

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ІНДИВІДУАЛЬНІ ВІДМІННОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0539-1з
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Жеманюк Світлана Павлівна
Керівник: д.психол.н., професор кафедри
психології Ткалич М.Г.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології Грединарова О.М.

Запоріжжя

2020

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент, Н. О. Губа

« _____ » _____ 2020 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Жеманюк Світлана Павлівна

- 1 Тема роботи (проекту) Індивідуальні відмінності психологічного благополуччя майбутніх лікарів
керівник роботи Ткалич Маріанна Григорівна, доктор психол. н., професор,
затверджені наказом ЗНУ від «14» липня 2020 року № 4031-с
- 2 Строк подання студентом роботи _____
- 3 Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури
- 4 Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): теоретичні аспекти проблеми психологічного благополуччя у осіб молодого віку; психологічні особливості благополуччя майбутніх лікарів; емпіричне дослідження індивідуальних відмінностей психологічного благополуччя майбутніх лікарів.
- 5 Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
12 рисунків, 4 таблиці.
- 6 Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 1	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 2	Ткалич М.Г., професор		
Розділ 3	Ткалич М.Г., професор		
Висновки	Ткалич М.Г., професор		

7 Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2020 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2020 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2020 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	вересень-жовтень 2020 р.	Виконано
5	Написання висновків	жовтень 2020 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2020 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2020 р.	Виконано

Студент _____ С. П. Жеманюк

Керівник роботи _____ М. Г. Ткалич

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ Н. О. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 110 сторінок, 4 таблиць, 12 рисунка, 81 джерел, 4 додатка.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості молодого віку.

Предмет дослідження – індивідуальні відмінності психологічного благополуччя майбутнього фахівця медичного профілю у процесі навчально-професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальний аналіз феномену психологічного благополуччя особистості, розкриття його структури і індивідуальних особливостей, що визначають ефективність діяльності майбутніх фахівців медичного профілю.

Гіпотеза дослідження: рівень психологічного благополуччя майбутнього лікаря на початковому етапі клінічного навчання залежить від мотиваційно-вольової сфери, зокрема рівня самоактуалізації, гендерної приналежності, і є необхідними для етапу підготовки студента-медика.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація психологічних, педагогічних, філософських літературних джерел; емпіричні: опитування, тестування; математико-статистичні.

Наукова новизна полягає у визначенні індивідуальних особливостей суб'єктивного психологічного благополуччя у осіб молодого віку в процесі здобуття вищої освіти медичного спрямування.

Галузь використання: вищі навчальні заклади I–IV рівня акредитації медичного професійного спрямування.

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМОАКТУАЛІЗАЦІЯ,
МАЙБУТНІ ЛІКАРІ, ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ.

SUMMARY

Zhemanyuk S. P. Individual features of psychological wellness in future doctors.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (81 items, 23 of foreign origin), 4 appendices on 27 pages. The qualifying work volume is 110 pages long, 74 of them – main text. There are 4 tables and 12 illustrations.

The object of research is the psychological well-being of a young person.

The subject of research – individual differences in the psychological well-being of the future medical specialist in the process of educational and professional activities.

The purpose of the study is theoretical justification and experimental analysis of the phenomenon of psychological well-being of the individual, the disclosure of its structure and individual characteristics that determine the effectiveness of future medical professionals.

Research hypothesis: the level of psychological well-being of the future doctor's personality at the initial stage of clinical training depends on the motivational-volitional sphere, in particular the level of self-actualization, gender, and are necessary for the preparation stage medical student.

To achieve this goal and confirm the hypothesis identified the following research objectives: to analyze the main theoretical approaches to the study of the phenomenon of psychological well-being; to determine the psychological well-being in medical students; to empirically investigate the individual features of the structure of psychological well-being of medical students.

Chapter 1 «Theoretical aspects of the problem of psychological well-being in young age persons» provides theoretical analysis of the phenomenon of psychological well-being, its factors and components. Theoretical approaches have been generalized and systematized to design the empirical research.

In the Chapter 2 «Psychological features of well-being future doctors» the characteristics of psychological well-being and self-actualization in medical students has been explained and also the necessity of high level of well-being as the important character of good medical professionals has been demonstrated.

Chapter 3 «Empirical study of individual differences of psychological well-being of future doctors» explains the design and methods of research. The individual features of the structure of psychological well-being of medical students depending on gender and factors associated with a higher than average level of psychological well-being has been described. The analysis of results has proved the importance of self-actualization adjusted for gender and extrovert character for the development of professionalism of future medical specialists.

Key words: well-being, self-actualization, medical students, individual psychological factors.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ.....	11
1.1. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття психологічного благополуччя в сучасній психології.....	11
1.2. Компоненти психічного благополуччя.....	16
1.3. Чинники, які впливають на психологічне благополуччя.....	17
РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ.....	23
2.1. Психологічне благополуччя лікаря як складова професійної компетентності.....	23
2.2. Самоактуалізація та особливості психологічного благополуччя осіб молодого віку	26
2.3. Особливості психологічного благополуччя осіб молодого віку, які навчаються на факультетах медичного спрямування.....	31
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ.....	40
3.1. Організація та методологія дослідження.....	40
3.2. Аналіз результатів дослідження індивідуальних відмінностей психологічного благополуччя майбутніх лікарів.....	46
3.3. Обговорення даних індивідуальних відмінностей психологічного благополуччя майбутніх лікарів.....	68
ВИСНОВКИ.....	71
ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75
ДОДАТКИ.....	83

ВСТУП

На сучасному етапі динамічного розвитку українського суспільства відбуваються кардинальні зміни в сферах соціального та духовного життя, не виключення є і медична, яка вимагає значних змін, зокрема комунікація лікар-пацієнт з високим рівнем особистісної відповідальності та емпатії. Остання не може бути без високого рівня благополуччя та самоактуалізації вперш за все самого медичного працівника, формування високих засад якого має бути ще на початку професійного шляху розвитку та ідентифікації особистості.

