та запропонувала шестикомпонентну модель благополуччя, що включає такі елементи, як прийняття себе (Self-Acceptance), позитивні відносини (Positive Relations), особистісне зростання (Personal Growth), контроль над навколишнім середовищем (Environmental Mastery Personal Growth), автономію (Autonomy) та мету в житті (Purpose in Life). В роботі К. Рифф також відзначається, що благополуччя є більш широким поняттям ніж відчуття задоволеності життям [70, 24].

На сьогоднішній день можна виокремити два основні підходи до його розуміння: гедоністичний та евдемоністичний. Для гедоністичного спрямування характерним є розуміння життя як самоцінності, повсякденне життя – вищий сенс, воно важливе саме по собі зі звичайними радощами і благами, можливістю людини задовольняти свої потреби.

Для евдемоністичного напрямку навпаки – сенс життя вище повсякденності, на першому плані тут знаходиться рівень самореалізації особистості і осмисленість людиною свого життя. Як зазначає К. Рифф, далеко не все, що викликає задоволення зараз, може сприяти досягненню благополуччя. У евдемоністичному підході психологічне благополуччя розуміється як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих ситуаціях і зобов'язання, знаходження «творчого синтезу» між вимогами суспільства і розвитку себе як особистості» [48, 109]. Тут підставою для

підвищення благополуччя служить набуття здібностей до контакту, співпереживання, гармонійні взаємини з людьми, реалізація особистісного потенціалу, а також усвідомлення власних смислів життя і цілей [51].

Тематика суб'єктивного благополуччя та його складових розкривається також в роботах російських вчених Н. Андрієнкової, О. Бочарової, Л. Карапетян, Л. Кулікова, Г. Пучкова, М. Соколова, П. Фесенка, Р. Шаміонова, Т. Шевеленкової та інших, але в них також немає єдності щодо розмежування термінів суб'єктивного і психологічного благополуччя, суб'єктивної задоволеності життям і щастя.

Так, наприклад, в роботі Н. Андрієнкової аналізується задоволеність життям яка представлена як когнітивна сторона суб'єктивного благополуччя, яку доповнює афективна сторона – позитивні і негативні емоції, які людина відчуває в якийсь відрізок часу [5, 189].

Р. Шаміонов також відзначає розмитість поняття суб'єктивного благополуччя особистості, вказуючи, що часто воно представляється як інтегральне утворення, яке включає евдемоністичне та гедоністичне благополуччя. Під суб'єктивним благополуччям він розуміє емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, своєї особистості, взаємовідносин з іншими і процесів, що мають важливе для неї значення з точки зору засвоєних нормативно-ціннісних та смислових уявлень про «благополучне» зовнішнє і внутрішнє середовище, що виражається в задоволеності, відчутті щастя [55, 214]. Р. Шаміонов також зазначає, що критерії благополуччя, на основі яких виноситься суб'єктивне судження про задоволеність життям та собою, в значній мірі обумовлені культурними характеристиками того суспільства, в якому соціалізується та чи інша особистість та її ціннісно-смисловими орієнтаціями на різних етапах життєвого шляху.

Думки науковців щодо співвідношення понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя» також різняться. Так Е. Діннер вважав, що суб'єктивне благополуччя є частиною психологічного благополуччя, на відміну від Н. Бредбурна, за яким ці поняття є тотожними.

Сучасні дослідження також не мають чіткої та однозначної відповіді на це питання, тому можна зустріти різні варіанти, серед яких такі, де психологічне є частиною суб'єктивного благополуччя і – навпаки [20, 124].

Наприклад, Б. Пахоль розглядає психологічне благополуччя як «стан оптимального функціонування особистості, одним з вимірів якого є суб'єктивна оцінка різних аспектів життя людини (рівень суб'єктивного благополуччя)» [42, 95], тобто визначає суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя.

В контексті даної роботи для розмежування цих понять було використано підхід Л. Кулікова, який визначає суб'єктивне благополуччя як феномен, що включає в себе такі складові як соціальне, духовне, фізичне матеріальне та психологічне благополуччя.

Соціальне благополуччя – в даному випадку розглядається як задоволеність особистості своїм соціальним статусом (як в суспільстві загалом, так і в соціальних групах, до яких вона належить) і актуальним станом суспільства, до якого особистість себе відносить.

Під поняттям духовне благополуччя розуміється відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення і переживання сенсу свого життя.

Фізичне або тілесне благополуччя пов'язане з гарним фізичним самопочуттям, тілесним комфортом, здоров'ям.

Матеріальне благополуччя стосується задоволеності власним матеріальним становищем, достатністю (суб'єктивний показник) і стабільністю матеріального достатку.

Психологічне благополуччя визначається як злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги [27, 123].

Українські вчені також звертаються до питань суб'єктивного благополуччя (О. Власова, І. Горбаль, Т. Данильченко, Н. Каргіна, А. Курова, О. Лукасевич, Т., Скрипаченко, Т. Титаренко та інші).

На думку А. Курової, суб'єктивне благополуччя особистості являє собою складне соціально-психологічне утворення, яке містить емоційні, когнітивні та конативні компоненти, що формуються в процесі соціально-психологічної діяльності, в системі реальних відносин особистості до об'єктів навколишньої дійсності і що складаються на основі соціально-психологічних настанов, цінностей та стратегій поведінки. На суб'єктивне благополуччя особистості впливають внутрішні (цінності та смислові утворення особистості, соціально-психологічні настанови, стратегії поведінки) та зовнішні (умови соціалізації) чинники [28, 82].

Досить вдалим є визначення суб'єктивного благополуччя І. Горбаль, яка визначає його як динамічну когнітивно-емоційну оцінку людиною якості власного життя загалом та окремих його сфер, яка формується на основі об'єктивних чинників, сприйнятих і засвоєних особистістю із урахуванням її індивідуально-типологічних особливостей. Суб'єктивне благополуччя – це така оцінка людиною власної особистості та життя загалом, яка залежить, з одного боку, від неї самої та її особистісних особливостей, з іншого – від реалій її життя [15, 300]. Таким чином, суб'єктивне благополуччя можна визначити як результат складної взаємодії зовнішніх і внутрішніх факторів, що впливають на сприйняття та оцінку людиною власного життя.

В даній роботі суб'єктивне благополуччя розуміється як емоційно-оціночне ставлення людини до свого життя, з точки зору засвоєних нормативно-ціннісних та смислових уявлень, що виражається у відчутті задоволеності.

1.3. Суб'єктивне благополуччя як компонент ціннісно-смислової сфери особистості

Суб'єктивне благополуччя особистості, будучи інтегральним соціально-психологічним утворенням, визначається через систему уявлень

особистості про себе, своє життя, відносини, стан і т. д. Воно також є інтегральним показником ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування.

Як вказує О. Князева, досягається суб'єктивне благополуччя тільки в тому випадку, якщо людина знаходиться в процесі постійного пошуку, утвердження себе і самореалізації в соціумі, самоактуалізації, і прагне реалізувати своє призначення. Суб'єктивне благополуччя пов'язане з різними чинниками: від психофізіологічних і соціальних (соціально-психологічні цінності, соціальна активність, якість відносин особистості з навколишнім світом), до особистісно-сміслових (самосвідомість, ціннісно-смілова сфера). Особливо важливим у формуванні благополуччя виступає система сміслових утворень особистості і їх якісних зв'язків [26].

Більшість досліджень, що стосуються суб'єктивного благополуччя та споріднених з ним концептів (щастя, психологічного благополуччя чи якості життя) пов'язані з пошуком найбільш значущих факторів, які можуть тим чи іншим чином впливати на його формування.

Роботи Е.Дінера та його колег особливо сприяли розширенню фокусу уваги психологів і прояву інтересу до все більш широкого кола явищ, включаючи особистісні, культурні, психофізіологічні і соціально-демографічні характеристики [66].

На основі своїх крос-культурних досліджень, вчені дійшли висновку, що є універсальні змінні, що впливають на суб'єктивне благополуччя в більшості культур (такими вони визначають позитивні відносини з оточуючими та характеристики темпераменту). Але, в той же час, в даній роботі культури визначаються з огляду на економічні та соціально-політичні характеристики суспільств, що вивчаються, а традиціям чи цінностям приділяється значно менше уваги (до того ж тільки в контексті поділу цінностей на індивідуальні та колективні). Тим не менш ця робота є важливим кроком до усвідомлення ціннісних відмінностей в культурах

різних суспільств з точки зору їх впливу на відчуття суб'єктивного благополуччя.

Також Е. Дінером та Р. Лукасом, була запропонована ідея того, що для вивчення суб'єктивного благополуччя важливим є ціннісний підхід, де стандарти, за якими людина оцінює себе як благополучну або неблагополучну, є сполученням факторів її темпераменту, особистих цінностей і цінностей культури [68, 624.].

Взаємозв'язку цілей і цінностей з благополуччям та «оптимальним людським буттям» присвячено роботу К. Шелдона. Автор пропонує новий погляд на те як люди з різними цінностями, цілями і потребами відчують задоволення і знаходять стан «оптимального буття», маючи різні індивідуально-типологічні характеристики, а значить, по-різному оцінюють благополуччя [72].

Крім того, були спроби аналізу благополуччя через соціальні та етнічні чинники. Так, наприклад, Р. Шаміонов вказує, що оскільки суб'єктивне і психологічне благополуччя в чималому ступені має соціокультурну обумовленість через систему відносин особистості, що формуються відповідно до традицій суспільства, пошук його критеріальних характеристик і ціннісно-нормативних підстав необхідно здійснювати з урахуванням всієї системи соціалізації особистості [56].

Вивчаючи соціокультурну детермінованість критеріїв благополуччя особистості Р. Шаміонов зазначає, що мірила щастя та благополуччя є оціночними судженнями, розповсюдженими в суспільстві. Вони можуть міститись в літературі, релігії, продуктах масової культури і т.д. Однак засвоєння та напрацювання особистістю власних критеріїв відбувається нерівномірно, а самі вони можуть значно відрізнятись (оскільки часто залежать від включеності індивіда в ту чи іншу соціальну групу).

Разом з тим, в кожній культурі є і певні універсальні, узагальнені критерії, але вони також можуть піддаватись ревізії у відповідності до нових умов життєдіяльності та у зв'язку з індивідуальним досвідом особистості.

Тож критерії благополуччя обумовлені і ціннісним компонентом, а саме ціннісно-смысловими орієнтаціями особистості на різних етапах її життєвого шляху [56, 214]. Дійсно, суб'єктивне розуміння особистістю об'єктивної реальності вибудовується на основі великої кількості факторів (індивідуальних рис, соціального і особистого досвіду, умов середовища і діяльності і т.д.), і особливу роль тут відіграють цінності і смисли.

Цінність як якась значуща для особистості реальність, затребувана в процесі взаємодії людини зі світом, в психологічному плані виступає, перш за все, у вигляді конкретних ідеалів і життєвих цілей, що ініціюють і направляють активність суб'єкта. Як зазначає І. Джидарьян, можливість реалізувати ці ідеали, цілі, особисті бажання і тим самим привести у відповідність бажане і те, що є зараз – лежить в основі щасливого життя. У свою чергу, людина щаслива в тій мірі і остільки, в якій і оскільки сприймає власне теперішнє життя як бажане, що відповідає вимогам і стандартам своєї ціннісної свідомості.

При ціннісному підході до проблеми щастя, за І. Джидарьян, відразу ж виникає питання про його специфіку в співвідношенні з іншими фундаментальними людськими цінностями, до яких традиційно відносяться любов, добро, істина, свобода, рівність, краса і т. д.

У вирішенні суті цього питання найбільшу популярність, в тому числі і на рівні буденної свідомості, отримала ідея абсолютної значущості та верховенства щастя в ієрархічній структурі ціннісної свідомості особистості в цілому. Відповідно до цієї ідеї, щастя – не просто одна з цінностей поряд з іншими і навіть не просто одна з фундаментальних, а ніби – мета цінність, що визначає собою всі інші [16, 94-95].

Цінності взагалі мають подвійний характер, оскільки з одного боку вони соціальні (залежать від суспільства, культури, соціальної групи), а з іншого – індивідуальні (багато в чому визначаються індивідуальним життєвим досвідом особистості). Система цінностей, що формується під впливом суспільства в індивідуальній свідомості дозволяє особистості

співвідносити цілі з ідеалами, визначати своє ставлення до тих чи інших об'єктів і подій навколишньої дійсності і до самої себе.

Цінності виступають для людини одночасно як елементи когнітивної та мотиваційної сфер. Таке «подвійне» положення цінностей може бути пояснено їх смисловою природою. Саме сенс є підставою для пізнання світу, і саме сенс задає напрямок і активізує діяльність людини. Цінності ж, будучи смисловими утвореннями, «пов'язують» когнітивну і мотиваційну сфери, інтегрують їх у єдину систему в структурі особистості [7].

Д.О. Леонтьєв вказує на те, що соціальні цінності виступають як деякі ідеальні цілі, ідеали, вироблені суспільством, культурою, а також соціальними групами. Цінності орієнтують поведінку людей на ці цілі, служать критерієм вибору діяльності, є підставою для планування дій. Соціальні цінності, що виступають як деякі суспільні ідеали, засвоюються індивідом в процесі соціалізації і утворюють ціннісні структури особистості.

Для того, щоб стати особистісною цінністю соціальна цінність спочатку проходить шлях від присутності у свідомості тільки як знання, що не має реального особистісного сенсу і спонукальної сили, і лише згодом, набуваючи і те й інше, вона стає справжньою особистісною цінністю [32, 23].

Також Д.О. Леонтьєв зазначає, що саме особистісні цінності є джерелом індивідуальної мотивації та функціонально еквівалентні, але не тотожні потребам. Так, особистісні цінності поряд з потребами визначають значимість для людини тих чи інших об'єктів або явищ, але на відміну від потреб цінності: 1) не обмежуються конкретною ситуацією; 2) не тягнуть людину до чогось зсередини, а притягають її ззовні; 3) є відносно об'єктивними утвореннями, так як переживаються людиною як щось об'єднуюче її з іншими людьми [32, 25]. Отже ціннісно-смилова сфера особистості формується під впливом процесу соціалізації та на основі індивідуального досвіду пізнання соціальної реальності, але в подальшому, сам світ і своє місце в ньому та ставлення до інших, людина визначає, виходячи з засвоєних та інтериоризованих цінностей.

О.А. Тихомандрицька та ще декілька авторів в своїх дослідженнях обґрунтовують ідею про те, що цінності спрямовують, організовують, орієнтують поведінку людини на певні цілі і в той же час детермінують когнітивну роботу з інформацією. Як когнітивні утворення цінності виступають для індивіда певними критеріями оцінки навколишньої дійсності, зокрема як інших людей, так і самої себе.

Тобто позаяк цінності виступають підставою для осмислення і оцінки людиною того, що собою представляють та якими є соціальні об'єкти і ситуації, можна говорити про те, що саме цінності можуть виступати критерієм оцінки особистістю власного благополуччя [51].

Можна сказати, що саме в ціннісному відношенні виражається значущість того чи іншого предмета або явища дійсності для суб'єкта. Але як вказує О.В. Москаленко, система цінностей, перш ніж виявити себе в ролі регулятора зовнішньої поведінки індивідів і їх взаємних суспільних зв'язків, породжує в їхній свідомості специфічну систему ціннісних орієнтацій і тільки за посередництвом останньої виявляє свою соціально-регуляторну функцію, відіграє провідну роль в процесі розвитку особистості, є основним підґрунтям, що забезпечує її стабільність, визначеність і передбачуваність вчинків та поведінки в цілому, а також допомагає в адаптації до певних змін у житті [39, 115].

Таким чином в результаті проведеного теоретичного аналізу було охарактеризовано основні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості. З'ясовано, що більшість теоретичних напрямків в психології так чи інакше зачіпають тему цінностей, в рамках різних підходів розглядається велика кількість теоретичних і практичних питань, що стосуються проблеми формування ціннісної сфери особистості (особлива увага цінностям приділяється в рамках гуманістичної та позитивної психології). В 70-80-х роках ХХ століття, завдяки роботам М. Рокича та Ш Шварца та інших дослідників, створюється підґрунтя для її емпіричних досліджень.

В радянській психології ціннісні орієнтації, аналізуються дослідниками як спосіб зворотного зв'язку між особистістю і суспільством, вивчення цінностей і ціннісних орієнтацій відбувається через пошуки взаємовпливів особистості і суспільства. Але в той же час незважаючи на достатньо велику кількість робіт, немає чіткого розмежування і визначення термінів «цінності», «особистісні цінності» та «ціннісні орієнтації».

В даній роботі під цінностями розуміються – продукти матеріальної і духовної діяльності людини, що виступають як суспільно значущі елементи середовища та є частиною культури. Інтеріоризація соціальних цінностей (перетворення їх на особистісні) відбувається в процесі соціалізації через ідентифікацію з референтними соціальними групами і спільнотами.

Під терміном «ціннісні орієнтації» в роботі мається на увазі суб'єктивно ідеалізоване і мотивоване відображення в психіці людини чи соціальної групи певних цінностей на конкретному етапі історичного розвитку. Ціннісні орієнтації дозволяють особистості ранжувати об'єкти соціальної дійсності і мотиви поведінки за їх значущістю для неї і виступають як певні збуджуючі стимули для досягнення поставлених цілей, набуваючи функцію регуляторів соціальної поведінки.

Також в розділі було здійснено короткий історичний огляд етапів дослідження суб'єктивного благополуччя та проаналізовано основні теоретичні моделі пояснення даного феномену. З'ясовано, що складність і багатоаспектність феномену суб'єктивного благополуччя та недостатнє його розмежування з суміжними поняттями і категоріями створює протиріччя й методологічну неузгодженість у підходах до вивчення його чинників та структури. В контексті даної роботи суб'єктивне благополуччя визначено як емоційно-оціночне ставлення людини до свого життя, з точки зору засвоєних нормативно-ціннісних та смислових уявлень, що виражається у відчутті задоволеності.

Суб'єктивне благополуччя було також розглянуто як елемент ціннісно-смислової сфери особистості. Визначено, що стандарти, за якими людина

оцінює себе як благополучну або неблагополучну, є сполученням факторів її індивідуальних характеристик, особистих цінностей і цінностей культури до якої вона належить, відповідно саме цінності можуть виступати критерієм оцінки людиною свого життя і впливатимуть на відчуття суб'єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

ОБҐРУНТУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ВІДЧУТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Обґрунтування стратегії дослідження впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості

Ціннісні орієнтації як предмет психологічного дослідження і психодіагностики займають місце на перетині двох великих предметних областей: мотивації, з одного боку, і світоглядних структур свідомості, з іншого, також вони суттєво відрізняються у різних людей не тільки за ступенем вираженості, а й по конкретному їх набору. Все це істотно ускладнює розробку стандартизованих методів, спрямованих на діагностику цієї сфери внутрішнього світу.

Як вказує Д. Леонт'єв, у дослідницьких цілях використовуються, як правило, громіздкі багатоступінчасті процедури, що дозволяють виявити ціннісні орієнтації в формулюваннях самих випробовуваних [31, 1], це так звані «м'які» методи (вільні інтерв'ю та напівструктуровані, проєктивні методики і т.д.), проте такі процедури не можуть повною мірою забезпечувати надійність даних. Саме тому, в даному дослідженні використано одну із більш стандартизованих методик вимірювання ціннісних орієнтацій, запропоновану М. Рокичем (в адаптації А. Гоштаутаса, А. Семенова, В. Ядова). Однак, не можна сказати, що методика є «жорсткою», оскільки вона заснована на ранжуванні списків цінностей, що можуть варіюватись, а також дослідник при інтерпретації результатів має можливість групувати цінності в блоки, в залежності від різних критеріальних ознак.

Як вже зазначалось в попередньому розділі, цінності виступають підставою для осмислення і оцінки людиною того, що собою представляють та якими є соціальні об'єкти і ситуації, а відтак можуть бути і критерієм оцінки людиною свого благополуччя.

Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості, незважаючи на їх досить тривалу історію, в даний час набувають особливого значення. Це пов'язано з тим, що суб'єктивне благополуччя стає не тільки свого роду мірилом якості життя, а й певною мірою регулятором поведінки і діяльності людини. У чималому ступені уніфікація життя, вільний рух товарів і послуг, інформації про якість життя в різних куточках планети, так званих стандартів якісного життя, визначили поширення досить схожих критеріїв благополуччя по всьому світу [55]. Однак дослідження, виконані в різних країнах, можуть значною мірою відрізнятися як за результатами, так і за методикою вимірювання суб'єктивного благополуччя. Крім того, до цих пір є серйозні теоретичні проблеми, пов'язані з визначенням даного феномена, виявленням його структурної організації і включенням в нього тих чи інших явищ, які могли б хоч в якійсь мірі відображати його глибину і масштаб.

Оскільки суб'єктивне благополуччя є саме по собі складними інтегральним показником, відповідно існує і багато підходів до визначення його емпіричних показників та розробки валідного діагностичного інструментарію. В основному більшість емпіричних досліджень зосереджені або на вивченні афективного (емоційного) компонента, або на когнітивній складовій.

Так, наприклад, серед методик, що використовуються для визначення емоційного компонента суб'єктивного благополуччя, можна зазначити такі найбільш поширені як: «Шкала суб'єктивного благополуччя» (розроблена французьким психологом А. Перуе-Баду з колегами), «Оксфордський опитувальник щастя» (автор – М. Аргайл), «Шкала балансу афектів» (Н. Бредбурн), «Опитувальник щастя» (С. Любомірські і Х. Леппер).

Методики, що діагностують когнітивну складову суб'єктивного благополуччя також можна розділити на дві категорії. Перша категорія – методики, спрямовані на вимірювання по одному питанню: «Шкала глобальної задоволеності життям» (С. Яремчук). Друга категорія – більш складні або багатокomпонентні методики, в яких вимірюються досить різні показники задоволеності/незадоволеності життям: «Шкала задоволеності життям» (Е. Дінера та колег), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) та інші.

Як зазначають Р. Шаміонов та Т. Бескова для вимірювання суб'єктивного благополуччя використовуються різноманітні шкали і часом незрозуміло, який концепт лежить в основі тієї чи іншої методики і, відповідно, досліджень тих чи інших авторів. Наявні методики або локалізовані на вельми вузькому колі компонентів, або представляють собою монометодики, націлені на виявлення окремого компонента благополуччя (задоволеності собою, задоволеності життям, щастя і т.п.). Тому для виявлення структури суб'єктивного благополуччя досліднику часом доводиться використовувати ряд методик, побудованих на різних теоретичних передумовах [57].

В даній роботі суб'єктивне благополуччя розглядається як таке, що складається з пов'язаних між собою змінних. Наприклад, позитивні відчуття, негативні відчуття та загальна задоволеність життям, хоч і є складовими загального концепту «суб'єктивне благополуччя», можуть мати різні значення. Тому досліджуючи даний феномен, важливо пам'ятати, що оцінки переходять від теперішніх ситуацій до пізнішого згадування відчуттів, а потім до більш загальних, і врешті до визначення задоволеності життям.

На кожному етапі, від ідентифікації миттєвих почуттів до великих «глобальних» життєвих оцінок, в тому, що називається благополуччям, беруть участь різні процеси. Щоб зрозуміти, як виміряти суб'єктивне благополуччя, треба збагнути хронологічні аспекти та компоненти явища,

про яке йдеться, і чітко розуміти, що найважливіше оцінити на даний момент.

Відчуття «тут і зараз» можуть суттєво відрізнитись від оцінок особистістю власного життя загалом, хоча обидва компоненти досліджуються в категорії суб'єктивного благополуччя, саме тому в роботі для визначення показників даного феномену використано дві методики: 1). Шкала суб'єктивного благополуччя (А. Перуе-Баду, адаптація М. В. Соколової), що спрямована на вимірювання емоційного компоненту (у співвідношенні позитивного і негативного афекту); 2). Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS), Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін, адаптація Д. Леонт'єва, Є. Осіна), за допомогою якої можна дослідити показники когнітивної складової суб'єктивного благополуччя.

Будучи регулятором соціальної поведінки особистості, ціннісні орієнтації ймовірно пов'язані з визначенням показників благополуччя. Це, мабуть, стосується всіх вікових груп людей, але особливо значимо може проявлятися в поколінні молодих людей, які перебувають на порозі вступу у доросле життя, оскільки саме цей вік є важливим для формування життєвих орієнтирів та постановки цілей [24].

Юнацький вік є сензитивним для утворення ціннісних орієнтацій в якості стійкої особистісної властивості, яка впливає на становлення світогляду. Психологічною основою формування ціннісних орієнтацій в юнацькому віці є процес засвоєння цінностей життя і їх перетворення в змістовні елементи ціннісних уявлень [41, 540].

В даному періоді відбувається інтенсивне формування системи ціннісних орієнтацій, що впливає на становлення характеру і особистості в цілому. Молоді люди прагнуть визначити найважливіші цілі, ідеали, життєві смисли, відповідно до яких здійснюють свою життєдіяльність і вибирають основні засоби для реалізації планів.

Саме в цьому віці (за Б. Ананьєвим 17-22 роки) [3; 4] активно формуються ціннісні орієнтації як інтериоризовані і прийняті людиною

внутрішні критерії, він представляє собою новий і якісно відмінний етап життя, який позначений початком сенсожиттєвих пошуків, визначенням ціннісних орієнтирів та життєвих планів особистості. Тому в даній роботі вплив ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя досліджувався саме на прикладі юнацького віку.

2.2. Методи і методики дослідження

Для виконання завдань та досягнення мети дослідження, виявлення відмінностей в ціннісно-смысловій сфері особистості та їх впливу на відчуття суб'єктивного благополуччя було використано наступні методики:

Таблиця 2.1

Методики дослідження

№	Призначення методики	Методика (автор)	Обґрунтування
1.	Для вивчення рівня суб'єктивного благополуччя, а саме емоційного компоненту	<i>Шкала суб'єктивного благополуччя</i> (А. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової)	Шкала призначена для діагностики емоційного компонента суб'єктивного благополуччя. Її результати відображають оцінку індивідом власних емоційних переживань від значного емоційного дискомфорту до повного емоційного комфорту.
2.	Для визначення загального	<i>Шкала задоволеності життям</i> (Satisfaction	Шкала, створена для вимірювання загальної

	<p>рівня задоволеності життям як когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя</p>	<p>with Life Scale (SWLS), Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін, адаптація Д. Леонтьєва, Є. Осіна)</p>	<p>когнітивної оцінки людиною задоволеності власним життям (в діапазоні від повної задоволеності до абсолютної незадоволеності)</p>
--	---	--	---

Продовження таблиці 2.1

3.	Для вивчення ціннісних орієнтацій особистості	<i>Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча</i> (в адаптації А. Гоштаутаса, А. Семенова, В. Ядова)	Методика дозволяє визначити ієрархію ціннісних орієнтацій особистості: як термінальних (цінності-цілі) так і інструментальних (цінності-засоби).
----	---	--	--

Розглянемо більш детально опис кожної з методик.

1. Шкала суб'єктивного благополуччя була створена у 1988 році французькими психологами під керівництвом А. Перуе-Бадю, вона представляє собою скринінговий психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя [Badoux A., Mendelsohn G.A. Subjective well-being in French and American samples: scale development and comparative data. *Quality of Life Research*, 1994, 3(6), 395–401]. Шкала пройшла процедуру адаптації та психометричної перевірки на російськомовній вибірці, включаючи стандартизацію результатів у 1996 році (М. Соколова) [49]. Вона складається з 17 питань, у відповідності до змісту вони стосуються таких аспектів як:

1) напруженість і чутливість (суб'єктивне переживання тяжкості виконуваної роботи; необхідність взаємодіяти з іншими; потреба в самоті);

2) ознаки, що супроводжують основну психіатричну симптоматику (порушення сну; суб'єктивно пережите почуття безпредметного занепокоєння; надмірна гострота реакцій на незначні перешкоди і невдачі; наростаюче переживання посилення неуважності);

3) зміни настрою (погіршення настрою, значне зниження оптимістичного модусу сприйняття);

4) значимість соціального оточення (спільне рішення проблем, переживання самотності, відносини з сім'єю і друзями);

5) самооцінка здоров'я (загальне переживання здоров'я, питання фізичної «форми»);

б) ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (переживання нудьги в повсякденній діяльності, настрої вранці, власне задоволеність повсякденною діяльністю) [52, 59].

Процедура проведення та обробки даних:

Респонденти повинні оцінити кожне твердження за семибальною шкалою Ф. Лайкерта, де «1» означає «повністю згоден», «7» – «повністю не згоден», проміжні бали мають відповідні значення. Шкала містить як «прямі» пункти, тобто при відповіді «1» присвоюється 1 бал і т. д., так і «обернені» – при відповіді «1» присвоюється 7 балів, і т. д. Сума балів за всіма пунктами становить підсумковий бал по тесту [17].

Отримані сирі бали переводяться в стени за допомогою таблиці переведення сирих балів у стандартні, на підставі яких можна проінтерпретувати отримані результати. Підсумковий бал є показником наявності і глибини емоційного комфорту/дискомфорту особистості.

Інтерпретація результатів:

Низькі оцінки за шкалою (1 стень) свідчать про повне емоційне благополуччя. Така людина, швидше за все, має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на нездужання, оптимістична, товариська, впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривоги.

Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного благополуччя (2-3 стени), говорять про помірний емоційний комфорт людини: вона не відчуває серйозних емоційних проблем, досить впевнена у собі, активна, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно управляє своєю поведінкою.

Середні оцінки (4-7 стени) свідчать про низьку вираженість якості. Особи з такими оцінками характеризуються помірним суб'єктивним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна.

Оцінки, що відхиляються в сторону суб'єктивного неблагополуччя (8-9 стенів), характерні для людей, схильних до депресії і тривог, песимістичних, замкнених, залежних, що погано переносять стресові ситуації.

Вкрай високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можлива наявність комплексу неповноцінності; вони, швидше за все, не задоволені собою і своїм становищем, позбавлені довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчувають труднощі в контролі своїх емоцій, неврівноважені, негнучкий, постійно турбуються з приводу реальних і уявних неприємностей [17, 68-69].

Таким чином методика дозволяє оцінити якість емоційних переживань суб'єкта в діапазоні від оптимізму, бадьорості і впевненості в собі до пригніченості, дратівливості і відчуття самотності. Перевагами даної методики є її стислість і скринінговий характер одержуваної інформації.

2. Шкала задоволеності життям Satisfaction with Life Scale (SWLS) була розроблена в 1985 році, автором методики є Е. Дінер та його колеги Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін, призначена для вимірювання загальної оцінки людиною задоволеністю власним життям, що є когнітивним компонентом суб'єктивного благополуччя. У 2003 році була перекладена на російську Д. Леонтьєвим, адаптована та апробована ним разом з Є. Осінім [30]

Процедура проведення та обробки даних:

Методика передбачає, що досліджуваний, використовуючи 7-бальну шкалу (де 7 – цілком згоден і 1 – абсолютно не згоден) зазначає наскільки він згоден або не згоден із п'ятьма пунктами методики.

В результаті респондент може набрати від 5 до 35 балів, і чим вище показник, тим вище рівень задоволеності життям.

Інтерпретація результатів:

Високі показники вказують на задоволеність власним життям. Проблеми не сприймаються як фатальні та мотивують для подальшого особистісного зростання.

Середні значення задоволеності життям є характерними для більшості людей в економічно розвинених країнах. Досліджувані переважно задоволені своїм життям, однак є сфери, які потребують суттєвого поліпшення, а деяка незадоволеність зумовлена саме необхідністю незначних життєвих змін. Тимчасова незадоволеність життям є нормальним і поширеним явищем, вона стимулює людину змінюватись та розвиватись.

Низька задоволеність життям може спостерігатись як реакція на нещодавні критичні події, людина відчуває себе нещасною, має низьку працездатність і потребує психологічної допомоги [21, 113-114].

Дана методика дає можливість вивчити когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя (у вигляді оцінки загальної задоволеності особистості власним життям).

3. Методика вивчення ціннісних орієнтацій (The value survey) розроблена М. Рокичем в 1973 році, вона заснована на прийомі прямого ранжування списків цінностей. Адаптація тесту російською мовою була виконана А. Гоштаутасом, А. Семеновим і В. Ядовим у 1979 році.

Процедура проведення та обробки даних:

Опитуваним пропонується два списки по 18 цінностей в кожному з короткою розшифровкою їх змісту. В першому списку подаються термінальні цінності, в другому – інструментальні. Ці списки отримані шляхом виключення синонімічних форм з більш об'ємних переліків, які формувалися в ході аналізу інтерв'ю і літературних даних (для термінальних цінностей) і лінгвістичного аналізу (для інструментальних цінностей) [31].

Досліджуваним пропонується розташувати цінності в кожному із списків в порядку зменшення значимості. Найбільш значимій цінності відводиться перше місце – номер «1», і так далі, найменш значимій, яка залишається останньою присвоюється номер «18» [43]. Методика М. Рокича відносяться до неметричних шкал, тому має обмеження у виборі і використанні відповідних процедур статистичної обробки [23, 136]. Обробка

результатів тестування за даною методикою носить кількісно-якісний характер

Інтерпретація результатів:

Домінуюча спрямованість ціннісних орієнтацій людини фіксується як займана нею життєва позиція. Якісний аналіз результатів дослідження дає можливість оцінити життєві ідеали, ієрархію життєвих цілей, цінностей-засобів і уявлень про норми поведінки, які людина розглядає як еталон [46, 26-28.].

При інтерпретації результатів тесту дослідник може об'єднувати цінності в блоки за різними критеріальними ознаками (як в кожному списку окремо, так і разом).

Як зазначає Д. Леонт'єв, є кілька прикладів групування для термінальних цінностей. Так, наприклад часто групуються разом «конкретні» життєві цінності – здоров'я, робота, друзі, щасливе сімейне життя і «абстрактні» – пізнання, розвиток, свобода, творчість і ін.

Можливим є також об'єднання цінностей професійної самореалізації (продуктивне життя, цікава робота, творчість, активне життя) і особистого життя (здоров'я, любов, наявність друзів, розваги, щасливе сімейне життя).

Зустрічається об'єднання індивідуальних цінностей (здоров'я, творчість, свобода, активне життя, розваги, впевненість в собі, матеріально забезпечене життя) на противагу цінностям міжособистісних відносин (наявність друзів, щасливе сімейне життя, щастя інших).

Одним з варіантів є також об'єднання цінностей активних і пасивних, до першої категорії відносяться: свобода, активне життя, продуктивне життя, цікава робота; до другої категорії: краса природи, мистецтво, впевненість в собі, пізнання, життєва мудрість.

За певними критеріями можуть бути згруповані й інструментальні цінності. Тут буде доцільно виділити такі групи як:

1) етичні цінності – чесність, непримиренність до недоліків;

2) цінності міжособистісного спілкування – вихованість, життєрадісність, чуйність;

3) цінності професійної самореалізації – відповідальність, ефективність у справах, тверда воля, старанність.

Ще однією варіацією є поділ цінностей на індивідуалістичні, до яких належать – високі вимоги до життя, незалежність, тверда воля; конформістські – старанність, самоконтроль, відповідальність; та альтруїстичні – терпимість, чуйність, вихованість.

Виділяється група цінностей самоствердження (високі вимоги до життя, незалежність, непримиренність, сміливість, тверда воля) і цінності прийняття інших (терпимість, чуйність, широта поглядів).

Можна, нарешті, виділити цінності інтелектуальні (освіченість, раціоналізм, самоконтроль) і цінності безпосередньо-емоційного світовідчуття (життєрадісність, чесність, чуйність) [31].

Український дослідник А. Фурман, на основі власних досліджень згруповує цінності у три біполярні фактори:

1. «активне діяльне життя – щасливе подружнє життя»;
2. «матеріально забезпечене життя – щастя інших»;
3. «розваги – продуктивне життя» [54, 12]. В кожному факторі наявні як термінальні так і інструментальні цінності.