Професія лікаря, у зв'язку із складністю багатогранністю динамічністю роботи, зумовлює необхідність наявності певного набору особистісних якостей задля здійснення процесу лікування пацієнта [1], окремі з яких потребують формування, починаючи з навчальних закладів. Зокрема, на ефективність роботи лікаря вагомий вплив має рівень благополуччя власного життя [1].

Всесвітня організація охорони здоров'я запропонувала використовувати поняття «благополуччя» як основний показник здоров'я. Згідно зі статутом здоров'є є станом повного фізичного, душевної та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів [2]. Значна частина психологів замість поняття «психологічне здоров'я» використовують поняття «психологічне благополуччя» [3]. Психологічне благополуччя, згідно Ю. І. Кашлюк [4], розглядається як цілісне суб'єктивне переживання, яке має величезне значення для самої людини, оскільки пов'язано з базовими людськими цінностями та потребами, а також з буденними поняттями, такими як щастя, задоволеність життям і собою. Проте на сьогодні формуванню високого рівня щастя, задоволенням власним життям, самоактуалізації не приділяється достатньої уваги в професійному середовищі освіти медичного спрямування, як і вивченню окремих аспектів особливостей психологічного благополуччя, що розглядається важливим чинником професійної реалізації.

Сфокусуємо свою увагу на гендерному факторі як вагомому в успішній реалізації у професій. Зазначається, що більшість осіб, що обирають професію, пов'язану з медициною, – жінки, проте, більш успішними з позиції кар'єрного зростання є саме чоловіки [5; 6]. А серед окремих спеціальностей визначається гендерний розподіл: з переважною більшістю спеціалістів-чоловіків, як, наприклад, торакальна хірургія, або жінок, як неонатологія.

Вважаємо, що формування самосвідомості має бути ще на початку професійного шляху, як і комплекс заходів, що спрямовані на профілактику професійного вигорання лікарів. Обмежена кількість літературних джерел було знайдено стосовно визначення особливостей психологічного благополуччя осіб, професійний напрямок яких пов'язан із медициною.

До українських науковців, дослідження яких присвячено проблемі вивченню «благополуччя» можна навести: В. М. Духневич [7], Н. В. Волинець [8], С. В. Карсканова [9], Н. В. Каргіна [10], Н. В. Єзерська [11]. У роботі В. М. Духневич [7], яка присвячена вивченню благополуччя на прикладі професії психолога, можна виділити наступні ключові аспекти, що приведені у якості аргументації актуальності теми дослідження: «зростання потреби суспільства в професійних кадрах (і психологах зокрема)»; «в Україні до цього часу відсутня законодавча база діяльності професіоналів-психологів»; «жодної наукової роботи не було присвячено вивченню психологічного благополуччя людини, що зайнята в сфері допомоги іншим»; «психолог, що в змозі актуалізувати і реалізувати власні потенції, здібності та можливості, може надавати кваліфіковану допомогу іншим. Він повинен бути вільним від власних психологічних проблем, вміти ними керувати». Проте вищезазначені аргументи, не мають посилання на літературні джерела, і носять необ'єктивній, а більш суб'єктивний характер. Крім того, аргументація вистроєна недосить вдало, оскільки в актуальності приводиться інформативний матеріал більшою мірою аніж носить доказовий характер. У роботі С. В. Карсканової [9], до ключових фраз аргументації обґрунтування актуальності дослідження можна віднести: «проблема психологічного благополуччя особистості є однією з

фундаментальних в психології»; «досі число експериментальних досліджень психологічного благополуччя фахівця вкрай обмежене»; «[в такому] аспекті проблема ще не досліджувалась». Недоліками стратегії аргументації можна вважати відсутність обґрунтування, натомість представлено задачі, що будуть вирішені в роботі. Слід навести ще одну роботу [10], що виконана Н. В. Каргіною До ключових фраз аргументації відносяться: «актуальність дослідження зумовлена соціально-економічною та політичною ситуацією, яка існує наразі у суспільстві і потребує від особистості здатності до подолання напруги, наявної в соціумі»; «комплексне дослідження ресурсів та чинників психологічного благополуччя, не дивлячись на практичну затребуваність, виявлено не було». Серед слабких місць аргументації відмічається широкий охват проблеми, констатація проблеми, та не приводяться тези підтримки аргументації.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості молодого віку.

Предмет дослідження – індивідуальні відмінності психологічного благополуччя майбутнього фахівця медичного профілю у процесі навчально-професійної діяльності.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та експериментальний аналіз феномену психологічного благополуччя особистості, розкриття його структури і індивідуальних особливостей, що визначають ефективність діяльності майбутніх фахівців медичного профілю.

Гіпотеза дослідження: рівень психологічного благополуччя майбутнього лікаря на початковому етапі клінічного навчання залежить від мотиваційно-вольової сфери, зокрема рівня самоактуалізації, гендерної приналежності, і є необхідними на етапі підготовки студента-медика.

Для досягнення поставленої мети і підтвердження гіпотези визначено такі завдання дослідження: визначити теоретичні аспекти проблеми психологічного благополуччя у осіб молодого віку; розкрити психологічні особливості благополуччя майбутніх лікарів; провести та проаналізувати результати

емпіричного дослідження індивідуальних відмінностей психологічного благополуччя майбутніх лікарів.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація психологічних, педагогічних, філософських літературних джерел, порівняння й узагальнення даних досліджень; емпіричні: опитування, тестування; психодіагностичні методики: модифікований оксфордський опитувальник щастя; опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Карен Ріфф; індивідуально-типологічний опитувальник (Л. М. Собчик); оцінка досягнення особистості до самоактуалізації; математико-статистичні (зокрема бінарний логістичний регресійний аналіз, що здійснювався за допомогою пакета програм «Stata 15», Stats Corp LLC, TX, США, № 301506315475).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження. Полягає у тому, що вперше: обґрунтовано теоретико-методологічні засади дослідження психологічного благополуччя майбутнього лікаря в процесі навчально-професійної діяльності; досліджено взаємозв'язок рівня психологічного благополуччя, самоактуалізації, компонентів особистісної структури студента-медика в процесі навчально-професійної діяльності; розкрито психологічний зміст таких понять: «психологічне благополуччя» та «самореалізація» фахівця, що є підґрунтям розвитку його професійно важливих якостей; доповнено та уточнено психологічний зміст таких наукових понять: «професійна самоактуалізація студента-медика» – особистісно значуща якість, яка виявляється в унікальності та оригінальності його навчально-професійної діяльності; дістали подальшого розвитку: наукові уявлення про компоненти та чинники, які асоціюються з психологічним благополуччям незалежно від статі та прояву екстравертованості студента-медика у процесі навчально-професійної підготовки.