В першому факторі до категорії «активного діяльного життя» дослідник відносить такі цінності: активне діяльне життя, вихованість, незалежність, відповідальність, тверда воля, здоров'я, сміливість у відстоюванні своєї думки, ефективність у справах. Протилежною категорією в даному факторі є «щасливе подружнє життя» до якого відносяться: щасливе подружнє життя, творчість, акуратність, охайність, пізнання, любов, розвиток.

В другому факторі в категорії «матеріально забезпечене життя» зазначені такі цінності як: матеріально забезпечене життя, наявність вірних друзів, високі запити, суспільне визнання. В категорії «щастя інших», що є

протилежною першій, перераховано такі цінності як: щастя інших, краса природи, мистецтва, чуйність, творчість.

В третьому факторі в категорії «розваги» виокремлено такі цінності як: розваги, незалежність, тверда воля, життєрадісність, а у протилежній категорії «продуктивне життя»: продуктивне життя, пізнання, терпимість, любов, розвиток [54, 13].

Зрозуміло, що перерахованими варіантами не вичерпуються всі можливості структурування системи ціннісних орієнтацій за результатами по даній методиці і важливим даному аспекті є методологічна та теоретична позиція дослідника.

В даному розділі було розглянуто загальні підходи та специфіку дослідження ціннісних орієнтацій і відчуття суб'єктивного благополуччя особистості. В результаті було визначено комплекс психодіагностичних методик, що дає можливість ґрунтовного емпіричного вивчення емоційного (співвідношення позитивного і негативного афекту, через визначення рівня емоційного комфорту) та когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя й елементів ціннісно-сислової сфери особистості, а саме – ієрархії ціннісних орієнтацій.

Говорячи про можливість ґрунтовного емпіричного вивчення ціннісних орієнтацій особистості, слід зазначити, що в даному дослідженні використано одну із стандартизованих методик вимірювання ціннісних орієнтацій: Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича (в адаптації А. Гоштаутаса, А. Семенова, В. Ядова).

Вона заснована на ранжуванні респондентами списків цінностей, що можуть варіюватись та дозволяє визначити ієрархію ціннісних орієнтацій особистості: як термінальних (цінності-цілі) так і інструментальних (цінності-засоби). Також дослідник при інтерпретації результатів має можливість групувати цінності в блоки, в залежності від різних критеріальних ознак.

Найбільш обґрунтованою позицією в контексті підбору інструментів вивчення суб'єктивного благополуччя, визначено поєднання методик для оцінки емоційного та когнітивного компонентів даного феномену. Для вимірювання емоційної складової обрано Шкалу суб'єктивного благополуччя (А. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової), яка дозволяє оцінити емоційні переживання особистості від значного емоційного дискомфорту до повного емоційного комфорту.

Для вивчення когнітивної складової застосовано Шкалу задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS), Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін, адаптація Д. Леонтьєва, Є. Осіна), вона дозволяє визначити загальний рівень задоволеності життям у досліджуваних, в діапазоні від повної задоволеності до абсолютної незадоволеності.

В даному розділі також зазначено, що вивчення зв'язку цінностей з показниками благополуччя є особливо важливим в юнацькому віці (17-22 роки), оскільки саме цей вік сензитивний для формування ціннісних орієнтацій, життєвих орієнтирів та постановки цілей на майбутнє, оцінки себе і свого місця у світі.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ВІДЧУТТЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз результатів дослідження показників суб'єктивного благополуччя та загальної задоволеності життям

Експериментальне дослідження було проведено в Запорізькому національному університеті, в ньому взяло участь 80 студентів третього курсу, денної форми навчання (при перевірці бланків відповідей 8 – були відбраковані, тож загалом вибірка склала 72 особи (n=72)). З них 25 – чоловіки і 47 – жінки, у віці від 18 до 22 років, спеціальностей: «Соціологія» (n=16), «Фізичне виховання» (n=30), «Фінанси і кредит» (n=26).

Таблиця 3.2

Статеві-вікові характеристики вибіркової сукупності

Стать/Вік	Вік					
Стать	18	19	20	21	22	Всього
Чоловіки	2	9	12	2	-	25
Жінки	2	29	14	1	1	47
Всього	4	38	26	3	1	72

Ще одним критерієм для вибіркової сукупності було обрано наявність/відсутність роботи, оскільки це додаткове навантаження на студентів, що може з одного боку негативно впливати на суб'єктивне благополуччя, а з іншого дає можливості для самореалізації, що може мати позитивний ефект. У вибірці 31 особа – працює і 41 – не працює у вільний від навчання час.

На початку дослідження було сформульовано наступні емпіричні гіпотези:

1. Показники складових суб'єктивного благополуччя (емоційний та когнітивний компонент) не мають відмінностей за ознаками таких об'єктивних характеристик як стать та спеціальність, але можуть бути виявлені у працюючих та непрацюючих студентів.

2. Показники емоційного та когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя, а саме позитивні відчуття, негативні відчуття та задоволеність життям можуть мати різні значення. Оскільки оцінки переходять від теперішніх ситуацій до пізнішого згадування відчуттів та емоцій від них, а потім до більш загальних оцінок задоволеності життям.

3. Оскільки в юнацькому віці актуалізуються питання пов'язані із самоствердженням та самореалізацією, побудовою життєвих планів, то домінуючими в ієрархії будуть евдемоністичні цінності, а не гедоністичні.

4. Існує зв'язок між ціннісно-сисловою сферою особистості та рівнем її суб'єктивного благополуччя. У досліджуваних з різним ступенем суб'єктивного благополуччя (як в емоційному так і в когнітивному компоненті) будуть простежуватись відмінності у значимості цінностей.

При аналізі отриманої емпіричної інформації були використані наступні методи математичного та статистичного аналізу:

- 1) методи описової статистики;
- 2) U-критерій Манна-Уїтні – непараметричний статистичний критерій, що дозволяє виявити відмінності в значенні параметра між двома різними малими вибірками (використано для оцінки різниці між двома підвбірками);
- 3) t-критерій Стьюдента застосовувався для визначення рівня статистичної значимості відмінностей/розбіжностей) між середніми значеннями порівнюваних показників;
- 4) коефіцієнт рангової кореляції Спірмена – непараметричний показник, застосовувався для перевірки наявності/відсутності й напрямку зв'язку між ознаками.

Результати за Шкалою суб'єктивного благополуччя (А. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової, призначена для діагностики емоційного компонента

суб'єктивного благополуччя) відображають оцінку індивідом власних емоційних переживань від значного емоційного дискомфорту до повного емоційного комфорту.

При аналізі зібраної інформації усі досліджені були розподілені у чотири категорії за рівнем суб'єктивного благополуччя: «повне емоційне благополуччя» (1 стень) , «помірний емоційний комфорт» (2-3 стени), «середній емоційний комфорт» (4-7 стенів) та «помірне суб'єктивне неблагополуччя» (8-9 стенів). Не виявлено респондентів з показниками, що свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт (10 стенів) (див. рис. 3.1).

Більша частина опитаних – 69,44% знаходяться в діапазоні середніх показників емоційного комфорту, в категорії «середній емоційний комфорт», ці показники свідчать про низьку вираженість якості. Мається на увазі, що їх емоційний стан характеризується як, достатньо стабільний: немає значних проявів порушень сну, безпричинних переживань, надмірних реакцій на невдачі, змін настрою в бік погіршення, загалом власна діяльність, відносини з оточуючими (сім'я, друзі) та стан здоров'я оцінюються як задовільні, але і про повний емоційний комфорт говорити не можна.

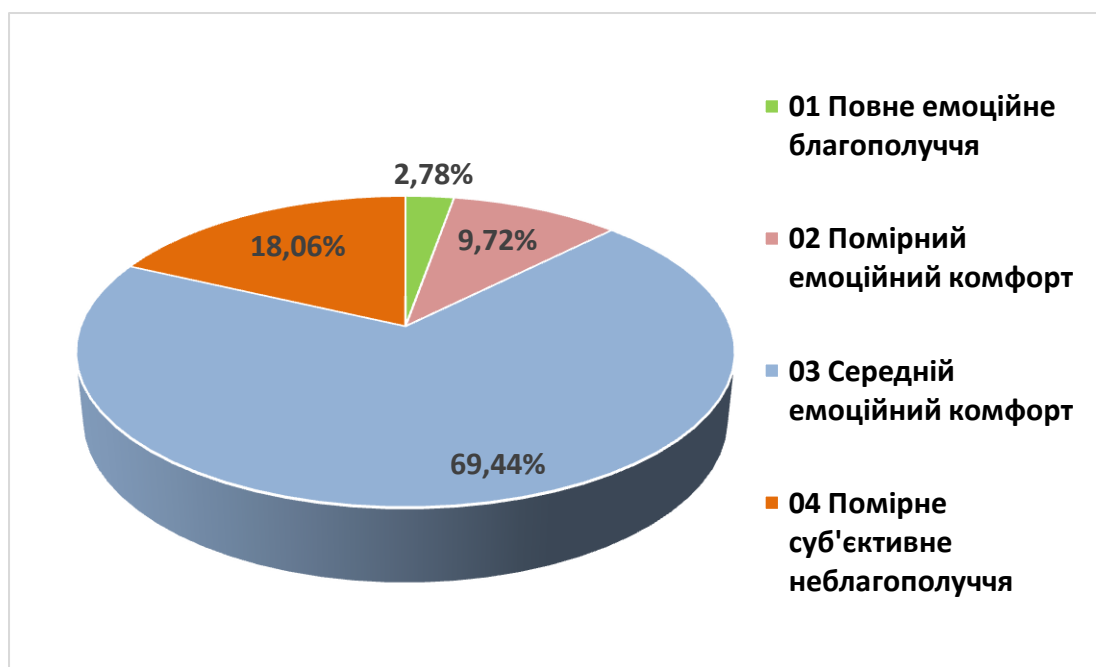


Рис. 3.1 Розподіл респондентів за показниками Шкали суб'єктивного благополуччя

До категорії «помірне суб'єктивне неблагополуччя» було віднесено 18,06% опитаних. Такі оцінки вказують на переважання негативних емоцій, що супроводжується погіршенням настрою, зниженням задоволеності від повсякденної діяльності, порушеннями сну, проблемами у відносинах з оточуючими, незадовільної оцінки власного здоров'я, гострими реакціями на незначні перешкоди і невдачі.

«Помірний емоційний комфорт» було визначено у 9,72% респондентів. Їх емоційний стан відхиляється в сторону емоційного комфорту (переважають позитивні емоції). Вони не відчувають серйозних емоційних проблем, досить успішно взаємодіють з оточуючими, добре оцінюють свій фізичний стан та здоров'я, в цілому задоволені своєю повсякденною діяльністю, схильні оптимістично оцінювати майбутнє.

Низькі оцінки за шкалою отримали 2,78% (категорія «повне емоційне благополуччя»), що свідчать про повний емоційний комфорт. Опитувані з таким результатом зазначають, що не мають порушень сну, скарг на свій фізичний стан чи здоров'я, оптимістичні, повною мірою задоволені своєю повсякденною діяльністю, стосунками з оточуючими, вони товариські, не схильні до тривоги.

По окремим шкалам отримано наступні середні показники (max 7):

- 1) напруженість і чутливість – 4;
- 2) ознаки, що супроводжують основну психіатричну симптоматику – 4;
- 3) зміни настрою – 3;
- 4) значимість соціального оточення – 4;
- 5) самооцінка здоров'я – 4;
- 6) ступінь задоволеності повсякденною діяльністю – 4.

Середнє значення в стенах складає 5,7 (max 10), що відповідає категорії «середній емоційний комфорт» (4-7 стенив).

При аналізі відмінностей у рівні суб'єктивного благополуччя за ознакою статі були отримані наступні дані: чоловіки більше схильються до середніх оцінок, ніж жінки, також жоден опитаний серед чоловіків не потрапив у категорію «повне емоційне благополуччя». (див. рис. 3.2).

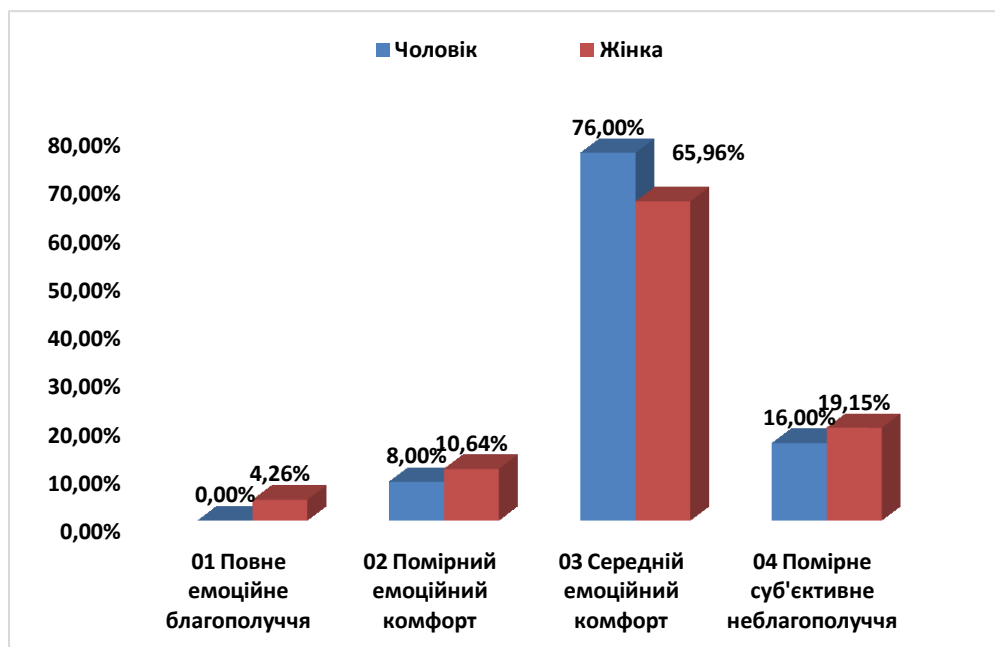


Рис. 3.2 Розподіл респондентів різної статі за показниками Шкали суб'єктивного благополуччя

Середні значення суб'єктивного благополуччя за ознакою статі (у стенах) складають у жінок – 5,82, у чоловіків – 5,56. Для визначення ступеня достовірності відмінностей між показниками суб'єктивного благополуччя у підвибірках респондентів за ознакою статі було використано U-критерій Манна-Уїтні. Визначено, що при $p \leq 0,05$ різниця в показниках не є статистично значимою.

Схожа ситуація і при аналізі відмінностей даних у працюючих та непрацюючих студентів. Так у процентному співвідношенні непрацюючих студентів менше в категорії «помірне суб'єктивне неблагополуччя» в порівнянні з працюючими (17,07% та 19,35%), в категорії «середній емоційний комфорт» також (67,74% та 70,73%), жоден працюючий студент не потрапив у категорію «повне емоційне благополуччя» (див. рис. 3.3).

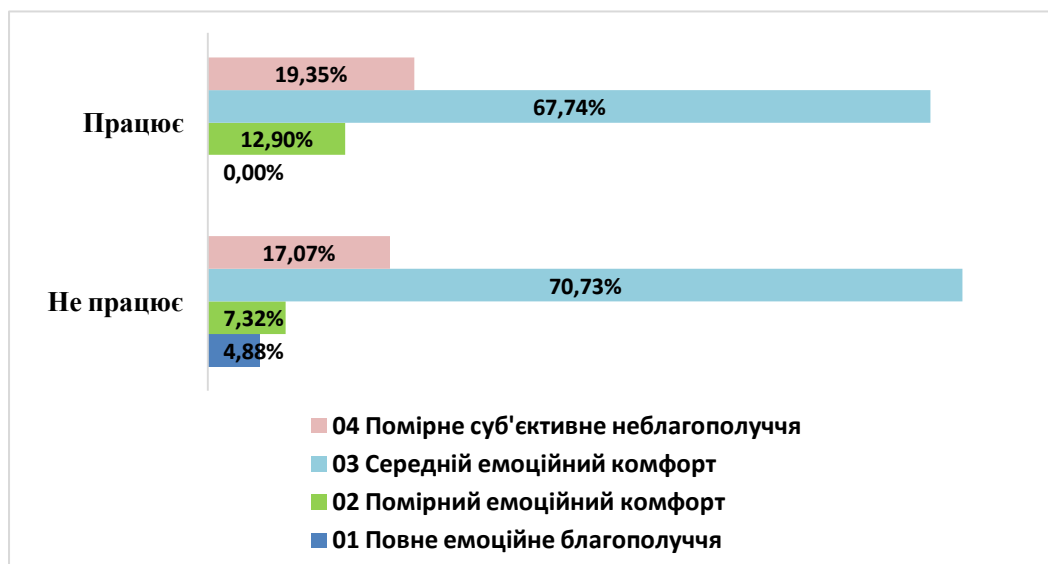


Рис. 3.3 Розподіл працюючих та непрацюючих респондентів за показниками Шкали суб'єктивного благополуччя

Середні ж значення суб'єктивного благополуччя у працюючих і не працюючих студентів збігаються (у стенах) складають – 5,71. Для визначення ступеня достовірності відмінностей між показниками суб'єктивного благополуччя у підвибірках респондентів за ознакою працюючі та не працюючі також було використано U-критерій Манна-Уїтні. Визначено, що при $p \leq 0,05$ різниця в показниках не є статистично значимою.

Середні значення суб'єктивного благополуччя у студентів різних спеціальностей «Соціологія» (5,62), «Фізичне виховання» (5,69), «Фінанси і кредит» (5,73) також є досить близькими, а різниця в показниках не є статистично значимою. Таким чином статистично значимих відмінностей в оцінці емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя у студентів за ознаками статі, наявності/відсутності роботи та різних спеціальностей – не виявлено.

Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS), Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін, адаптація Д. Леонтьєва, Є. Осіна), була використана для вимірювання загальної когнітивної оцінки респондентами задоволеності власним життям (в діапазоні від повної задоволеності до абсолютної незадоволеності).

При аналізі зібраної інформації за цією шкалою було отримано наступні результати (див. рис. 3.4). У 26,39% опитаних показник задоволеності життям дещо нижче середнього (15-19 балів).

Бали в цьому діапазоні можуть свідчити про те, що у досліджуваних наявні проблеми в одній або двох сферах діяльності, відчувають бажання щось змінити у своєму житті, але часто не знають як це зробити. Така тимчасова незадоволеність життям є нормальним і поширеним явищем, вона може стимулювати людину змінюватись та розвиватись, прагнути до чогось більшого.

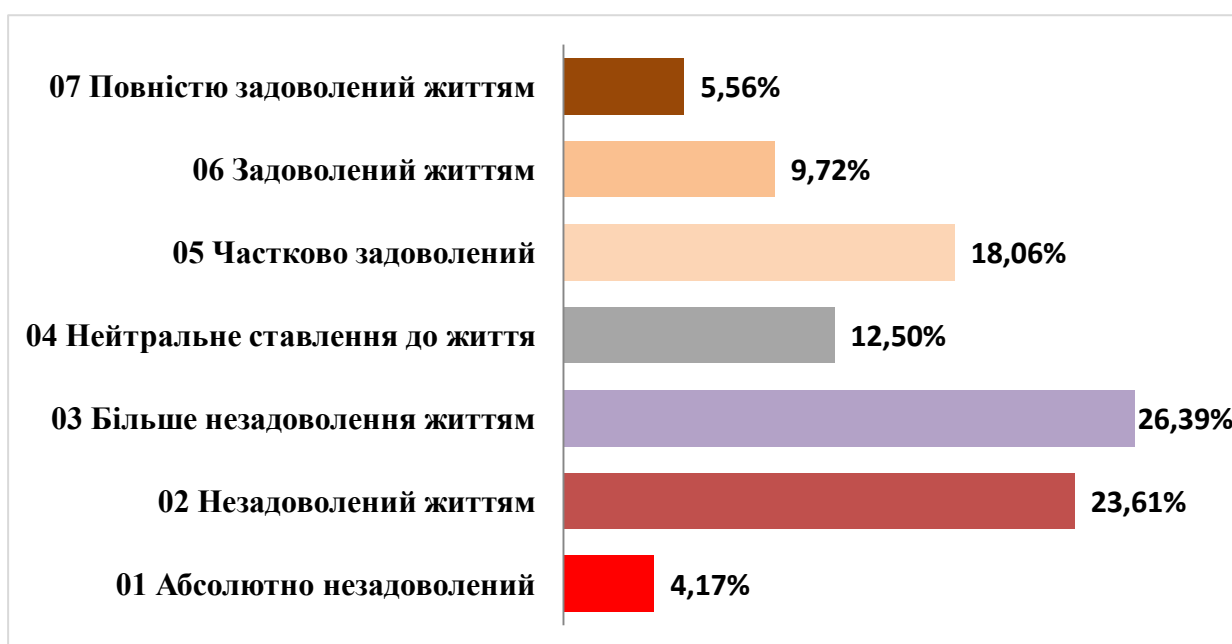


Рис. 3.4 Розподіл респондентів за Шкалою задоволеності життям

Низька задоволеність власним життям спостерігається у 23,61% опитаних (10-14 балів). Досліджувані із такою кількістю балів на даний момент не задоволені своїм життям. Такий показник може спостерігатись як реакція на стрес або нещодавні критичні події в житті. До того ж тут важливим фактором може бути віковий період, а саме – юність. Саме в цей період, на думку багатьох вчених [10; 13; 29, 203.] відбувається остаточне усвідомлення власної індивідуальності, поява життєвих планів, саморефлексія, самовизначення як особистісне так і професійне, прагнення знайти своє місце в житті, початок самостійного дорослого життя, якщо реалізація життєвих планів поки не є успішною, може виникати розчарування

та пригнічення. Також низька задоволеність життям може пояснюватись підвищеною вимогливістю до себе людини, або завищеними вимогами до власних майбутніх досягнень.

Частково задоволені життям 18,06% опитаних (21-24 бали) і нейтральне ставлення у 12,50% (20 балів). Ці показники при інтерпретації результатів, згідно даної методики, об'єднуються в середнє значення задоволеності життям, що, характерне для більшості людей в розвинених країнах. Досліджувані переважно задоволені своїм життям, однак є галузі, які потребують суттєвого поліпшення, а деяка незадоволеність зумовлена саме необхідністю незначних життєвих змін.

Задоволені власним життям 9,72% респондентів (25-29 балів). Бали у цьому діапазоні свідчать про загальну задоволеність власним життям. Опитані відчують, що їх життя не досконале, але вони мають сили, необхідні для подолання життєвих труднощів, тому проблеми не сприймаються як фатальні та мотивують для подальшого особистісного зростання.

Найвищий показник задоволеності життям спостерігається у 5,56% опитаних (30-35). Досліджувані, які отримали таку кількість балів, люблять своє життя і відчують, що справи у них йдуть добре. Такі люди мають високий рівень соціальної підтримки, стабільну високу самооцінку та намагаються отримувати задоволення від життя, навіть якщо доводиться долати проблеми чи боротися із повсякденними негараздами.

Найнижчий показник задоволеності життям відзначили 4,17% респондентів (5-9 балів). Досліджувані, які отримали бали у цьому діапазоні, як правило, вкрай незадоволені своїм нинішнім життям. У деяких випадках це реакція на стрес та критичні події в житті людини, можливо на проблеми зі здоров'ям. Загалом незадоволеність виражена у всіх сферах життя. Можливо людина потребує психологічної допомоги.

Середнє значення за даною шкалою складає 19 балів, що є заниженим показником, але як вже було зазначено раніше, такі показники є

нормальними, а помірна незадоволеність власним життям може бути стимулюючим чинником до майбутніх досягнень.

Середні значення задоволеності життям за ознакою статі (у балах) суттєво не відрізняються і складають у жінок – 19,0, у чоловіків – 19,2 бала.

При аналізі відмінностей даних у працюючих та непрацюючих студентів можна відмітити наступне. У процентному співвідношенні непрацюючих студентів більше в категоріях «повністю задоволений», «задоволений» та частково задоволений» життям в порівнянні з працюючими (див. рис. 3.5). і менше в категоріях «нейтральне ставлення до життя», «більше не задоволений» та «незадоволений». Виключенням є категорія «абсолютно незадоволений життям», де у непрацюючих студентів показник вищий за працюючих – 4,88% та 3,23% відповідно.



Рис. 3.5 Розподіл результатів працюючих та не працюючих респондентів за Шкалою задоволеності життям

Середні значення задоволеності життям у непрацюючих та працюючих студентів також різняться і складають 19,5 та 18,4. Для визначення ступеня достовірності відмінностей між показниками задоволеності життям у

підвибірок респондентів за ознакою працюючі/непрацюючі було використано U-критерій Манна-Уїтні. Визначено, що при $p \leq 0,05$ різниця в показниках не є статистично значимою.

Середні значення задоволеності життям у студентів різних спеціальностей також є досить близькими, а різниця в показниках не є статистично значимою. Таким чином статистично значимих відмінностей в оцінці когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя у студентів за ознаками статі, наявності/відсутності роботи та різних спеціальностей – не виявлено. Тож частково було підтверджено вихідну емпіричну гіпотезу про те, що показники складових суб'єктивного благополуччя не мають відмінностей за ознаками таких об'єктивних характеристик як стать та спеціальність. Гіпотезу не підтверджено, в тій частині, що можливі відмінності в оцінках суб'єктивного благополуччя у працюючих та непрацюючих студентів (відмінності спостерігаються тільки в середніх оцінках задоволеністю життям, але не є статистично значимими).

При порівнянні показників емоційного та когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя були отримані наступні результати. Респонденти з категорії «повне емоційне благополуччя» при оцінці задоволеності життям показали найнижчі результати (категорії «абсолютно незадоволений» та «незадоволений життям»). Порівняння показників за шкалами суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям представлено на рис. 3.6.

В опитаних з категорії «помірний емоційний комфорт» також переважають оцінки «незадоволений життям» та «більше не задоволений» – 42,86% та 28,57% відповідно, та однакова кількість – 14,29% у категорій «абсолютно незадоволений» та «нейтральне ставлення».

У найбільшій категорії «середній емоційний комфорт» (69,44% від усіх опитаних) відсотковий розподіл має наступний вигляд: 32,00% досліджуваних обрали «більше не задоволений», 24,00% – «незадоволений життям», 18,00% – «частково задоволений», 14,00% – «нейтральне

ставлення», 6,00% – «задоволений життям», 4,00% «повністю задоволений життям» та 2,00% – «абсолютно незадоволений».

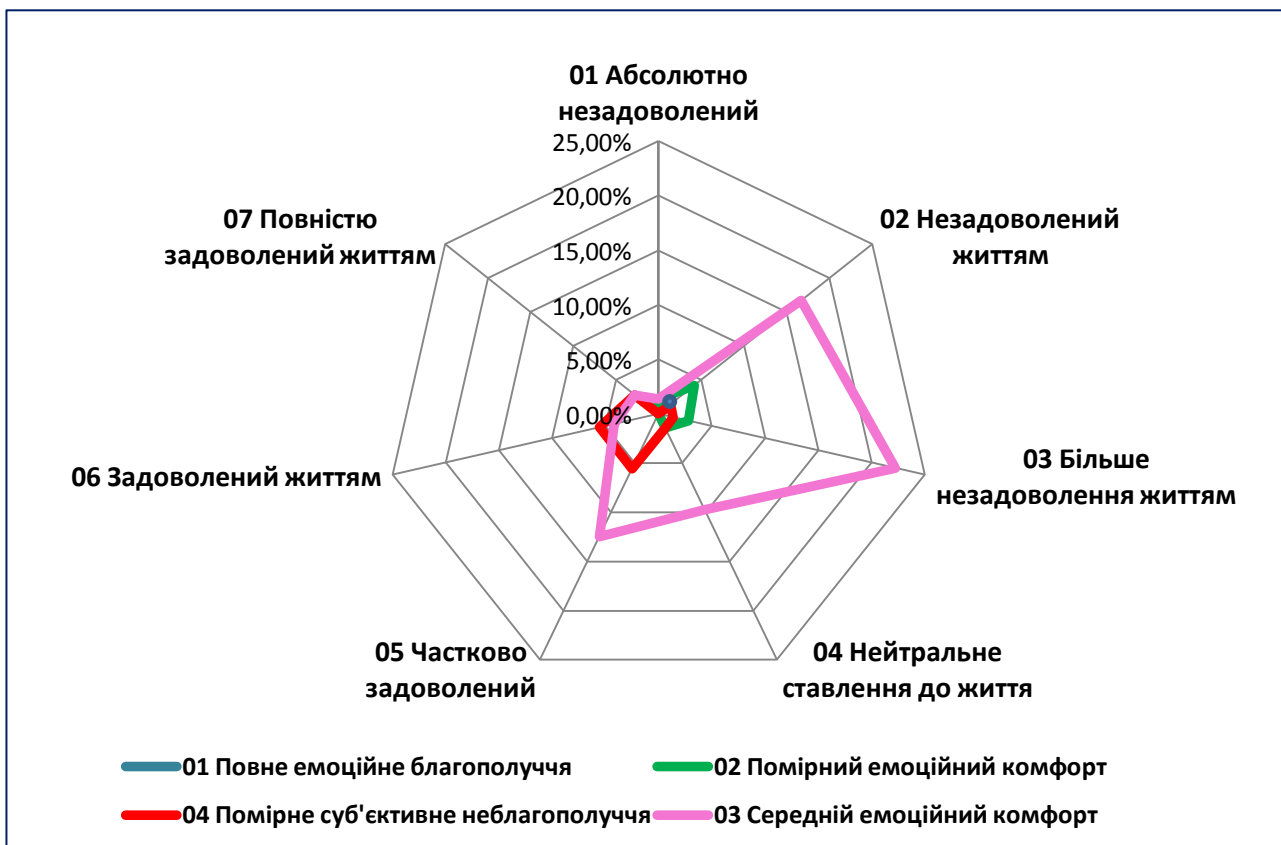


Рис. 3.6 Порівняння показників за шкалами суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям

В категорії «помірне суб'єктивне неблагополуччя» (18,06% від усіх опитаних) по 30,77% набрали показники «частково задоволений» та «задоволений життям», 15,38% – «повністю задоволений життям», та по 7,69% «більше не задоволений», «незадоволений життям», «нейтральне ставлення». Жоден опитаний в цій категорії не вказав, що абсолютно незадоволений життям.

Таким чином можна побачити, що чим вищими є показники емоційної складової суб'єктивного благополуччя у респондентів (баланс позитивного та негативного афекту), тим нижчі оцінки загальної задоволеності життям (когнітивна складова), і навпаки, в опитаних з низькими показниками емоційного компоненту оцінки задоволеності життям є вищими. Тож хоч

обидва і емоційний і когнітивний компоненти є важливими складовими суб'єктивного благополуччя їх показники відрізняються.

Для підтвердження значимості даних було проведено кореляційний аналіз показників, оскільки сирі дані по шкалі суб'єктивного благополуччя було переведено в стени, а результати за шкалою задоволеності життям поєднані в категорії для аналізу обрано метод рангової кореляції Спірмена (R_s).

При кореляційному аналізі було виявлено помірний обернений зв'язок між показниками за шкалами суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям (емоційний та когнітивний компонент), показник рангової кореляції Спірмена становить (R_s) 0,60 при ($p \leq 0,05$). Статистичну значимість отриманого коефіцієнта було підтверджено за допомогою t-критерію Стьюдента: критичне значення 1,99 при $p \leq 0,05$.

Це може пояснюватись тим, що задоволеність життям, є оцінкою різниці між існуючим станом справ та ідеальною ситуацією (рефлексивна оцінка, думка про те, наскільки все було і залишається благополучним), а роль афективної оцінки відіграють позитивні й негативні емоції та стани, пов'язані із щоденним досвідом [47, 125]. Тобто відчуваючи негативні емоції в даний момент, людина схильна до більш позитивних загальних оцінок свого попереднього життєвого досвіду. Коли ж людина має певний рівень емоційного комфорту у своєму сьогодні, вона може бути орієнтованою на майбутні досягнення, тому оцінки загальної задоволеності життям нею занижуються, бо вона прагне більшого. Таким чином було підтверджено емпіричну гіпотезу, щодо різниці в показниках емоційного та когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя.

3.2. Особливості ціннісних орієнтацій у досліджуваних з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

За Методикою «Ціннісні орієнтації» М. Рокича, в адаптації А. Гоштаутаса, А. Семенова, В. Ядова) було визначено ієрархію ціннісних орієнтацій опитаних: як термінальних (цінності-цілі) так і інструментальних (цінності-засоби).

Перші шість рангів свідчать про важливість цінності, наступні шість є нейтральними, а останні шість є такими, що відкидаються особистістю.

Результати за списком термінальних цінностей подано в таблиці 3.3. При аналізі результатів опитування, виявилось, що на першому місці (що відповідає найбільш значимій цінності) знаходиться «впевненість у собі» (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч і сумнівів). Тож яскраво виражена індивідуалістична спрямованість, що є характерною для даного вікового періоду, в якому і відбувається формування внутрішньої ідентичності, формування життєвих планів, прагнення відокремитись від батьківської сім'ї (перші спроби самостійного життя), професійне самовизначення, розширення кола соціальних зв'язків і т.д.

Таблиця 3.3

Результати ранжування респондентами списку термінальних цінностей (середні значення, n=72)

№	Цінності	Значення
1.	Впевненість у собі	4,56
2.	Сім'я	5,64
3.	Переживання прекрасного	7,71
4.	Активне життя	7,81
5.	Цікава робота	8,21
6.	Суспільне визнання	8,36
7.	Здоров'я	8,56
8.	Розваги	8,60
9.	Свобода	8,72
10.	Життєва мудрість	8,86
11.	Любов	9,06
12.	Матеріально забезпечене життя	10,15
13.	Продуктивне життя	10,40
14.	Пізнання	11,69
15.	Друзі	12,88
16.	Щастя інших	13,44
17.	Творчість	13,47
18.	Розвиток	14,19

На другому місті за значимістю «сім'я» (щасливе сімейне життя), в методиці не уточнюється яка саме сім'я (власна чи батьківська) мається на увазі, тому високий ранг даної цінності можна проінтерпретувати і як прагнення до створення власної сім'ї (в цьому випадку бачимо продовження орієнтації на самоствердження та самореалізацію) і як орієнтація на батьківську сім'ю, яка залишається досить важливою в даному періоді. Оскільки цінність «любов», як така, що часто пов'язується зі створенням власної сім'ї знаходиться у досліджуваних серед нейтральних, можна припустити, що мається на увазі саме батьківська сім'я.

Така дуальність перших рангів ціннісних орієнтацій (індивідуалістичні та міжособистісні) може пояснюватись тим, що на даному етапі, незважаючи на прагнення молоді людини до самоствердження, все ще не достатньо сформовані навички самостійного життя, залишається актуальною потреба в підтримці сім'ї, також значною мірою можуть впливати традиційні суспільні цінності.

Наступні дві категорії «переживання прекрасного» (краса природи та мистецтва) та «активне життя» (повнота та емоційна насиченість життя), також є дуальними (перша відноситься до пасивних, споглядацьких, а друга до активних, перетворювальних), але вказують загальну орієнтацію на емоційну сферу, що також можна пояснити віковими особливостями опитаних.

Наступні дві цінності «цікава робота» і «суспільне визнання» (повага оточуючих, колективу, колег) також є характерними для прагнень юнацького віку. Бо в цей період відбувається професійне самовизначення та оволодіння обраною професією, до того ж в сучасних соціально-економічних умовах значна частина студентської молоді окрім навчальної діяльності вже працює, здобуваючи досвід роботи (як за обраною спеціальністю, так і в інших сферах).