Практичне значення результатів дослідження. Широкі можливості використання теоретико-емпіричних положень і сформульованих на їх основі психологічних висновків для організації навчально-професійної діяльності

студентів-медиків та цілеспрямованому моделюванні їх психологічного благополуччя. Впровадження в педагогічну практику вищих медичних навчальних закладів навчання, акцентуючи увагу на підтримання самоактуації на високому рівні що стимулюватиме формування високого рівня психологічного благополуччя студентів-медиків. Запропонована автором модель взаємозв'язку високого рівня благополуччя, статі, екстравертованості та рівня самоактуалізації майбутнього лікаря дозволить науково-педагогічним працівникам планувати і вибудовувати зміст навчальних програм та методіку викладання клінічних дисциплін.

Надійність і вірогідність результатів дослідження. Дослідження забезпечено вихідними теоретико-методологічними засадами вивчення проблеми, репрезентативністю сформованої вибірки, релевантністю обраних методів, меті дослідження, емпіричним дослідженням структуротвірних компонентів психологічного благополуччя та самоактуалізації студента-медика за допомогою спеціально дібраного психодіагностичного інструментарію, статистичним опрацюванням даних за стандартними програмами.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження оприлюднені на VII Всеукраїнській науково-практичній конференції молодих учених, аспірантів та студентів «Основні напрями розвитку наукових досліджень молодих учених» (Переяслав, 2020), а також на Міжнародній науково-практичній конференції «Потенційні шляхи розвитку науки» (Київ, 2020).

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку літератури (81 джерело, із них – 23 іноземними мовами), додатків. Текст дисертації викладено на 110 сторінках (основний текст складає 74 сторінках). Робота містить 4 таблиці і 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ОСІБ МОЛОДОГО ВІКУ

1.1. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття психологічного благополуччя в сучасній психології

В психології не існує одностайної точки зору щодо феномену психологічного благополуччя, як і терміну «психологічне благополуччя» у зв'язку з багатогранністю. Психологічне благополуччя розглядається одним із ключових елементів психологічного здоров'я та життя людини, що може виступати критерієм якості існування особистості. Психологія ХХ століття була зосереджена більшою мірою на негативних аспектах, як депресії, внутрішньоособистісних конфліктах. Проте в останні десятиріччя фокус уваги науковців зосереджено на аспектах ціннісного відношення особистості до себе, світу тощо, як і до феномену благополуччя у контексті психології здоров'я. Серед термінів, що було знайдене задля розкриття питання психологічного благополуччя визначають «щастя», «задоволеність життям», «позитивна емоційність», «емоційний комфорт», «позитивний стиль життя», «психологічне здоров'я», «стійкість духу», «якість життя», «суб'єктивне благополуччя» тощо [11–13].

Проблемою психологічного благополуччя вчені активно почали займатися з 60-х років ХХ століття. Дослідженню теоретичних засад питання психологічного благополуччя присвячено роботи Д. Бюдженталя, який власно й запропонував термін, а крім того А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Оллпорта, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона та ін. [12; 14–18]. Проблема психологічного благополуччя досліджується в екзистенціально-гуманістичній психології, зокрема в роботах Н. Братберн, Е. Динера, К. Ріфф [19–21]. Остання, зокрема, визнана одним з лідерів розробки питання психологічного благополуччя, яка

представила оригінальний опитувальник (шкалу психологічного благополуччя), що визначає актуальний рівень психологічного благополуччя [22]. Саме завдяки інтегральній теорії К. Ріфф розроблена багатовимірна модель психологічного благополуччя.

Трактування феномену психологічного благополуччя розглядається різними науковими школами, на сьогодні запропоновано декілька теорій.

З позицій гедоністичного підходу – демонструється баланс між позитивним і негативним афектами. Зазначається, що щастя загострює відчуття задоволення та мінімізує біль. Найбільш вагомий внесок у розвиток цього напрямку є роботи Д. Канемана, Е. Дінера [23]. Крім того, Р. М. Шаміонов вважає, що психологічне благополуччя є «поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності» [24].

Насьогодні розглядається концепція психологічного благополуччя як актуальне та ідеальне.

Під актуальним психологічним благополуччям розуміють переживання, яке характеризує відношення людини до того, ким він на його думку є, а також відображає ступінь реалізованості основних компонентів позитивного функціонування. Водночас, ідеальне психологічне благополуччя характеризує потенційні аспекти функціонування особистості, ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування [24].

Згідно з гедоністичною концепцією компонентами щастя є часте переживання позитивних емоцій та відсутність негативних, задоволеність життям як відповідність очікувань людини тому, що вона має. Проте прихильники екзистенційного напрямку психології виявляють і ряд протиріч, зокрема звертається увага на фокусування виключно на особистість, виключаючи духовність, вольову сферу.

Дослідження феномену психологічного благополуччя з позиції когнітивістської та необіхевіористської спрямованості визначає ряд особливостей [25; 26].

По-перше, роль соціального у прийнятті особистості, вплив на неї соціуму, в якому перебуває – соціоцентрована позиція в розгляді співвідношення особистості і суспільства. Представники підходу, гедонізму, вважають, що психологічне благополуччя характеризує передусім здатність людини адаптуватися до соціального оточення і значною мірою являється результатом соціального порівняння – зіставлення самого себе з іншими людьми, власними ідеалами, устремліннями, своїм минулим.

По-друге, погляди представників гедоністичного підходу концентруються на тому, що шлях людини до психологічного благополуччя лежить перш за все через успішну соціальну адаптацію – пристосування до конкретних життєвих умов і обставин, запитів соціального оточення. Щаслива людина – в першу чергу та, що відповідає прийнятим в сучасному суспільстві еталонам благополуччя, тобто успішне коло соціальних контактів.

По-третє, здатність людини пристосовуватися до соціальних умов, що змінюються, є основною складовою, якою виступають позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, що оточують, самого себе) і позитивна соціальна поведінка (прояв добровільної активності на роботі, допомагаючої поведінки в сім'ї, ухвалення і подачі соціальної підтримки), забезпечує досягнення соціально значущих результатів. З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізовувати власну індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання тих або інших соціальних ролей. Уявлення, що розробляються в евдемоністичному підході, про психологічне благополуччя відрізняє комплексність, глибина змісту.

Отже в групі теорій гедоністичного направлення фокус робиться на осі понять задоволення – незадоволення, а також приємних та неприємних емоціях.

Тобто досягнення психологічного благополуччя характеризується з одного боку успішною адаптацією у соціумі, що визначається пристосуванням до конкретних умов життя та формуванням позитивного мислення на світ, оточення та себе, а з іншого – розпізнається позитивною соціальною поведінкою [13].

Ще один підхід – це евдемоністичний, який визначає психологічне благополуччя як особистісне зростання, повнота самореалізації в конкретних умовах і обставинах, знаходження творчого синтезу між запитамі соціального оточення та розвитком власної індивідуальності [25; 13]. Евдемоністична концепція відома ще з античних часів, засновником якої вважається Арістотель [23]. Автори, що розглядали психологічне благополуччя в цьому в рамках гуманістичної психології, – є А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Оллпорт та ін. [13]. Психологічне благополуччя розглядається як «повнота самореалізації людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, знаходження «творчого синтезу» між відповідністю запитом соціального оточення і розвитком власної індивідуальності» [22].

Зазначається, що вищенаведені підходи визначають різне трактування поняття «психологічне благополуччя»: позитивна соціальна поведінка з акцентом на позитивне мислення та позитивні переживання та повноцінно функціонуюча особистість із провідною роллю самоактуалізації особистості [13].

Наступна група теорій – об'єктивні, які базуються на евдемоністичній концепції, прихильниками якої є Р. Уорнер, Р. Сімпсон, Дж. Аннас, М. Насбаум та ін. Задоволення є необхідним компонентом щастя, проте, недостатній. Для його придбання потрібно вибудувати життя так, щоб здійснилися найважливіші ідеали і були досягнуті головні цілі, тобто потрібно усвідомлювати свої бажання [28]. Окремо, визначають неоаристотелівський об'єктивізм, прихильниками якої є, наприклад, Н. Бедвор, яка розглядає благополуччя як вище раціональне благо. Поряд з емоціями, щастя має відповідати певним об'єктивним критеріям, як

добродіяння, автономність (самостійність мислення), реалістичність. Окремі погляди висловлювали й інші прихильники евдемоністичної концепції, як К. Ріфф, Д. Гріффін, Е. Деци та ін.

Третя група, що виявляє поєднання підходів, – є інтегральна концепція К. Ріфф, яка визначала психологічне благополуччя як інтегральна величина ступеню спрямованості людини на реалізацію головних компонентів позитивного функціонування, ступень реалізованості цієї спрямованості, яке суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеностю життям та собою [21].

Останніми роками активно розвивається напрямок позитивної психології (аутентична теорія щастя), засновниками якої є М. Селігман поряд з К. Петерсоном та Б. Л. Фредриксоном, що базується на трьох основних положеннях: вивчення ролі позитивних емоцій, зокрема, радості, у забезпеченні успішного функціонування людини; дослідження індивідуальних розбіжностей в рисах особистості, що сприяють позитивному функціонуванню людини та аналіз інституціональних ініціатив поширення ідей позитивної психології [28; 29].

Крім зазначених вчених, теоретичними питаннями термінології займались А. В. Вороніна, О. О. Кронік та ін. [30; 31].

Проблема психологічного благополуччя обговорюється останніми роками досить активно. Серед аспектів, яким приділяється увага є сенс життєвих орієнтацій та осмисленості життя, що розглядається у роботах Е. Носенко, суверенності психологічного простору, толерантності, стратегій життя та поведінки особистості, які розкриваються у роботах, наприклад, М. В. Григор'євої, П. П. Фесенко, Р. М. Шаміонова та ін. [4]. Психологічному аспекту суб'єктивного благополуччя присвячені роботи Н. В. Єзерської [11].

Слід зазначити, що концепції психологічного благополуччя в зарубіжній психології створені в переважній більшості спираючись на засади екзистенціально-феноменологічного підходу.

Отже аналіз представленої літератури свідчить про активне дослідження проблеми психологічного благополуччя, проте, виявляється відсутність встановленого визначення поняття психологічного благополуччя та зазначається, що феномен психологічного благополуччя включає різні компоненти та чинники, як внутрішні так і зовнішні, які можуть впливати на рівень психологічного благополуччя, що є темою наступних підрозділів.

1.2. Компоненти психічного благополуччя

Компоненти щастя розглядаються у відповідності до теорії благополуччя. Зокрема, в теорії суб'єктивісти розглядають психологічне благополуччя як взаємозв'язок відчуття позитивних та негативних емоцій. Прихильники об'єктивної теорії розглядають психологічне благополуччя як ціннісну міру, при цьому зазначають про когнітивну оцінку власного відчуття щастя окремої події із зазначенням полюсу оцінки добре-погано. Інтегральна теорія, представником якої є К. Ріфф, визначає психічне благополуччя як сукупність таких складових як автономність, керування середою, особистісний ріст тощо. Прихильники евдемонічної теорії наполягають на тому, що щастя складається із таких компонентів як самореалізація, самодослідженні, розвиток та реалізація індивідуальності із акцентом на позитивні емоції. Прихильники соціально-психологічної теорії благополуччя визначають у взаємодії з іншими та залученість у повсякденну діяльність. За аутентичною теорією щастя визначаються такі складові як задоволення, позитивні емоції, що формують приємне життя, участь або потік, які визначають гарне життя та сенс, яке визначає наповнене життя, крім того, визначаються компоненти досягнення, які зумовлені не стільки актуальним успіхом, проте, прагненням та соціальною взаємодією. Згідно з теорією «цибулі» щастя розглядається як тришарова структура із центральним елементом – волею до життя, середнім шаром – загальним суб'єктивним благополуччям та зовнішнім – поточним ефективним досвідом та

задоволенням певними життєвими галуззями, які віддзеркалюють об'єктивні життєві події та обставини [32].