Цінності «здоров'я», «розваги», «свобода», «життєва мудрість», «любов», «матеріально забезпечене життя», знаходяться в діапазоні

нейтральних, тобто вони не є такими, на які особистість буде орієнтуватись в першу чергу, але і не відкидаються як такі, що не мають значення.

Цінності «продуктивне життя», «пізнання», «друзі», «щастя інших», «творчість» та «розвиток» опинились в кінці ієрархії цінностей, що вказує на їх низьке значення для респондентів.

При аналізі списку інструментальних цінностей отримано наступні результати (представлені в таблиці 3.4). На першому місці (що відповідає найбільш значимій цінності) знаходиться «відповідальність» (вміння тримати слово, почуття обов'язку), а на другому місці «воля» (уміння наполягти на своєму, не відступати перед труднощами), тож знову спостерігається дуальність у ціннісних орієнтаціях.

Таблиця 3.4

Результати ранжування респондентами списку інструментальних цінностей (середні значення, n=72)

№	Цінності	Значення
1.	Відповідальність	7,75
2.	Воля	7,78
3.	Непримиримість до недоліків	8,42
4.	Ефективність у справах	8,53
5.	Сміливість у відстоюванні власних поглядів	8,58
6.	Незалежність	8,75
7.	Самоконтроль	8,82
8.	Високі вимоги до життя	8,97
9.	Вихованість	9,00
10.	Раціоналізм	9,17
11.	Терпимість	9,43
12.	Дисциплінованість	9,68
13.	Широта поглядів	9,69
14.	Акуратність	10,14
15.	Чуйність	10,40
16.	Життєрадісність	11,67
17.	Освіченість	12,06
18.	Чесність	13,60

Винесення на перший план такої відповідальності може бути пов'язане із традиційно схвалюваним у суспільстві відчуттям обов'язку перед батьками та намаганням виправдати їх сподівання. В той же час, така інструментальна цінність як воля вказує на прагнення до відокремлення, самоствердження, наполягання на своєму.

Наступні чотири цінності в категорії значимих: «непримиримість до недоліків», «ефективність у справах», «сміливість у відстоюванні власних поглядів» та «незалежність» підтверджують спрямованість до індивідуалістичних цінностей в опитаних.

Цінності «самоконтроль», «високі вимоги до життя», «вихованість», «раціоналізм», «терпимість», «дисциплінованість», знаходяться в діапазоні нейтральних, вони не відкидаються як такі, що не мають значення, але не є такими, на які особистість буде орієнтуватись в першу чергу.

Цінності «широта поглядів», «акуратність», «чуйність», «життєрадісність», «освіченість», «чесність» опинились в кінці ієрархії цінностей, що вказує на їх низьке значення для респондентів.

На основі аналізу ранжування цінностей респондентами, можна констатувати, що гіпотеза про домінування евдемоністичних цінностей в даному віковому періоді підтвердилась, оскільки перші ранги займають цінності пов'язані з самоствердженням та самореалізацією.

Для підтвердження гіпотези про наявність зв'язку між ціннісно-смісловою сферою особистості та рівнем її суб'єктивного благополуччя й відмінності у значимості цінностей досліджуваних з різним ступенем суб'єктивного благополуччя було здійснено кореляційний аналіз зв'язків між показниками емоційного компоненту (Шкала суб'єктивного благополуччя) і когнітивного компоненту (Шкала загальної задоволеності життям) суб'єктивного благополуччя та ієрархією цінностей (Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича).

Оскільки методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича заснована на ранжуванні цінностей, відповідно результати представлені у вигляді

порядкової шкали, а значення за Шкалою суб'єктивне благополуччя об'єднано в три категорії («суб'єктивне благополуччя», «помірне суб'єктивне благополуччя» та «суб'єктивне неблагополуччя»), для аналізу кореляційних зв'язків було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (R_s). Для оцінки статистичної значимості було використано U-критерій Манна-Уїтні. Значення коефіцієнта кореляції відповідно до шкали Чеддока: менше 0,1 зв'язок відсутній; 0,1-0,3 слабкий; 0,3-0,5 помірний; 0,5-0,7 помітний; 0,7-0,9 сильний; 0,9-0,99 дуже сильний.

Аналіз даних в категорії «суб'єктивне благополуччя» показав наступне (див. табл. 3.5):

Таблиця 3.5

Показники кореляції цінностей з категорією «суб'єктивне благополуччя»

Стени (1-3) «Суб'єктивне благополуччя»			
Термінальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)	Інструментальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)
Здоров'я	-0,11	Вихованість	0,65
Любов	-0,30	Освіченість	-0,13
Впевненість у собі	-0,09	Відповідальність	-0,10
Матеріально забезпечене життя	-0,26	Сміливість у відстоюванні	-0,22
Розвиток	0,62	Життєрадісність	-0,56
Сім'я	-0,16	Незалежність	-0,33
Активне життя	0,45	Воля	0,06
Свобода	0,06	Чесність	0,11
Друзі	-0,02	Акуратність	0,27
Продуктивне життя	0,44	Раціоналізм	-0,41
Життєва мудрість	-0,26	Терпимість	0,35
Цікава робота	-0,16	Ефективність у справах	0,48
Пізнання	-0,17	Самоконтроль	0,16
Розваги	0,10	Чуйність	-0,03
Суспільне визнання	-0,03	Широта поглядів	-0,21
Творчість	0,44	Дисциплінованість	0,15
Щастя інших	-0,39	Високі вимоги до життя	-0,30
Переживання прекрасного	-0,60	Непримиримість до недоліків	0,25

У респондентів віднесених до категорії «суб'єктивне благополуччя» за списком термінальних цінностей простежується помітний позитивний

кореляційний зв'язок (R_s 0,62 при ($p \leq 0,05$)) з такою цінністю як «розвиток» та помірний позитивний зв'язок з цінностями «активне життя», «продуктивне життя» і «творчість». Тобто при актуалізації евдемоністичних цінностей спостерігаються високі показники суб'єктивного благополуччя.

Також було виявлено помітний негативний зв'язок з цінністю «переживання прекрасного» (R_s -0,60 при ($p \leq 0,05$)) та помірний негативний зв'язок з цінностями «любов» і «щастя інших». Такі суперечливі показники можуть бути пояснені тим, що для людей з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, а саме його емоційної складової ці цінності можуть бути вже реалізованими і не актуальними в якості цінностей-цілей.

При аналізі списку інструментальних цінностей було виявлено помітний позитивний зв'язок (R_s 0,65 при ($p \leq 0,05$)) з такою цінністю як «вихованість» та помірний з цінностями «ефективність у справах» і «терпимість». Помітний негативний зв'язок простежується з цінністю «життєрадісність» (R_s -0,56 при ($p \leq 0,05$)) та помірний негативний зв'язок з цінностями «раціоналізм», «незалежність» і «високі вимоги до життя».

Вихованість та терпимість можна назвати конформістськими цінностями, а незалежність, раціоналізм і високі вимоги до життя – нонконформістськими, тож слідування соціально бажаним цінностям забезпечує емоційний комфорт досліджуваних в категорії суб'єктивного благополуччя. Негативний зв'язок з цінністю «життєрадісність», пояснюється тим, що дана цінність може бути вже реалізована і тому не обирається як важлива.

При аналізі даних в категорії «помірне суб'єктивне благополуччя» виявлено тільки два значимі показники (див. табл. 3.6).

У списку термінальних цінностей простежується слабкий позитивний кореляційний зв'язок (R_s 0,24 при ($p \leq 0,05$)) з такою цінністю як «творчість», а в списку інструментальних цінностей помірний позитивний кореляційний зв'язок (R_s 0,41 при ($p \leq 0,05$)) з такою цінністю як «чесність» (правдивість щирість), зв'язки з іншими цінностями або слабкі, або відсутні.

Оскільки в категорії «помірне суб'єктивне благополуччя» емоційний стан досліджуваних характеризується як, достатньо стабільний (немає значних проявів порушень сну, безпричинних переживань, надмірних реакцій на невдачі, змін настрою в бік погіршення, загалом власна діяльність, відносини з оточуючими (сім'я, друзі) та стан здоров'я оцінюються як задовільні) важливою стає така евдемоністична цінність як творчість.

Таблиця 3.6

Показники кореляції цінностей з категорією «Помірне суб'єктивне благополуччя»

Стени (4-7) «Помірне суб'єктивне благополуччя»			
Термінальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)	Інструментальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)
Здоров'я	0,03	Вихованість	0,06
Любов	-0,20	Освіченість	0,15
Впевненість у собі	-0,14	Відповідальність	0,17
Матеріально забезпечене життя	0,00	Сміливість у відстоюванні	0,01
Розвиток	0,00	Життєрадісність	0,18
Сім'я	0,03	Незалежність	-0,06
Активне життя	0,02	Воля	-0,01
Свобода	0,16	Чесність	0,41
Друзі	-0,05	Акуратність	-0,22
Продуктивне життя	-0,06	Раціоналізм	-0,15
Життєва мудрість	0,07	Терпимість	0,03
Цікава робота	-0,03	Ефективність у справах	-0,10
Пізнання	-0,02	Самоконтроль	-0,20
Розваги	-0,16	Чуйність	-0,21
Суспільне визнання	-0,09	Широта поглядів	-0,11
Творчість	0,24	Дисциплінованість	0,00
Щастя інших	-0,06	Високі вимоги до життя	-0,21
Переживання прекрасного	0,08	Непримиримість до недоліків	-0,06

Тобто людина намагається знайти в творчості шлях до самовираження і самоствердження. Можливо цінність «чесність» актуалізується через прагнення більш щирих та близьких стосунків з оточуючими.

У респондентів віднесених до категорії «суб'єктивне неблагополуччя» за списком термінальних цінностей простежується помітний позитивний

кореляційний зв'язок (R_s 0,50 при ($p \leq 0,05$)) з такою цінністю як «творчість». Тобто при низьких показниках суб'єктивного благополуччя цінність творчості залишається важливою (дані наведено в табл. 3.7).

Таблиця 3.7

**Показники кореляції цінностей з категорією «Суб'єктивне
неблагополуччя»**

Стени (8-9) «Суб'єктивне неблагополуччя»			
Термінальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)	Інструментальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)
Здоров'я	-0,40	Вихованість	0,49
Любов	0,22	Освіченість	0,11
Впевненість у собі	-0,46	Відповідальність	-0,29
Матеріально забезпечене життя	-0,42	Сміливість у відстоюванні	0,37
Розвиток	0,28	Життєрадісність	-0,32
Сім'я	-0,29	Незалежність	-0,29
Активне життя	-0,10	Воля	0,52
Свобода	0,01	Чесність	-0,16
Друзі	-0,03	Акуратність	0,01
Продуктивне життя	-0,10	Раціоналізм	-0,05
Життєва мудрість	-0,25	Терпимість	0,01
Цікава робота	-0,03	Ефективність у справах	-0,71
Пізнання	-0,19	Самоконтроль	-0,60
Розваги	-0,21	Чуйність	-0,59
Суспільне визнання	0,17	Широта поглядів	0,03
Творчість	0,50	Дисциплінованість	0,23
Щастя інших	0,00	Високі вимоги до життя	0,03
Переживання прекрасного	0,17	Непримиримість до недоліків	0,35

Також було виявлено помірний негативний зв'язок з цінностями «впевненість у собі» «матеріально забезпечене життя» і «здоров'я». Тобто чим менш значимими є дані цінності, тим вищий емоційний дискомфорт. Такі показники можуть бути пояснені тим, що для опитаних ці цінності можуть бути вже реалізованими і не актуальними в якості цінностей-цілей.

При аналізі списку інструментальних цінностей було виявлено помітний позитивний зв'язок (R_s 0,52 при ($p \leq 0,05$)) з такою цінністю як

«воля» та помірний з цінностями «вихованість» і «сміливість у відстоюванні власної точки зору» та «непримиримість до недоліків».

В даному випадку спостерігається акцент на цінностях самоствердження (воля, сміливість у відстоюванні власної точки зору, непримиримість до недоліків), можливо, що така яскраво виражена орієнтація і є причиною певного емоційного дискомфорту.

Сильний негативний зв'язок простежується з інструментальною цінністю «ефективність у справах» (ефективність в роботі, працьовитість) ($R_s -0,71$ при $(p \leq 0,05)$). Помітний негативний зв'язок з цінностями «самоконтроль», «чуйність» і помірний негативний зв'язок з цінністю «життєрадісність».

Тобто чим менш важливими є цінності ефективної діяльності, самоконтролю, дбайливості, життєрадісності, тим більший емоційний дискомфорт.

Для дослідження зв'язку когнітивного компоненту (Шкала загальної задоволеності життям) суб'єктивного благополуччя з ієрархією цінностей (Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича) показники за Шкалою загальної задоволеності життям об'єднано в три категорії («Незадоволеність життям», «Нейтральна оцінка власного життя» та «Задоволеність життям»), для аналізу кореляційних зв'язків було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (R_s). Для оцінки статистичної значимості було використано U-критерій Манна-Уїтні.

При аналізі даних в категорії «незадоволеність життям» були отримані наступні показники (див. табл. 3.8).

За списком термінальних цінностей простежується помірний позитивний кореляційний зв'язок ($R_s 0,40$ при $(p \leq 0,05)$) з такою цінністю як «розвиток». Можна припустити, що в даному випадку незадоволеність життям може бути наслідком орієнтації на дану цінність, наприклад, її реалізація може бути ускладнена відсутністю необхідних ресурсів чи можливостей.

Також було виявлено помірний негативний зв'язок з цінностями «друзі», «матеріально забезпечене життя» та «свобода».

За списком інструментальних цінностей було виявлено помітний позитивний зв'язок (R_s 0,50 при $(p \leq 0,05)$) з такою цінністю як «дисциплінованість» та помірний з цінностями «ефективність у справах» і «самоконтроль», «широта поглядів».

В даному випадку спостерігається протилежна картина категорії «суб'єктивне неблагополуччя», якщо там був акцент на цінностях самоствердження, тут бачимо «конформістську» цінність – «дисциплінованість», в попередній категорії з інструментальними цінностями «ефективність у справах» і «самоконтроль» простежувався негативний зв'язок, а в даній, навпаки – позитивний.

Таблиця 3.8

Показники кореляції цінностей з категорією «Незадоволеність життям»

Незадоволеність життям (5-14 балів)			
Термінальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)	Інструментальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)
Друзі	-0,40	Високі вимоги до життя	-0,50
Матеріально забезпечене життя	-0,39	Незалежність	-0,25
Свобода	-0,32	Чуйність	-0,19
Щастя інших	-0,21	Освіченість	-0,18
Пізнання	-0,09	Терпимість	-0,15
Сім'я	-0,09	Раціоналізм	-0,15
Продуктивне життя	-0,04	Непримиримість до недоліків	-0,13
Впевненість у собі	-0,03	Чесність	-0,10
Переживання прекрасного	0,04	Воля	0,00
Життєва мудрість	0,05	Відповідальність	0,01
Любов	0,09	Життєрадісність	0,13
Творчість	0,10	Сміливість у відстоюванні	0,13
Здоров'я	0,10	Акуратність	0,20
Цікава робота	0,14	Вихованість	0,29
Суспільне визнання	0,21	Широта поглядів	0,33
Активне життя	0,23	Самоконтроль	0,34
Розваги	0,28	Ефективність у справах	0,48
Розвиток	0,40	Дисциплінованість	0,50

Тобто чим більш важливими є цінності дисциплінованості, ефективної діяльності, самоконтролю тим більшою є незадоволеність життям.

Помітний негативний зв'язок простежується з цінністю «високі вимоги до життя» ($R_s -0,50$ при $(p \leq 0,05)$). Тобто якщо серед цінностей менш важливими є високі вимоги до життя та високий рівень домагань, більшою є незадоволеність життям.

У респондентів віднесених до категорії «нейтральна оцінка власного життя» за списком термінальних цінностей простежується тільки слабкий позитивний зв'язок з цінностями «продуктивне життя», «активне життя», «впевненість у собі», «пізнання» «здоров'я», «матеріально забезпечене життя», «сім'я», «цікава робота» – більшість є індивідуалістичної спрямованості, що як вже зазначалось є характерним для вікового періоду юності (див. табл. 3.9).

Таблиця 3.9

**Показники кореляції цінностей з категорією «Нейтральна оцінка
власного життя»**

Нейтральне ставлення до життя (15-25 балів)			
Термінальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)	Інструментальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)
Творчість	-0,24	Широта поглядів	-0,33
Суспільне визнання	-0,23	Непримиримість до недоліків	-0,25
Щастя інших	-0,19	Дисциплінованість	-0,18
Друзі	-0,13	Високі вимоги до життя	-0,15
Любов	-0,08	Чуйність	0,00
Свобода	-0,06	Ефективність у справах	0,00
Переживання прекрасного	-0,04	Воля	0,01
Розвиток	0,05	Самоконтроль	0,02
Розваги	0,06	Незалежність	0,03
Життєва мудрість	0,06	Відповідальність	0,08
Продуктивне життя	0,10	Сміливість у відстоюванні	0,08
Активне життя	0,11	Чесність	0,11
Впевненість у собі	0,12	Вихованість	0,11
Пізнання	0,13	Акуратність	0,12
Здоров'я	0,18	Життєрадісність	0,14
Матеріально забезпечене життя	0,22	Раціоналізм	0,17
Сім'я	0,27	Освіченість	0,17
Цікава робота	0,29	Терпимість	0,20

Також було виявлено слабкий негативний зв'язок з цінностями «творчість», «суспільне визнання», «щастя інших», «друзі» такі показники можуть бути пояснені тим, що ці цінності можливо вже реалізовані і не актуальні в якості цінностей-цілей.

При аналізі списку інструментальних цінностей було виявлено слабкий позитивний зв'язок з цінностями «чесність», «вихованість», «акуратність», «життєрадісність», «раціоналізм», «освіченість», «терпимість».