Зазначається також, що психологічне благополуччя містить такі складові, як превалювання позитивних емоцій та позитивна оцінка власного життя, які розглядаються з когнітивного аспекту (оцінка буття) та емоційного (ставлення до цих особливостей) [33].

1.3. Чинники, які впливають на психологічне благополуччя

Що стосується індивідуальних відмінностей, то варіація компонентів щастя зумовлена більшою мірою генетичними причинами, та визначається, наприклад, активністю намірів, як людина контролює позитивні емоції, та меншою мірою життєвими подіями та обставинами [34]. Що стосується життєвих подій, то І. Анусік та співавтори [35] розглядають тимчасовий та постійний вклад подій із позитивним та негативним аспектом. На думку К. Кім-Пріето та співавторів саме особистість визначає благополуччя у зв'язку з постійним взаємозв'язком з життєвими обставинами, подіями, емоційним досвідом, когнітивними процесами [36]. Окремі риси характеру, зокрема, екстравертованість та емоційна стабільність, також розглядаються як чинники, що більш притаманні особам з вишим рівнем щастя [32].

Інший аспект, на який зосереджують увагу науковці, – це вікові особливості. Зокрема, в роботі О. О. Фоміна визначається, що особам молодого віку (16-25 років) притаманний середній рівень психологічного благополуччя [37], який визначався у половини респондентів за даними емпіричного дослідження (54,7 %), водночас, високий та низький рівень психологічного благополуччя було визначено, відповідно, у 29,3 % та 16,0 %. Крім того, в роботі визначені основні внутрішні фактори, з якими асоціюється рівень благополуччя. В іншій роботі представлено особливості психологічного благополуччя в старечому віці [38].

Друга група чинників складає власне особистісні – психологічні фактори, що засновані на багатовимірній моделі К. Ріфф, та включає такі аспекти, як позитивну оцінку себе та свого минулого, почуття подальшого зростання і розвитку як особистість, переконання щодо цілеспрямованості і значущості життя, відносини з оточуючими, здатність керувати своїм життям, навколишнім світом, почуття самовизначення. Крім цього, до факторів цієї групи окремі актори вносять: властивості темпераменту, позитивні риси характеру: мудрість, сміливість, гуманність, соціальність, поміркованість, духовність, а також базові властивості особистості [39].

Третя група чинників фокусу увагу на суб'єктивно-особистісні характеристики психологічного благополуччя. Напрямок суб'єктивного благополуччя розробляв Е. Дінер, який запропонував трьох компонентну структуру: задоволення життям, позитивний і негативний афект. Який згодом доповнив В. М. Батурін та запропонував: до активного компоненту відносити стійке глобальне позитивне ставлення до себе та світу; до когнітивно-афективного – сукупність інтегрально-стійких оцінок себе й світу та до когнітивного – стійку сукупність позитивних знань про себе та світ [40]. Отже автори пропонують багатовимірну модель психологічного благополуччя, яка складається з позаособистісних, внутрішньоособистісних, суб'єктивно-особистісних та міжособистісних чинників, що впливають на психологічне благополуччя особистості.

Крім того, окремі автори підкреслюють важливість соціального інтелекту, до складу якого входить когнітивні (соціальні знання, інтуїція, прогнозування), емоційні (соціальна виразність, співпереживання, здатність до саморегуляції) та поведінкові фактори (соціальна адаптація) та часової перспективи (негативне або позитивне минуле, гедоністичне й фаталістичне теперішнє, майбутнє) в аспекті міжособистісного рівня чинників, що можуть впливати на психологічне благополуччя людини [40].

Щодо аналізу факторів психологічного благополуччя, то їх пов'язують зокрема з такими особистісними характеристиками, як екстраверсія,

оптимістичний стиль атрибуції, емоційна стійкість, академічна успішність, рівень досягнення, соціальною підтримкою [41–44].

Отже, розглядаючи психологічне благополуччя, як інтегральний показник ступеня реалізованості особистістю власної спрямованості, що суб'єктивно виявляється у відчутті щастя, задоволеність життям та собою, визначають групу об'єктивних чинників (економічний, соціокультурний, біологічний), які мають тісний зв'язок з психологічним благополуччям та впливають на його рівень; крім того суттєвий взаємозв'язок рівень психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним. Саме психологічний фактор визначає структурні (емоційний, когнітивний, конативний) та функціональні (позитивне чи негативне відношення) компоненти психологічного благополуччя [4].

Можно зазначити, що дані літературних джерел свідчать, що чинники, які можуть впливати на рівень психологічного благополуччя, представлені великою кількістю. Зокрема, у статі Ю. І. Кашлюк розглядаються соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні [4].

Розглянемо більш детально. До першої групи відносяться соціально-економічні фактори. Так, високий рівень матеріального достатку виявляє позитивний високий кореляційний зв'язок з позитивним рівнем афекту, а отже з відчуттям людиною радості. Підтвердження цьому наводить Е. Дінер, який фокусує увагу на можливості прояву творчих здібностей, досягнень, інтересів, дружнього спілкування особистості, яка має високий рівень матеріального достатку та живе у стабільних соціально-економічних умовах. Проте виявляється також і одночасне існування відчуття тривоги, горя тощо, що не нівелюється завдяки високого рівня щастя.

Стосовно соціокультурних факторів слід підкреслити вплив окремих культур на особистість, яка відчуває високий рівень психологічного благополуччя, за умов відчуття приналежності до соціокультурної моделі. Наприклад, розглядають культури з акцентуацією на незалежність, індивідуалізм або на взаємозалежність, колективізм тощо. Проте які більшою

мірою вливають на окремі компоненти, а не загальний рівень психологічного благополуччя.