Помірний негативний зв'язок простежується з цінністю «широта поглядів» (вміння зрозуміти точку зору інших, поважати інші смаки, звичаї, звички) ($R_s -0,33$ при ($p \leq 0,05$)) та слабкий негативний зв'язок з цінностями «непримиримість до недоліків», «дисциплінованість», «високі вимоги до життя».

Загалом можна відмітити, що в даній категорії не спостерігається суттєвого впливу певних ціннісних орієнтацій.

При аналізі даних в категорії «задоволеність життям» були отримані наступні показники (див. табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Показники кореляції цінностей з категорією «Задоволеність життям»

Задоволеність життям (26-35 балів)			
Термінальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)	Інструментальні цінності	к. кор. ($p \leq 0,05$)
Свобода	-0,63	Вихованість	-0,61
Переживання прекрасного	-0,29	Чесність	-0,56
Творчість	-0,27	Воля	-0,54
Матеріально забезпечене життя	-0,26	Терпимість	-0,17
Розвиток	-0,24	Непримиримість до недоліків	-0,12
Активне життя	-0,18	Незалежність	-0,09
Продуктивне життя	-0,13	Раціоналізм	-0,08
Любов	-0,12	Сміливість у відстоюванні	-0,08
Розваги	-0,08	Відповідальність	-0,07
Впевненість у собі	-0,01	Дисциплінованість	-0,04
Щастя інших	0,09	Освіченість	0,13
Друзі	0,09	Чуйність	0,18
Здоров'я	0,15	Широта поглядів	0,21
Життєва мудрість	0,18	Життєрадісність	0,24
Суспільне визнання	0,36	Високі вимоги до життя	0,38

Сім'я	0,37	Акуратність	0,42
Пізнання	0,39	Ефективність у справах	0,57
Цікава робота	0,67	Самоконтроль	0,82

За списком термінальних цінностей простежується помітний позитивний кореляційний зв'язок (R_s 0,67 при $(p \leq 0,05)$) з такою цінністю як «цікава робота». Помітний позитивний кореляційний зв'язок спостерігається з цінностями «пізнання», «сім'я» та «суспільне визнання». Отже цінності професійної самореалізації та міжособистісних стосунків позитивно впливають на оцінку особистістю загальної задоволеності життям.

Також було виявлено помітний негативний зв'язок з цінністю «свобода» (R_s -0,63 при $(p \leq 0,05)$).

За списком інструментальних цінностей було виявлено сильний позитивний зв'язок з цінністю «самоконтроль» (R_s 0,82 при $(p \leq 0,05)$); помітний позитивний зв'язок (R_s 0,57 при $(p \leq 0,05)$) з такою цінністю як «ефективність у справах» та помірний з цінностями «аккуратність» і «високі вимоги до життя». Такий набір цінностей можна назвати «цінності досягнень».

Помітний негативний зв'язок простежується з цінностями «вихованість», «чесність», «воля» (R_s -0,61, -0,56 та -0,54 при $(p \leq 0,05)$). Дві перші можна охарактеризувати як цінності міжособистісного спілкування, а останню як індивідуалістичну.

В результаті було підтверджено гіпотезу про наявність зв'язку між ціннісно-сисловою сферою особистості та рівнем її суб'єктивного благополуччя. У досліджуваних з різним ступенем суб'єктивного благополуччя (як в емоційному так і в когнітивному компоненті) спостерігаються відмінності в ієрархії цінностей (термінальних – цінності-цілі та інструментальних – цінності-засоби).

Так при оцінці емоційної складової суб'єктивного благополуччя виявлено, що при високих значеннях цього показника актуалізованими є такі евдемоністичні цінності як «розвиток» «активне життя», «продуктивне

життя» і «творчість». Серед інструментальних цінностей важливими є «вихованість» та «терпимість», а незалежність, раціоналізм і високі вимоги до життя, навпаки – знаходяться на периферії. Тож можна зробити висновок, що орієнтація на евдемоністичні цінності-цілі й конформістські, соціально бажані цінності-засоби забезпечує емоційний комфорт особистості.

Менш вираженими є зв'язки з цінностями при середніх показниках емоційної складової суб'єктивного благополуччя, так у списку термінальних цінностей є досить слабкий зв'язок з такою евдемоністичною цінністю як «творчість», також простежується значимий зв'язок з такою інструментальною цінністю як «чесність», можливо через прагнення більш ширих та близьких стосунків з оточуючими.

При низьких значеннях показника емоційного компоненту серед термінальних цінностей важливою є цінність творчості, і неважливими – впевненість у собі, матеріально забезпечене життя, і здоров'я.

Серед інструментальних цінностей спостерігається акцент на цінностях самоствердження (воля, сміливість у відстоюванні власної точки зору, непримиримість до недоліків), можливо саме така яскраво виражена орієнтація і є причиною певного емоційного дискомфорту. Також виявлено, що чим менш важливими є цінності ефективної діяльності, самоконтролю, дбайливості, життєрадісності, тим більший показник емоційного дискомфорту.

При аналізі особливостей ціннісних орієнтацій в контексті когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя виявлено, що при низьких його значеннях є зв'язок з такою цінністю як «розвиток». В даному випадку незадоволеність життям може бути наслідком орієнтації на дану цінність (наприклад, її реалізація може бути ускладнена відсутністю необхідних ресурсів чи можливостей). Серед інструментальних цінностей спостерігається орієнтація на дисциплінованість, ефективність у справах і самоконтроль, а негативний зв'язок простежується з цінністю «високі вимоги

до життя», що може впливати на відчуття у особистості незадоволеності життям.

При середніх значеннях показнику загальної задоволеності життям суттєвого впливу певних ціннісних орієнтацій не спостерігається.

Задоволеність життям корелює з такими ціннісними орієнтаціями як: цікава робота, пізнання, сім'я та суспільне визнання. Тобто цінності професійної самореалізації та міжособистісних стосунків позитивно впливають на відчуття особистістю задоволеності життям.

За списком інструментальних цінностей було виявлено зв'язок з «цінностями досягнень» (самоконтроль, ефективність у справах, акуратність і високі вимоги до життя). Ціннісні орієнтації самоконтроль та ефективність у справах є важливими і в категорії осіб з низьким рівнем задоволеності життям. Відмінною тут є позиція «високі вимоги до життя». Так, якщо серед цінностей менш важливими є високі вимоги до життя та високий рівень домагань, то більшою є незадоволеність життям.

Тож можна припустити, що саме орієнтація на високі вимоги до життя, (в більшій мірі ніж інші цінності досягнень) позитивно впливає на відчуття задоволеності життям.

В даному розділі було наведено результати експериментального вивчення впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості. В ході якого було встановлено наступне:

1. Вивчення складових суб'єктивного благополуччя (емоційний та когнітивний компонент) показало, що більшість респондентів знаходяться в діапазоні середніх значень (69,44 та 56,92% відповідно). З'ясовано, що показники не мають відмінностей за ознаками таких об'єктивних характеристик як стать, спеціальність, наявність/відсутність роботи.

2. Показники емоційного та когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя, мають різні значення. Чим вищими є показники емоційної складової суб'єктивного благополуччя у респондентів (баланс позитивного та негативного афекту), тим нижчі оцінки загальної задоволеності життям

(когнітивна складова), і навпаки, в опитаних з низькими показниками емоційного компоненту оцінки задоволеності життям є вищими.

3. Оскільки в юнацькому віці актуалізуються питання пов'язані із самоствердженням та самореалізацією, побудовою життєвих планів, то домінуючими в ієрархії цінностей є евдемоністичні, а не гедоністичні, а саме: «впевненість у собі» (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч і сумнівів); «сім'я» (щасливе сімейне життя); «переживання прекрасного» (краса природи та мистецтва); «активне життя» (повнота та емоційна насиченість життя); «цікава робота»; «суспільне визнання» (повага оточуючих, колективу, колег).

4. Визначено, що у досліджуваних з різним ступенем суб'єктивного благополуччя простежуються відмінності у значимості цінностей. Так, орієнтація на евдемоністичні цінності-цілі й конформістські, соціально бажані цінності-засоби забезпечує емоційний комфорт особистості.

Орієнтація на творчість як цінність-ціль та акцент на інструментальних цінностях самоствердження (воля, сміливість у відстоюванні власної точки зору, непримиримість до недоліків), є причиною певного емоційного дискомфорту. Також виявлено, що чим менш важливими є цінності ефективної діяльності, самоконтролю, дбайливості, життєрадісності, тим більший показник емоційного дискомфорту.

Встановлено, що незадоволеність життям може бути наслідком орієнтації на цінність «розвиток» (наприклад, її реалізація може бути ускладнена відсутністю необхідних ресурсів чи можливостей).

Цінності професійної самореалізації та міжособистісних стосунків позитивно впливають на відчуття особистістю задоволеності життям, як і цінність «високі вимоги до життя» (високий рівень домагань) – якщо вона важлива для особистості, то більш високими є показники задоволеності життям і навпаки.

ВИСНОВКИ

Аналіз викладених у роботі теоретичних та емпіричних результатів дозволяє сформулювати наступні загальні висновки:

На основі узагальнення теоретичного матеріалу, визначено основні теоретичні підходи до вивчення ціннісних орієнтацій особистості. З'ясовано, що незважаючи на достатньо велику кількість робіт, немає чіткого розмежування і визначення термінів «цінності», «особистісні цінності» та «ціннісні орієнтації», тому за основу було прийнято підхід Д. Леонтьєва, який вирізняє три форми існування цінностей: ідеальні – вироблені суспільною свідомістю і узагальнені уявленнями про досконалість; предметно втілені – зафіксовані в культурі вираження ціннісних ідеалів, що реалізуються за допомогою людської діяльності; особистісні – ціннісна система суб'єкта, мотиваційні структури особистості, які спонукають її до предметного втілення у своїй поведінці і діяльності суспільних ціннісних ідеалів. Що ж стосується ціннісних орієнтацій, вони в даному підході розуміються як система особистісних установок по відношенню до існуючих в даному суспільстві матеріальних і духовних цінностей. На нашу думку, саме такий підхід є найбільш узгодженим та несуперечливим.

З'ясовано, що складність і багатоаспектність феномену суб'єктивного благополуччя та недостатнє його розмежування з суміжними поняттями і категоріями створює протиріччя й методологічну неузгодженість у підходах до вивчення його чинників та структури. В контексті даної роботи суб'єктивне благополуччя визначено як емоційно-оціночне ставлення людини до свого життя, з точки зору засвоєних нормативно-ціннісних та смислових уявлень, що виражається у відчутті задоволеності.

Суб'єктивне благополуччя було також розглянуто як елемент ціннісно-смислової сфери особистості. Визначено, що стандарти, за якими людина оцінює себе як благополучну/неблагополучну, є сполученням факторів її

особистісних якостей, ціннісних орієнтацій і цінностей культури до якої вона належить, відповідно саме цінності можуть виступати критерієм оцінки людиною свого життя і впливатимуть на відчуття суб'єктивного благополуччя.

Обґрунтовано комплекс психодіагностичних методик, що дає можливість ґрунтовного емпіричного вивчення емоційного (співвідношення позитивного і негативного афекту, через визначення рівня емоційного комфорту) та когнітивного компонентів суб'єктивного благополуччя й елементів ціннісно-сислової сфери особистості, а саме – ієрархії ціннісних орієнтацій. Зазначено, що вивчення зв'язку цінностей з показниками благополуччя є особливо важливим в юнацькому віці (17-22 роки), оскільки саме цей вік сензитивний для формування ціннісних орієнтацій, життєвих стратегій та постановки цілей на майбутнє, що є важливим для оцінки себе і свого місця у світі.

Здійснено експериментальне дослідження впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості, в результаті якого з'ясовано наступне:

1. Статистично значимих відмінностей в оцінці когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя у студентів за ознаками статі, наявності/відсутності роботи та різних спеціальностей – не виявлено.

2. Чим вищими є показники емоційної складової суб'єктивного благополуччя у респондентів, тим нижчі оцінки загальної задоволеності життям, і навпаки, в опитаних з низькими показниками емоційного компоненту оцінки задоволеності життям є вищими. Тобто відчуваючи негативні емоції в даний момент, людина схильна до більш позитивних загальних оцінок свого попереднього життєвого досвіду. Коли ж людина має певний рівень емоційного комфорту у своєму сьогоденні, вона може бути орієнтованою на майбутні досягнення, тому оцінки загальної задоволеності життям нею занижуються, бо вона прагне більшого.

3. На основі аналізу ранжування цінностей респондентами, можна констатувати, що домінуючими в даному віковому періоді є евдемоністичні цінності, оскільки перші ранги займають цінності пов'язані з самоствердженням та самореалізацією.

4. Виявлено, що у досліджуваних з різним ступенем суб'єктивного благополуччя (як в емоційному так і в когнітивному компоненті) спостерігаються відмінності в ієрархії цінностей (термінальних – цінності-цілі та інструментальних – цінності-засоби).

Так при оцінці емоційної складової суб'єктивного благополуччя виявлено, що при високих значеннях цього показника актуалізованими є такі евдемоністичні цінності як «розвиток» «активне життя», «продуктивне життя» і «творчість». Серед інструментальних цінностей важливими є «вихованість» та «терпимість», а незалежність, раціоналізм і високі вимоги до життя, навпаки – знаходяться на периферії. Тож можна зробити висновок, що орієнтація на евдемоністичні цінності-цілі й конформістські, соціально бажані цінності-засоби забезпечує емоційний комфорт особистості.

При низьких значеннях показника емоційного компоненту серед термінальних цінностей важливою є цінність творчості, і неважливими – впевненість у собі, матеріально забезпечене життя, і здоров'я.

Серед інструментальних цінностей спостерігається акцент на цінностях самоствердження (воля, сміливість у відстоюванні власної точки зору, непримиримість до недоліків), можливо саме така яскраво виражена орієнтація і є причиною певного емоційного дискомфорту. Також виявлено, що чим менш важливими є цінності ефективної діяльності, самоконтролю, дбайливості, життєрадісності, тим більший показник емоційного дискомфорту.

При аналізі особливостей ціннісних орієнтацій в контексті когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя виявлено, що при низьких його значеннях є зв'язок з такою цінністю як «розвиток». В даному випадку незадоволеність життям може бути наслідком орієнтації на дану

цінність (наприклад, її реалізація може бути ускладнена відсутністю необхідних ресурсів чи можливостей). Серед інструментальних цінностей спостерігається орієнтація на дисциплінованість, ефективність у справах і самоконтроль, а негативний зв'язок простежується з цінністю «високі вимоги до життя», що може впливати на відчуття у особистості незадоволеності життям.

Задоволеність життям корелює з такими ціннісними орієнтаціями як: цікава робота, пізнання, сім'я та суспільне визнання. Тобто цінності професійної самореалізації та міжособистісних стосунків позитивно впливають на відчуття особистістю задоволеності життям.

За списком інструментальних цінностей було виявлено зв'язок з «цінностями досягнень» (самоконтроль, ефективність у справах, акуратність і високі вимоги до життя). Ціннісні орієнтації самоконтроль та ефективність у справах є важливими і в категорії осіб з низьким рівнем задоволеності життям. Відмінною тут є позиція «високі вимоги до життя». Так, якщо серед цінностей менш важливими є високі вимоги до життя та високий рівень домагань, то більшою є незадоволеність життям.

Тож можна припустити, що саме орієнтація на високі вимоги до життя, (в більшій мірі ніж інші цінності досягнень) позитивно впливає на відчуття задоволеності життям.

Таким чином було виконано всі поставлені в роботі завдання, підтверджено вихідну гіпотезу й досягнуто мети – теоретично обґрунтовано та експериментально визначено наявність впливу ціннісних орієнтацій на відчуття суб'єктивного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексеева В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности. *Психологический журнал*. 1984. Т. 5. № 5. С. 63-70.
2. Ананьев Б. Г. О проблемах современного человекознания. М. : Наука, 1977. 344 с. URL : <http://books.e-heritage.ru/book/10089417> (дата обращения: 15.10.2019).
3. Ананьев Б. Г. Психология и проблемы человекознания: Избранные психологические труды / Академия педагогических и социальных наук; Московский психолого-социальный ин-т. [ред.А. А. Бодалев]. М. , 1996. 384 с.
4. Ананьев Б. Г., Крылов А. А., Рыбалко Е. Ф., Головей Л. А., Кулешова Л. Н. Возрастные аспекты онтопсихологии: Учеб. пособие / Санкт-Петербургский ун-т. [А. А. Крылов (ред.), Е. Ф. Рыбалко (ред.)]. СПб. , 1993. 195 с.
5. Андрееенкова Н. В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов. *Мониторинг общественного мнения*. 2010. №5 (99). С. 189-215.
6. Аргайл М. Психология счастья. СПб. : Питер, 2003. 2-е изд. 271 с.
7. Белинская Е. П., Тихомандрицкая О. А. Социальная психология личности. М. : Издательский центр «Академия», 2009. 304 с.
8. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: науково-методичний посібник. – К. : ІЗМН, 1998. 204 с.
9. Богачева И. Н. Теоретические подходы к изучению ценностно-смысловой сферы личности. *Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена*. 2009. № 98. С. 247-252. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskie-podhody-k-izucheniyu-tsennostnosmyslovoy-sfery-lichnosti> (дата обращения: 08.10.2019).

10. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Под редакцией Д. И. Фельдштейна / Вступительная статья Д. И. Фельдштейна. 2-е изд. М.: Издательство «Институт практической психологии», Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 352 с.

11. Василюк Т.А. Здоровя – цінність нашого життя. URL: http://libkor.com.ua/php/fulltext_files/003_Zdorovya.pdf (дата звернення: 18.12.2019).

12. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.

13. Выготский, Л.С. Педагогическая психология. М. : Педагогика, 1991. 480 с.

14. Галян І.М. Структура та детермінанти життєвої задоволеності майбутніх педагогів. *Науковий вісник Миколаївського національного університету Імені О.В. Сухомлинського. Психологічні науки: збірник наукових праць / за ред.. Н.О. Євдокимової. №1 (16), травень 2016ю* Миколаїв : МНУ імені В.О. Сухомлинського, 2016. С. 27-33.