Розглядаючи наступну групу факторів, як генетичні чинники, соматичний стан людини, наявність хвороб тощо, розглядають вплив на суб'єктивне відчуття людиною благополуччя, проте, визначається, що біологічні фактори можуть обмежувати задоволеність деяких потреб людини. І психологічні фактори, які можуть мати асоціативний зв'язок з рівнем психологічного благополуччя. Розглядають зв'язок з базовими потребами, як потребою в автономії, а також компетентності та позитивними відносинами з оточуючими, тобто з соціальним контекстом. Крім того, розглядається сенс життя, місці у системі міжособистісних відносин як емоційними зв'язками, взаємними симпатіями / антипатіями, притяганнями / відштовхуванням.

Отже, об'єктивні фактори, такі як економічний, соціокультурний та біологічний, мають тісний зв'язок з психологічного благополуччя та впливають на його рівень. Більш суттєвий взаємозв'язок рівня психологічного благополуччя має з суб'єктивним фактором – психологічним, що визначає структурні (емоційний, когнітивний, конативний) та функціональні компоненти психологічного благополуччя. Слід зазначити, що під емоційний компонентом розуміємо позитивне чи негативне відношення, що виникає при реалізації цілей, потреб на намірів особистості; під когнітивним – оцінку індивідом власного життя та задоволеність життям, як головний показник; під когнітивним компонентом розуміємо функціональні компоненти, що забезпечують позитивне функціонування особистості: автономію, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивне відносини з оточуючими, наявність життєвих цілей і самосприйняття [27].

Слід навести чинники психологічного благополуччя, що відокремлює Л. В. Куліков, як соціальні, духовні, фізичні, матеріальні, та психологічні [45]. За іншою класифікацією, що наведено в роботі Ю. І. Кашлю [4], розглядаються соціально-економічні, соціокультурні, біологічні, психологічні.

Серед представлених чинників, вагому роль грає соціально-психологічні. Переживання особистістю благополуччя включає в себе, за представленням Е. Позднякової, когнітивний компонент задоволення життям, що залежить від наявності стійкого позитивного емоційного фону, а також суб'єктивної оцінки дійсності. Вагомим фактором є задоволення соціальних потреб, оскільки спонукання людини включають потяг належати до соціальної групи, користуватися зв'язками, увагою оточуючих, бути об'єктом їх поваги та любові. А на думку Е. Кологривова важлива включеність в життя соціуму, актуалізація її певних соціальних компетенцій і спрямованість на соціальні норми поряд з орієнтацією на власні інтереси та особистісне зростання [4]. За аналізом Ю. І. Кашлюк наголошується на необхідний баланс між адаптацією як пристосуванням до вимог соціуму і самореалізацією як втіленням його потенціалу.

Велика увага компонентам психологічного благополуччя приділяється в роботах Е. Е. Бочарова, Л. В. Куликова, Р. М. Шаміонова, які розглядають асоціацію компонентів благополуччя з суб'єктивними та об'єктивними чинниками. Зокрема, життєвий сенс та цінності, стратегія життя з осмисленням, психологічне простір зі стратегією поведінки людини [45–47]. Крім того, М. О. Батурін, С. О. Башкатова, Н. В. Гафарова [40] запропонували інтегральний підхід визначення ймовірних факторів, що впливають на психологічне благополуччя особистості.

Фактори, що визначають рівень та структуру психологічного благополуччя, в залежності від специфіки підходу до його розуміння, поділяють на чотири групи [4]. Зокрема, перша група визначає зовнішні, тобто позаособистісні, чинники, як-от: біологічні, соціальні, матеріальні. Слід зазначити, що кожний фактор в будь-який момент може розглядатися як чинник, що впливає на якість психологічного благополуччя за умови надання актуальності та отримання суб'єктивної значущості [39].

Таким чином, в площині відносно нового психологічного феномену, психологічне благополуччя розглядається як міждисциплінарне поняття,

що має досить складну структуру, проте, незважаючи на досить багато теорій та концепцій, що описують поняття благополуччя, єдиного підходу щодо визначення, аналізу та трактування поняття психологічного благополуччя на сьогодні не існує. Напрямок розвитку проблеми психічного благополуччя активно досліджується, звертаючи увагу на кількість наукових публікацій щодо напрямку цього дослідження. Невизначеними залишаються індивідуальні особливості високого рівня досягнення психологічного благополуччя в аспекті професійного становлення та самоактуалізації осіб молодого віку.

Підбиваючи підсумки першого розділу можна зазначити, що у процесі наукового дослідження було проаналізовано наукову літературу у тому числі з психології, філософії, педагогіки, що дало змогу уточнити сутність поняття благополуччя. Крім того, проаналізовано сутність проблеми та розглянуто сутність психологічного благополуччя, визначено стан сучасних теорій, що визначають основні аспекти психологічного благополуччя, представлено компоненти, а також охарактеризовано чинники, які впливають на стан психологічного благополуччя, що дало змогу визначити теоретичні засади вивчення та аналізу рівня психологічного благополуччя особистості з позиції різних наукових підходів та звертаючи увагу на складові, що можуть бути враховані.

У наступному розділі проаналізуємо теоретичні засади, що лежать в основі особливостей психологічного благополуччя майбутніх медичних працівників.

РОЗДІЛ 2

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

2.1. Психологічне благополуччя лікаря як складова професійної компетентності

Професія лікаря представляє високі вимоги суспільства до особистості, адже дії медиків часто вимагають прийняття складні рішення як, наприклад, чи житиме пацієнт, яка якість життя чекатиме його після проведеної діагностики та лікування тощо. Вона дуже відповідальна, потребує значних емоціональних, душевних зусиль, як і значних інтелектуальних здібностей, постійного прагнення навчатися, вдосконалювати свою майстерність та знання [1]. Крім того, окремі спеціалізації є надто соціально спрямованими, адже обумовлюють необхідність постійної взаємодії з родинами пацієнтів та з іншими спеціалістами. Наявність чи відсутність сформованої професійної компетентності у лікаря допомагає налагодити спільну роботу всіх інших медичних представників [48].

Професійні компетентності, що пред'являються спеціалістам медичного спрямування є складними, вимоги до яких обумовлені освітньо-кваліфікаційними характеристиками [48]. Зокрема, згідно посадовим інструкціям, що вимагає сучасне законодавство України, представлено перелік обов'язків та компетенцій, які розглянемо на прикладі сімейного лікаря. Сімейний лікар представляє первинну ланку медичної допомоги в Україні, який має забезпечувати обробку даних особи, визначати тактику діагностичного пошуку та лікування. Крім того, посадова інструкція лікаря передбачає надання кваліфікованої медичної допомоги пацієнту, за потреби долучає до консультацій інших спеціалістів, опікується госпіталізацією пацієнтів, організує профілактичну роботу тощо. Також має дотримуватися принципів

медичної деонтології та надавати консультативну допомогу з гігієнічних, соціальних, педагогічних питань. Отже, вимоги до професійної компетентності лікарів є високими.

Серед компонентів професійної компетентності лікаря відокремлюють функціональну (фахові знання та навички спеціаліста, у випадку сімейного лікаря – теоретичні та клінічні знання медичних наук та навички практичного застосування цих знань при постановці діагнозу та процедурі лікування хворих); інтелектуальну (уміння критично мислити, формоване професійне мислення, уміння аналізувати й синтезувати інформацію скарг, клінічного обстеження, діагностичних процедур, розвитку захворювання та результативності терапії); ситуативну (уміння адаптуватися та приймати рішення залежно від обставин, динамічних змін стану пацієнта та результатів діагностичних процедур та лікувальних маніпуляцій, ситуативність рішень при взаємодії з іншими учасниками медичного процесу). Крім того, виділяють організаційну компетентність (яка є різновидом ситуативної, яка допомагає лікарю працювати в динамічних умовах); соціальну (уміння та навички ефективної взаємодії в медичному професійному середовищі, пацієнтом та його близьким, з іншим медичним персоналом та керівництвом, а також приналежність до медичного середовища) [48].

Слід звернути увагу на то, що успішне професійне вдосконалення фахівця передбачає постійний розвиток та підтримання на високому рівні мотивації, самосвідомості, а також формування комплексу «знання-уміння-навички». Вважається, що кінцевою метою формування професійної компетентності фахівця є його конкурентоспроможність, що проявляється у здатності комунікувати у фаховому середовищі, вирішувати задачі, організовувати професійну діяльність, приймати рішення в нестандартних ситуаціях, розподіляти ресурси для поставлених цілей, аналізувати та коригувати власну діяльність, а також постійно професійно розвиватися [49].

Когнітивний компонент професійної компетентності лікаря представлений його знаннями медицини, а також базовими деонтологічними,

етико-правовими та психологічними знаннями, які потребують постійного вдосконалення. Мотиваційно-вольовий компонент – це мотивація лікаря до професійної діяльності, що укорінена у мотивації вибору професії та системі цінностей лікаря, а також представлена сукупністю вольових характеристик фахівця (самомоніторинг та саморегуляція, що є особливо актуальним для лікаря, який взаємодіє з великою кількістю пацієнтів, внаслідок чого отримує емоційні стреси). Організаційно-діяльнісний компонент професійної компетентності представлений власне уміннями та навичками організації роботи з пацієнтами та іншими учасниками лікувального процесу, стратегіями поведінки тощо [48].

Слід навести професіограму [50], яка демонструє перелік вимог, яким має відповідати професіонал, де, зокрема, наведені вимоги і до особистості й психологічні характеристики та професійно важливі якості. Розглядаються наступні види сприймання інформації у професійній діяльності: гострота і точність зорового і слухового сприймання; точність тактильних і рухових відчуттів і сприйняття; правильне сприймання статичних і рухомих об'єктів, рівновага тощо. Також відокремлюються: моторні (рухові) дії (сила, точність, швидкість, темп, ритм, координація рухів, швидкість реакцій), інтелектуальна сфера (особливості уваги, як стійкість, зосередженість чи розподіл, об'єм, мимовільність), особливості пам'яті (короткочасна, тривала, оперативна, слухова, зорова, рухова), спостереження у професійній діяльності, мислення (репродуктивне чи творче, образне чи словесно-логічне, практичне, оперативне; вирішення оперативних завдань, контроль; теоретичне мислення). Зауважується на особливостях емоційно-вольової сфери та визначаються якості особистості (самовладання при дії сильних, несподіваних подразників та напружених ситуаціях); витривалість (психічна і фізична); врівноваженість (рівний характер і настрої, спокій у спілкуванні з людьми, стриманість, зібраність); рішучість, впевненість у собі, здатність до ризику. А також ділові якості (ініціативність, допитливість, енергійність, самостійність, організованість, дисциплінованість, відповідальність, принциповість, комунікабельність, правильна самооцінка);

моральні якості: справедливість, чесність, чуйність, турботливість і уважне ставлення до людей, доброзичливість, сумлінність); вплив професії на загальний культурний рівень, на формування сенсомоторної діяльності, розумових здібностей і характер.

Крім того, діяльність лікаря характеризується станом постійної психологічної готовності, емоційного ставлення до проблем пацієнтів, до різноманітних ситуацій, які передбачають міжособистісне спілкування тощо. Окремі вчені зазначають, що ефективність діяльності лікаря значною мірою залежить від інтелектуальних якостей особистості, зокрема від уваги, пам'яті, мислення, уяви. Більш того, за діяльнісним виміром структури особистості як підструктура знаходиться на вершині, а здатність до спілкування у житті кожної людини постає чи не найважливішою соціальною і професійною якістю. Задля виконання діагностичної функції, а саме у встановленні контакту з пацієнтом, особистісно важливими якостями у діяльності лікаря є емоційна холодність і раціоналізм; для забезпечення лікувальної функції – інтуїція, емпатія, комунікативність і комунікабельність, професійної – обачливість, уміння рекламного характеру; дослідницьких спрямувань – відповідальність, емоційна привабливість, інтелект тощо [51].