15. Горбаль І. С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 293-303.*

16. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М. : Издательство «Институт психологии РАН», 2019. 272 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/88378.html> (дата обращения: 05.11.2020).

17. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений. Психологический практикум. СПб. : Речь, 2009. 141 с.

18. Здоров'я – моя цінність: Метод, матеріали до тренінгу / Автор-упоряд. : О.М. Петрик; За заг. ред. І.Д. Звереві. К. : Наук. світ, 2005. 53 с.

19. Здравомыслов А. Г. Потребности, интересы, ценности. М. : Политиздат, 1986. 222 с.

20. Зінченко О. Теоретичні засади дослідження суб'єктивного благополуччя внутрішньо переміщених осіб. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія : Психологічні науки*. 2016. № 1. С. 120-132.

21. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Котух О.В. Шлях до перемог і звершень. Путівник із психології повсякденного спілкування / за редакцією В.Л. Зливкова. К. : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 126 с.

22. [Илюшина И. Н. Проблема ценностей и ценностных ориентаций в психологии. Вестник Университета \(Государственный университет управления\). 2012. № 1. С. 136-138.](https://cyberleninka.ru/article/n/problema-tsennostey-i-tsennostnyh-orientatsiy-v-psihologii) URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/problema-tsennostey-i-tsennostnyh-orientatsiy-v-psihologii> (дата обращения: 08.10.2019).

23. Капцов А.В. Диагностика личностных ценностей и структуры аксиологической сферы. *Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия «Психология»*. 2008. № 1(3). С.135-155. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/diagnostika-lichnostnyh-tsennostey-i-struktury-aksiologicheskoy-sfery> (дата обращения: 21.10.2019).

24. Каширский, Д.В. Психология личностных ценностей: монография / Д.В. Каширский. Барнаул : Изд-во ААЭП, 2014. 342 с.

25. Кислинська Д.М., Мілорадова Н.Е. Цінності та ціннісні орієнтації в психологічних теоріях. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2016. Вип. 53. С. 64-73.

26. Князева Елена Владимировна Особенности взаимосвязи психологического благополучия с содержанием ценностно-смысловой сферы педагогов-руководителей и педагогов, не занимающих руководящие должности. *Северо-Кавказский психологический вестник*. 2015. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-vzaimosvyazi-psihologicheskogo-blagopoluchiya-s-soderzhaniem-tsennostno-smyslovoy-sfery-pedagogov-rukovoditeley-i> (дата обращения: 05.11.2019).

27. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. СПб. : Питер, 2004. 464 с.
28. Курова А. В. Задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2015. Т. 20, Вип. 2(1). С. 98-104.
29. Кушмирук Є. С. Діагностика рівня задоволеності життям в осіб юнацького віку. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 202-205.
30. Леонтьев Д. А., Осин Е. Н. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия. URL : <https://publications.hse.ru/mirror/pubs/share/folder/pjuun7fz60/direct/78753837> (дата обращения: 21.10.2019).
31. Леонтьев Д.А. Методика изучения ценностных ориентации. М. : «СМЫСЛ», 1992. 17 с. URL : <https://refdb.ru/look/1403298.html> (дата обращения: 17.11.2019).
32. Леонтьев Д. А. От социальных ценностей к личностным: социогенез и феноменология ценностной регуляции деятельности (статья вторая). *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*. 1997. № 1. С. 20-27. URL : <http://mary1982.narod.ru/leontiev.html> (дата обращения: 15.10.2019).
33. Лукасевич О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. № 2(12) / 2017. С. 109-114.
34. Маслоу А. Г. Мотивация и личность. Перевод. с англ. Татлыбаевой А. М. СПб . : Евразия, 1999. 478 с.
35. [Матюшина М. Г. Основные подходы к раскрытию понятия «субъективное благополучие» в отечественной и зарубежной психологии. Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена, 2016. N 182. С. 127-131. URL : https://eddiener.com/articles/955 \(Last accessed: 28.11.2019\).](https://eddiener.com/articles/955)

36. Матяж С. В., Березянська А. О. Класифікація цінностей та ціннісних орієнтацій особистості. *Наукові праці. [Чорноморського державного університету імені Петра Могили комплексу «Києво-Могилянська академія»]. Соціологія*. Випуск 213. Том 225. С. 27-30.

37. Митина О. В., Сорокіна В. В. Ценности старшекласників: разработка компьютерного диагностического инструментария. *Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология*. 2015. № 1, С. 42-59. URL : <http://msupsyj.ru/articles/detail.php?article=5297> (дата обращения: 15.10.2019).

38. Місенг Д. Ціннісні орієнтації сучасного українського юнацтва. *Психологічні виміри культури, економіки, управління : науковий журнал*, 2018. Том 11. С. 198-205.

39. Москаленко О.В. Сучасні концепції ціннісно-сміслової сфери особистості. *Вісник НТУУ КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка*. Випуск 2, 2010, С. 113-117.

40. Немов Р.С. Психология: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн. 4-е изд. М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. Кн. 1: Общие основы психологии. URL : http://lib.mdpu.org.ua/load/psihologiya/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf (дата обращения: 03.10.2019).

41. Панчук Н. П. Особистісні ціннісні орієнтації як результат самовизначення майбутнього фахівця. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 23. С. 532-541.

42. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104.

43. Психологические тесты для профессионалов / авт. Сост Н.Ф. Гребень. Минск: Современ. Шк., 2007. 496 с.

44. Психологічний словник / [авт.-уклад.: В. В. Синявський, О.П.Сергеєнкова ; за ред. Н.А.Побірченко]. К. : Наук. світ, 2007. 274 с.

45. Ревушкина М. Б. Представление о ценностях в учении В. Франкла. *Вестник Томского государственного университета. Философия. Социология. Политология.* 2015. № 2 (30). С. 145-153. URL : <https://cyberleninka.ru/article/n/predstavlenie-o-tsennostyah-v-uchenii-v-frankla> (дата обращения: 15.10.2019).
46. Рокич М. Методика «Ценностные ориентации». *Большая энциклопедия психологических тестов* / авт.-сост. А.А. Карелин. Москва : Эксмо, 2009. 416 с.
47. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології» № 2(10) / 2016, С. 124-130.
48. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии.* 2006. N 4. С. 105-114.
49. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия : руководство. Ярославль : Изд-во НПЦ «Психодиагностика», 1996. 2-е изд. 42 с.
50. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. Второе издание. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. 14 с.
51. Тихомандрицкая О.А., Малышева Н.Г., Шаехов З.Д., Кабальнов Н.А. Проблема взаимосвязи личностных ценностей и психологического благополучия у старшеклассников. *Психологические исследования.* 2018. Т. 11, № 62. С. 9. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n62/1651-tikhomandritskaya62.html> (дата обращения: 21.11.2019.).
52. Урываев В. А., Тарасова А.А. Субъективное благополучие и структура защитных реакций личности студентов медицинского ВУЗа. *Сибирский психологический журнал.* 2011. № 41. С. 58-63. URL: http://journals.tsu.ru/uploads/import/990/files/_058-063.pdf (дата обращения: 17.11.2019).
53. Франкл В. Человек в поисках смысла. М. : Прогресс, 1990. 368 с.

54. Фурман, А. А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку майбутніх психологів: автореф. дис. на здоб. наук. ступ. канд. психол. наук : 19.00.07. Південноукраїнський держ. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського. Одеса, 2009. 20 с.

55. Шамионов Р. М. Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития*. 2015. Т. 4, вып. 3 (15). С. 213-218. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriterii-subektivnogo-blagopoluchiya-lichnosti-sotsiokulturnaya-determinatsiya> (дата обращения: 21.11.2019.).

56. Шамионов Р.М. Социализация личности: системно-диахронический поход. *Психологические исследования*. 2013. Т. 6, № 27. С. 8. URL: <http://psystudy.ru> (дата обращения: 05.11.2019).

57. Шамионов Р.М., Бескова Т.В. Методика диагностики субъективного благополучия личности. *Психологические исследования*. 2018. Т. 11, № 60. С. 8. URL: <http://psystudy.ru/index.php/num/2018v11n60/1602-shamionov60.html> (дата обращения: 20.11.2019).

58. Шамионов Р.М., Султаниязова Н.Ж. Ценности и отношение к этнической культуре и традициям как предикторы субъективного благополучия русских и казахов. *Российский психологический журнал*. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsennosti-i-otnoshenie-k-etnicheskoy-kulture-i-traditsiyam-kak-prediktory-subektivnogo-blagopoluchiya-russkih-i-kazahov> (дата обращения: 19.11.2019).

59. Шамионов Р.М., Григорьева М.В. Психодинамические свойства как предикторы субъективного благополучия личности. *Психологический журнал*. 2017. Т.38, №1. С.41-51. URL : <https://rucont.ru/efd/593033> (дата обращения: 21.10.2019).

60. Ядов В. А. Социальная идентификация в кризисном обществе. *Социологический журнал*. 1994. № 1. С. 35-52.

61. Яницкий М.С. Ценностные ориентации личности как динамическая система. Кемерово : Кузбассвузиздат, 2000. 204 с. URL : http://intellect-invest.org.ua/content/userfiles/files/library/Yanitsky_Zennostn_orientazii.pdf (дата обращения: 03.10.2019).
62. Яремчук С. В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности. Психологический журнал. 2013. № 5. С. 85-95. URL: <http://lib.mgppu.ru/opacunicode/app/webroot/index.php?url=/notices/index/IdNotice:164187> (дата обращения: 18.10.2019).
63. Яровая Н. А. Психологические особенности ценностных ориентаций успешных индивидов (на примере менеджеров по продажам). *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2013. № 1046, вип. 51. С. 52-55.
64. Badoux A., Mendelsohn G.A. Subjective well-being in French and American samples: scale development and comparative data. *Quality of Life Research*, 1994, 3(6), P. 395-401.
65. Bradburn, N. M. The Structure of Psychological Well-Being URL : http://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf (Last accessed: 28.11.2019).
66. Diener E. Culture and Well-being: The Collected Works of Ed Diener. Springer, London, N.Y.: Business Media B.V, 2009. 289 p.
67. Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25-41. URL : <https://eddiener.com/articles/955> (дата звернення: 28.11.2019).
68. Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), P. 616-628.
69. Rokeach M. Beliefs, Attitudes and Values. San Francisco: Josey-Bass Co, 1972, 214 p.

70. Ryff C., Keyes C. L. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. № 4. P. 719-727.

71. Schwartz S.H., Bilsky W. Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. Vol. 58. N 5. P. 550-562.

72. Sheldon K. M. Optimal human being: An integrated multilevel perspective. Mahwah; New York, 2004. 242 p.

Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича

Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни». Наиболее распространенной в настоящее время является методика изучения ценностных ориентации М. Рокича, основанная на прямом ранжировании списка ценностей.

Респонденту предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом), либо на листах бумаги в алфавитном порядке, либо на карточках. В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер, а карточки раскладывает по порядку значимости.

Инструкция для работы с таблицами:

«Внимательно изучите таблицу и, выбрав ту ценность, которая для Вас наиболее значима, поместите ее на первое место. Затем выберите вторую по значимости ценность и поместите ее вслед за первой. Затем сделайте то же со всеми оставшимися ценностями. Наименее важная останется последней и займет 18 место. Работайте не спеша, вдумчиво. Конечный результат должен отражать Вашу истинную позицию».

Бланк тестируемого _____

Список А (терминальные ценности)

- активная деятельная жизнь (полнота и эмоциональная насыщенность жизни);
- жизненная мудрость (зрелость суждений и здравый смысл, достигаемые жизненным опытом);
- здоровье (физическое и психическое);
- интересная работа;

- красота природы и искусства (переживание прекрасного в природе и в искусстве);
- любовь (духовная и физическая близость с любимым человеком);
- материально обеспеченная жизнь (отсутствие материальных затруднений);
- наличие хороших и верных друзей;
- общественное призвание (уважение окружающих, коллектива, коллег по работе);
- познание (возможность расширения своего образования, кругозора, общей культуры, интеллектуальное развитие);
- продуктивная жизнь (максимально полное использование своих возможностей, сил и способностей);
- развитие (работа над собой, постоянное физическое и духовное совершенствование);
- развлечения (приятное, необременительное времяпрепровождение, отсутствие обязанностей);
- свобода (самостоятельность, независимость в суждениях и поступках);
- счастливая семейная жизнь;
- счастье других (благополучие, развитие и совершенствование других людей, всего народа, человечества в целом);
- творчество (возможность творческой деятельности);
- уверенность в себе (внутренняя гармония, свобода от внутренних противоречий, сомнений).

Список Б (инструментальные ценности):

- аккуратность (чистоплотность), умение содержать в порядке вещи, порядок в делах;
- воспитанность (хорошие манеры);
- высокие запросы (высокие требования к жизни и высокие притязания);

- жизнерадостность (чувство юмора);
- исполнительность (дисциплинированность);
- независимость (способность действовать самостоятельно, решительно);
- непримиримость к недостаткам в себе и других;
- образованность (широта знаний, высокая общая культура);
- ответственность (чувство долга, умение держать свое слово);
- рационализм (умение здраво и логично мыслить, принимать обдуманные, рациональные решения);
- самоконтроль (сдержанность, самодисциплина);
- смелость в отстаиваниях своего мнения, взглядов;
- твердая воля (умение настоять на своем, не отступать перед трудностями);
- терпимость (к взглядам и мнениям других, умение прощать другим их ошибки и заблуждения);
- широта взглядов (умение понять чужую точку зрения, уважать иные вкусы, обычаи, привычки);
- честность (правдивость, искренность);
- эффективность в делах (трудолюбие, продуктивность в работе);
- чуткость (заботливость).

Обработка и интерпретация

Обработка результатов тестирования по данной методике носит качественный характер. Анализируя иерархию ценностей, следует обратить внимание на их группировку испытуемым в содержательные блоки по разным основаниям.

Методика «Шкала субъективного благополучия»
(адаптированная М. В. Соколовой)

Методика оценивает качество эмоциональных переживаний субъекта в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества.

Процедура проведения и обработки данных

Испытуемый должен оценить каждое утверждение по семибалльной шкале, где «1» означает «полностью согласен», «7» — «полностью не согласен», промежуточные баллы имеют соответствующие значения. Некоторые пункты являются «прямыми», т. е. при ответе испытуемого «1» ему присваивается 1 балл, при ответе «2» — 2 балла и т. д. Другие пункты являются «обратными», т. е. при ответе испытуемого «1» ему присваивается 7 баллов, при ответе «2» — 6 баллов и т. д. Сумма баллов по всем пунктам составляет итоговый балл по тесту.

Текст шкалы субъективного благополучия (ШСБ)

Инструкция. Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу: 1 — полностью согласен; 2 — согласен; 3 — более или менее согласен; 4 — затрудняюсь ответить; 5 — более или менее не согласен; 6 — не согласен; 7 — полностью не согласен.

Текст методики

- 1 В последнее время я был в хорошем настроении
- 2 Моя работа давит на меня
- 3 Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь
- 4 В последнее время я хорошо сплю
- 5 Я редко скучаю в моей повседневной деятельности
- 6 Я часто чувствую себя одиноким
- 7 Я чувствую себя здоровым и бодрым

8 Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или моими друзьями

9 Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине

10 Утром мне трудно вставать и работать

11 Я оптимист в отношении будущего

12 Я охотно меньше просил бы других о чем-либо

13 Мне нравится моя повседневная деятельность

14 В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи

15 В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме

16 Я все больше ощущаю потребность в уединении

17 В последнее время я был очень рассеян

Ключи к шкале субъективного благополучия

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу): № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15
 Оценивание «прямых» пунктов
 Номер ответа испытуемого на пункт 1 2 3 4 5 6 7
 Присваиваемый номеру балл 1 2 3 4 5 6 7

«Обратные» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17
 Оценивание «обратных» пунктов
 Номер ответа испытуемого на пункт 1 2 3 4 5 6 7
 присваиваемый номеру балл 7 6 5 4 3 2 1

Итоговый балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.

Интерпретация шкалы субъективного благополучия

Сырой балл по тесту, переведенный в стандартную оценку по Шкале стенов (среднее значение — 5,5, стандартное отклонение — 2), является основанием для интерпретации результатов теста.

Средние оценки (4–7 стенов) свидетельствуют о низкой выраженности качества. Лица с такими оценками характеризуются умеренным

субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия (8–9 стенов), характерны для людей, склонных к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации.

Крайне высокие оценки (10 стенов) свидетельствуют о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности; они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, лишены доверия к окружающим и надежды на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, неуравновешенны, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия (2–3 стенов), говорят об умеренном эмоциональном комфорте испытуемого: он не испытывает серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверен в себе, активен, успешно взаимодействует с окружающими, адекватно управляет своим поведением.

Крайне низкие оценки по шкале СБ (1 стенов) свидетельствуют о полном эмоциональном благополучии испытуемого и отрицании им серьезных психологических проблем. Такой человек, скорее всего, обладает позитивной самооценкой, не склонен высказывать жалобы на различные недомогания, оптимистичен, общителен, уверен в своих способностях, эффективно действует в условиях стресса, не склонен к тривогам .

**Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale, 1985)
Русскоязычная адаптация и валидизация - Д.Леонтьев, Е. Осин (2003)**

Описание методики.

Шкала, созданная для измерения общей когнитивной оценки человеком удовлетворенностью жизнью.

Инструкция. Ниже представлены пять утверждений, с которыми Вы можете согласиться или не согласиться. Используя 7-балльную шкалу определите, насколько Вы согласны с каждым из предложенных утверждений. Старайтесь быть максимально искренним, помните, что правильных и неправильных оценок здесь не существует. 7 - полностью согласен 6 - согласен 5 - частично согласен 4 - затруднились ответить 3 - частично не согласен 2 - не согласен 1 - совершенно не согласен

Текст методики:

_____ Моя жизнь почти идеальна

_____ Условия моей жизни отличные

_____ Я доволен своей жизнью

_____ Сейчас я получил от жизни все, что хотел

_____ Если бы я мог прожить свою жизнь заново, я не изменил бы почти

ничего

Обработка результатов:

31-35 баллов Полностью доволен жизнью; 26-30 баллов Довольный жизнью; 21-25 баллов Частично удовлетворен; 20 баллов Нейтральное отношение к жизни; 15-19 баллов Более недоволен жизнью, чем доволен; 10-14 баллов Недоволен жизнью; 5-9 баллов Абсолютно недоволен своей жизнью

Интерпретация результатов:

30-35 - очень высокий показатель Испытуемые, получившие такое количество баллов, любят свою жизнь и чувствуют, что дела у них идут хорошо. Их жизнь не совершенна, но они чувствуют, что этого достаточно

для получения удовольствия от каждого прожитого дня, даже если приходится преодолевать проблемы. Такие люди имеют высокий уровень социальной поддержки, стабильную высокую самооценку.

25-29 - высокий показатель Испытуемые, получившие баллы в этом диапазоне, в целом довольны своей жизнью. Их жизнь не совершенна, но они чувствуют силы, необходимые для преодоления жизненных трудностей, в свою очередь проблемы не воспринимаются как фатальные и мотивируют для дальнейшего личностного роста.

20-24 - средний показатель Среднее значение удовлетворенности жизнью характерно для большинства людей в экономически развитых странах. Исследуемые преимущественно довольны своей жизнью, однако есть сферы, которые требуют существенного улучшения, а некоторая неудовлетворенность обусловлена именно необходимостью незначительных жизненных изменений.

15-19 - показатель несколько ниже среднего Испытуемые, получившие баллы в этом диапазоне, обычно имеют проблемы в одной или двух областях функционирования, испытывают желание что-то изменить в жизни, но часто не знают как это сделать. Временная неудовлетворенность жизнью является нормальным и распространенным явлением, она стимулирует человека меняться и развиваться.

10-14 - низкая удовлетворенность жизнью Исследуемые с таким количеством баллов по сути не удовлетворены своей жизнью. Они имеют несколько сфер, где их дела идут очень плохо. Обычно такой показатель наблюдается как реакция на недавние критические события. Человек чувствует себя несчастным, имеет низкую работоспособность.

5-9 - абсолютная неудовлетворенность своей жизнью Испытуемые, получившие баллы в этом диапазоне, как правило, крайне недовольны своей нынешней жизнью. В некоторых случаях это реакция на некоторые недавние критические события. Неудовлетворенность выражена во всех сферах жизни.

Психокорекційна програма підвищення рівня суб'єктивного благополуччя студентської молоді

1. Пояснювальна записка

Одним з центральних понять позитивної психології є благополуччя, яке саме по собі є багатоаспектним феноменом і має як об'єктивну (критерії успішності, показники здоров'я, матеріальний добробут і т.д.) так і суб'єктивну складову (оцінка особистістю свого життя, переживання щодо цього позитивних емоцій) та зазнає впливу економічних, культурних, психологічних і соціальних чинників. Психологічну науку цікавить перед усім суб'єктивний вимір благополуччя, а саме емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, з точки зору засвоєних нормативно-ціннісних та смислових уявлень, що виражається у відчутті задоволеності.

Суб'єктивне благополуччя стало одним з найпопулярніших предметів психологічних досліджень за останні десятиліття. Вчених цікавить як формується відчуття суб'єктивного благополуччя, з чого воно складається, яким чином воно впливає на поведінку і діяльність особистості, як на нього впливають індивідуальні характеристики особистості та соціокультурні фактори.

Виникає питання і критеріальної основи оцінювання людиною свого життя. Як та основі чого вона формує і визначає «стандарт», «ідеали» чи «еталони», за якими оцінює себе як благополучну або неблагополучну, задоволену чи незадоволену, щасливу чи нещасливу.

2. Обґрунтування актуальності реалізації програми

Актуалізація дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя особистості обумовлена низкою чинників: підвищенням невизначеності та непередбачуваності життя, зростанням стресорів в усіх сферах життєдіяльності і, поряд із тим, прагненням сучасного суспільства до розвитку гармонійної, соціально адаптованої особистості. Вивчення проблеми суб'єктивного благополуччя необхідно для вироблення шляхів і способів реалізації особистості, розкриття її потенціалу, формування конструктивного ставлення до дійсності, позитивного підходу до вирішення поставлених перед нею завдань.

Цікавим для даного дослідження є юнацький вік (за Б. Ананьєвим 17-22 роки), що представляє собою новий і якісно відмінний етап життя, який позначений початком сенсожиттєвих пошуків, визначенням ціннісних орієнтирів та життєвих планів особистості.

3. Мета і завдання

Метою програми є: формування навичок необхідних для досягнення більш високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Завдання:

1. Діагностувати рівень суб'єктивного відчуття благополуччя студентів.
2. Сприяти формуванню позитивної самооцінки учасників.
3. Сприяти розвитку комунікативних навичок та самопрезентації.
4. Сприяти розвитку позитивного, оптимістичного мислення учасників.
5. Сформувати навички психогігієни.

4. Обґрунтування вибору методів. Діагностичний блок.

№	Призначення методики	Методика (автор)	Обґрунтування
1	Для вивчення рівня суб'єктивного благополуччя, а саме емоційного компоненту	<i>Шкала суб'єктивного благополуччя</i> (А. Перуе-Баду, адаптація М. Соколової)	Шкала призначена для діагностики емоційного компонента суб'єктивного благополуччя. Її результати відображають оцінку індивідом власних емоційних переживань від значного емоційного дискомфорту до повного емоційного комфорту.
2	Для визначення загального рівня задоволеності життям як когнітивного компоненту суб'єктивного благополуччя	<i>Шкала задоволеності життям (Satisfaction with Life Scale (SWLS))</i> , Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Ларсен, С. Гріффін, адаптація Д. Леонтьєва, Є. Осіна)	Шкала, створена для вимірювання загальної когнітивної оцінки людиною задоволеності власним життям (в діапазоні від повної задоволеності до абсолютної незадоволеності)
3	Для вивчення ціннісних орієнтацій особистості	<i>Методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокіча</i> (в адаптації А. Гоштаутаса, А. Семенова, В. Ядова)	Методика дозволяє визначити ієрархію ціннісних орієнтацій особистості: як термінальних (цінності-цілі) так і інструментальних (цінності-засоби).

5. Передбачуваний результат

Виявити відмінності в ціннісно-смісловій сфері особистості та їх вплив на відчуття суб'єктивного благополуччя.

6. Учасники занять (вік, склад групи)

Студенти 10-15 осіб (18-22 роки, з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя)

7. Обґрунтування особливостей проведення занять

2 заняття на початку роботи групи – 2 години; 2 заняття тривалістю 4 години;
2 заняття наприкінці роботи – 2 години. Заняття проводяться раз на тиждень.
Форма проведення – групова.

8. Програма заходів. Характеристика змісту і структури занять

Блок	Тематика	Мета	Вправи
Діагностичний	Знайомство з учасниками	Створення атмосфери психологічної безпеки. Встановлення правил	«Знайомство» «Створюємо гарний настрій» «Мое ім'я» «Третій зайвий» «І я і ти...» Встановлення правил Обговорення очікувань
Настановчий	Мотиваційна бесіда «Благополуччя: об'єктивна та суб'єктивна складова»	Формування бажання співпрацювати і що-небудь змінити у своєму житті	Керована дискусія
Корекційний	Тренінг «Що потрібно щоб бути щасливим?»	Допомога учасникам в усвідомленні того, що робить людину щасливою, сприяння формуванню позитивного мислення	«Імпульс» «Австралійський дощ» «Мозковий штурм» «Зіпсований телефон, або все не так погано...» «Передай емоцію» «Формула щастя» «Стілець хвалька»
Корекційний	Тренінг «Мое позитивне мислення»	Допомога у аналізі впливу проблемних ситуацій на людину та знайденні шляхів їх вирішення	«Привітання» «Ярлики» «Дзеркало» «Асоціативний ряд до слова «Толерантність»» «Мої найважливіші риси характеру»
Закріплення	Мотиваційна бесіда «Здоров'я як цінність»	Формування в учасників свідомого і відповідального	Керована дискусія

		ставлення до власного здоров'я як життєвої цінності	
Оцінка ефективності	Повторна діагностика та підведення підсумків роботи	Оцінка ефективності роботи та обмін враженнями з учасниками	«Розповідь для натхнення»

9. Аналіз ефективності програми на основі підсумкової діагностики
Проведення повторної діагностики рівня суб'єктивного благополуччя та результати саморефлексії учасників.

Література:

1. Аргайл М. Психология счастья. СПб. : Питер, 2003. 2-е изд. 271 с.
2. Вачков И.В. Психология тренинговой работы: Содержательные, организационные и методические аспекты ведения тренинговой группы. М.: Эксмо, 2007. 416 с.
3. Василюк Т.А. Здоровя – цінність нашого життя. URL: http://libkor.com.ua/php/fulltext_files/003_Zdorovya.pdf (дата звернення 22.04.2019).
4. Драганчук Т.В. Дозволь собі бути щасливим. Тренінг для вчителів. URL: http://journal.osnova.com.ua/article/45015-Дозволь_собі_бути_щасливим._Тренінг_для_вчителів (дата звернення 22.04.2019).
5. Здоров'я – моя цінність: Метод, матеріали до тренінгу / Автор-упоряд.: О.М. Петрик; За заг. ред. І.Д. Зверєвої. К.: Наук, світ, 2005. 53 с.
6. Соколова М. В. Шкала суб'єктивного благополуччя : руководство. Ярославль : Изд-во НППЦ «Психодиагностика», 1996. 2-е изд. 42 с.
7. Яремчук С. В. Суб'єктивное благополучие как компонент ценностно- смысловой сферы личности. *Психологический журнал*. 2013. № 5. С. 85-95.

Тренінг «Що потрібно щоб бути щасливим?»

Мета: допомогти учасникам в усвідомленні того, що робить людину щасливою, сприяти формуванню позитивного мислення.

Завдання:

1. Розглянути багатоаспектність поняття щастя.
2. Визначити чинники, що можуть впливати на відчуття щастя (як позитивно так і негативно).
3. Сприяти формуванню позитивної самооцінки учасників.

4. Сприяти розвитку комунікативних навичок та самопрезентації.

Кількість учасників: 10-15 осіб

Тривалість: 2-3 години

Приміщення: простора кімната, стільці для всіх учасників, 4-5 столів.

Матеріали: фліпчарт, папір формату А4 (5 аркушів) та А3 (4 аркуші), маркери, магніти, стікери.

ПЛАН ПРОВЕДЕННЯ

Сесія 1 (1,5 год.)

1. Відкриття тренінгу. Знайомство з тренером та загальна інформація про тренінг (10 хв.)
2. Знайомство. Вправа (10 хв.)
3. Визначення правил роботи (10 хв.)
4. Визначення очікувань від роботи (10 хв.)
5. Вправа на активізацію (5 хв.)
6. Вправа на розуміння багатогранності поняття щастя (мозковий штурм) (20 хв.)
7. Вправа «Зіпсований телефон, або все не так погано...» (20 хв.)

Сесія 2 (1,5 год.)

1. Вправа на активізацію (5 хв.)
2. Робота в мікрогрупах (творче завдання колаж «Формула щастя») (35 хв.)
3. Вправа «Стілець хвалька» (30 хв.)
4. Обговорення, що нас може робити щасливими кожного дня? (10 хв.)
5. Завершення (10 хв.)

Хід тренінгу

Сесія 1 (1,5 год.)

1. Відкриття тренінгу. Знайомство з тренером та загальна інформація про тренінг (10 хв.)

Тренер вітає учасників, представляється та розповідає про мету тренінгу, знайомить з регламентом роботи.

2. Знайомство. Вправа «Імпульс» (10 хв.)

Учасники стають у коло. За годинниковою стрілкою, починаючи з ведучого, називають свої імена та зазначають який в них зараз настій, як вони себе відчують. Потім передають імпульс далі, натисканням на праву руку сусіда. Вправа завершена, коли імпульс дійде до ведучого.

Мета: знайомство учасників один з одним, визначення їх емоційного стану та налаштованості на роботу.

3. Визначення правил роботи (10 хв.)

Обговорення і визначення правил, яких необхідно дотримуватись під час тренінгу.

Мета: прийняти загальні правила роботи, донести до групи важливість їх виконання.

Орієнтовно правила можуть бути наступні:

- ✓ Дотримання регламенту.
- ✓ Добровільна участь у виконанні вправ і завдань.
- ✓ Один говорить – усі слухають.
- ✓ Бути толерантним.
- ✓ Бути активним.
- ✓ Бути «тут і тепер».
- ✓ Правило стоп.

4. Визначення очікувань від роботи (10 хв.)

Учасники пишуть на стікерах свої очікування від заняття, озвучують їх по-черзі та та прикріплюють їх на аркуші паперу.

Мета: виявити сподівання учасників від роботи в групі й одержати зворотний зв'язок.

5. Вправа на активізацію (5 хв.) «Австралійський дощ»

Учасники стають у коло. Ведучий запитує: «Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Відтворюйте рухи за мною.

- В Австралії піднявся вітер (ведучий тре долоні).
- Починає накрапати дощ (клацання пальцями).
- Дощ посилюється (почергове плескання долонями по плечах).
- Починається справжня злива (плескання по стегнах).
- А ось і град та справжня буря (тупіт ногами).
- Але що це? Буря стихає (плескання по стегнах).
- Дощ стихає (плескання долонями по плечах).
- Лише рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь).
- Ура! Сонце! (руки догори).

6. Вправа на розуміння багатогранності поняття щастя (мозковий штурм) (20 хв.)

Учасникам потрібно продовжити фразу «Щастя для людини – це...», приймаються всі відповіді, вони записуються ведучим на стікерах і розклеюються на шаблоні сонця у вигляді променів.

Мета: дати можливість учасникам зрозуміти багатогранність поняття щастя (можливо у його суб'єктивних вимірах).

7. Вправа «Зіпсований телефон, або все не так погано...» (20 хв.)

Один з учасників розповідає якусь неприємну історію чи ситуацію з повсякденного життя, що трапилась з ним останнім часом (наприклад, хтось наступив на ногу в громадському транспорті), наступний учасник повинен переказати історію, сказавши в кінці, «так історія неприємна, але все не так вже й погано...» і додати щось до історії, що могло б компенсувати неприємні відчуття, кожен учасник, додає свій «компенсатор», таким чином в кінці історія перестає бути неприємною.

В кінці робиться висновок про вміння позитивно мислити та його вплив на відчуття задоволеності життям.

Мета: дати можливість учасникам зрозуміти важливість позитивного мислення.

Перерва 10 хв.

Сесія 2 (1,5 год.)

1. Вправа на активізацію (5 хв.)

Всі учасники сідають у коло, кожен по черзі за допомогою міміки передає якусь емоцію, всі інші один за одним її повторюють. Вправа закінчується, коли всі учасники передадуть свої емоції.

Мета: включити групу в роботу.

2. Робота в мікрогрупах (творче завдання колаж «Формула щастя» (35 хв.). Вправа складається з 2 етапів. 1 – створення колажу (10 хв.); 2-представлення і обговорення колажів (25 хв.).

1 етап. Учасники довільно діляться на 2-3 групи для виконання творчого завдання. Кожна група отримує аркуш паперу в центрі якого зображення усміхненої людини (образ щастя), учасники, працюючи в групах, визначають чинники, що можуть впливати на відчуття щастя як позитивно так і негативно і записати (або зобразити) їх з ліва та з права відповідно.

Мета: стимулюючи уяву, дати можливість учасникам візуалізувати чинники, що позитивно чи негативно можуть впливати на відчуття щастя.

2. етап. Відбувається представлення групами своїх колажів та їх обговорення.

! Обов'язкове питання для обговорення «Чи можна запобігти чи уникнути всіх негативних факторів? Якщо ні, то що з цим робити?»

3. Вправа «Стілець хвалька» (30 хв.)

«Стілець хвалька» Всі учасники сідають в загальне коло. Ведучий бере один з вільних стільців і ставить його так, щоб він виступав з кола, при цьому сам тренер розташовується трохи позаду і праворуч

Ведучий: Це непростий стілець. Це стілець хвастоців. Кожен, хто сяде на нього, отримує право похвалитися. Чим? Та чим завгодно! Будь-яким досягненням на своєму життєвому шляху. Наприклад, тим, що закінчив десятий клас на одні п'ятірки, або тим, що виграв спортивні змагання. Може статися, що якесь досягнення в очах інших є малозначущими, але для нього самого є дуже важливим. Той, хто сідає на цей стілець, повинен починати своє повідомлення зі слів: «Я хочу похвалитися тим, що ...» Отже, хто перший?

Після першого «хвалька» ведучий ініціює оплески і захоплені відгуки. Це особливо важливо для емоційної підтримки боязких і сором'язливих учасників. Виступивши, той учасник, що сидить на «стільці хвастоців» називає наступного, кому він пропонує сісти на цей стілець. При бажанні можна сідати на «стілець хвастоців» неодноразово.

Тут знову реалізується метод обміну досвідом, але на цей раз він служить засобом підвищення впевненості в собі.

Мета: сприяти формуванню позитивної самооцінки учасників, розвитку їх комунікативних навичок та самопрезентації.

4. Обговорення, що нас може робити щасливими кожного дня? (10 хв.)

Починаючи з ведучого, кожен з учасників називає три прості повсякденні речі або дії, що можуть допомогти йому відчувати себе щасливим.

Мета: розвиток навичок позитивного мислення та психогігієни.

5. Завершення (10 хв.)

- Ведучий запитує учасників які з очікувань написаних ними на стікерах на початку тренінгу були реалізовані, а які ні (реалізовані можна відліплювати від аркушу)

- Починаючи з ведучого, кожен з учасників говорить про те, що для нього було корисним на цьому тренінгу.

Мета: створення позитивної атмосфери та оцінки своєї роботи, підведення підсумків роботи тренінгу.

Ведучий пропонує учасникам посміхнутись один до одного і поаплодувати.