2.2. Самоактуалізація та особливості психологічного благополуччя осіб молодого віку

З психологічним благополуччям тісно пов'язане поняття самоактуалізації. Феномен самоактуалізації особистості розглядається однією з фундаментальних проблем людського буття, отже саме завдяки цьому процесу людина долучається до суспільства, гармонійно, збалансовано розкривається в ньому, здійснюючи можливості розвитку свого «Я» [50]. Самоактуалізація виявляє стійкі позитивні зміни, що притаманні особистості, та реалізацію її природного потенціалу: прагнення стати такою, якою вона може стати за А. Маслоу; силу, що змушує розвиватися за К. Роджерс; повну реалізацію

справжніх можливостей за К. Хорні [50]. Самоактуалізацію розглядають як багатомірний феномен, що охоплює всебічний і безперервний розвиток творчого та духовного потенціалу людини, максимальну реалізацію її можливостей, адекватне сприйняття навколишнього світу і свого місця в ньому, багатство емоційного й духовного життя, високий рівень фізичного здоров'я та моральності, що представлено в роботах Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинська [50]. Особливо це стосується визначення аспектів професійної діяльності, зокрема й навчання. Згідно з В. В. Гресько саме самоактуалізація у професійній сфері розглядається важливим показником життєдіяльності особистості [52].

Визначення поняття самоактуалізації представлено різноманітними аспектами: прагнення людини до найповнішого виявлення і розвитку своїх особистісних можливостей; безперервна реалізація потенційних можливостей, здібностей і талантів; звершення свого покликання; повне пізнання і прийняття своєї власної природи; невпинне прагнення до єдності, інтеграції, або внутрішньої синергії особистості [53].

Під самоактуалізацією розуміють прагнення особистості реалізувати свій потенціал у тій сфері, в якій вона бачить своє покликання; спонукання, прагнення, наміри, інтереси, цілі і завдання, які людина ставить перед собою, пов'язані з поняттям мотивації потреб [54]. Професійна самоактуалізація розглядається Ю. Рутиною «як пошук «себе в професії», власної професійної ролі, образу Я, професійного іміджу, індивідуального стилю професійної діяльності, визначення для себе професійних перспектив, досягнення їх, встановлення нових професійних цілей, прагнення до гармонійного розкриття і реалізації свого потенціалу в обраній професії» [54]. Через професійну самоактуалізацію розкривається соціалізований аспект гармонійного розвитку особистості, навчаючись у вищій школі, в процесі виконання професійних ролей і обов'язків [54].

Професійна актуалізація особистості визначає професійне самовизначення та становлення в обраній сфері діяльності, фахове зростання і розвиток компетенцій [54].

В цілому професійна самоактуалізація особистості визначається як складний та багатовимірний процес, що визначає прогресивний професійний розвиток особистості. Розглядають три підходи щодо вивчення процесу самоактуалізації в професійній діяльності (суб'єктивно-діяльнісний, особистісно-розвиваючий та акмеологічний) [55]. Визначаються прояви самоактуалізації у мотиваційному аспекті, який проявляється в актуалізації потреби збереження і розвитку та максимального виявлення кращих якостей особистості; у процесуально-динамічному, що визначається безперервним саморозвитком особистості, опановуванням всіх вироблених способів перетворення оточуючого світу, розкриття нових можливостей; у результативному – як успішність процесу самоактуалізації у цілому [52].

Проблема самоактуалізації та психологічного благополуччя досліджується в роботах Л. В. Усачової та Т. Поліщук, аналізуючи професійну діяльність психолога [56; 57]. Крім того, в роботі В. В. Гресько аналізується особливості впливу гендеру, стажу та професійної категорії у проявах самоактуалізації та перфекціонізму у лікарській діяльності [52]. Дані досліджень демонструють високий рівень психологічного благополуччя у осіб із високим рівнем самоактуалізації [57], проте, не було знайдено робіт, що присвячені дослідженню асоціації самоактуалізації із рівнем психологічного благополуччя майбутніх осіб медичного професійного спрямування, що навчаються.

Психологічне благополуччя в аспекті цілісного суб'єктивного переживання має величезне значення перш за все для самої людини, у зв'язку зі взаємозв'язком з базовими людськими цінностями, потребами, щастям, задоволеністю життям і собою, що робить акцент на суб'єктивній емоційній оцінці свого власного життя, а також на самоактуалізації та особистісному

зростанні. Останнє поєднано в теорію психологічного благополуччя К. Ріфф [4].

Сучасне розуміння феномену базується на концепції А. Адлера особистісного зростання, К. Роджерса особистісної зрілості, А. Маслоу суб'єктивності, самоактуалізації, внутрішньої мотивації, прояв справжнього «Я», Г. Олпорта гармонійної особистості. Саме А. Маслоу зазначав, що психологічно здорові люди виявляють високий рівень самоактуалізації [3].

Крім того, Б. Братусь представив рівні функціонування психічного апарату: особистісно-смиловий рівень, або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових відношень; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здатності людини вибудовувати адекватні смислові прагнення; психофізіологічного здоров'я, що визначається особливостями внутрішньомозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності. Зазначається, що психофізіологічний рівень безпосередньо пов'язаний зі спадковими біологічними характеристиками, а інші – є власне психологічними рівнями, що залежать від соціальних умов, навчання та виховання [3].

Наступний аспект, що вважаємо за важливим та маємо розкрити є віковий аспект, зокрема, особливості молодого віку. Юність розглядається вирішальним етапом формування світогляду, що розглядається як не тільки система знань і досвіду, а також і система переконань. Світоглядний пошук включає соціальну орієнтацію особистості, усвідомлення себе як частинки соціальної спільності (соціальної групи, нації тощо), вибір свого майбутнього соціального положення і способів його досягнення [31]. Вагома роль відводиться комунікації та соціальному простору, зокрема батьками, ровесниками, викладачами тощо. Слід підкреслити, що юнацький етап розглядається як сенситивний період для формування цінностей та світогляду, зазначається важливість спілкування; основним протиріччям цього віку є оцінка своїх можливостей і здібностей, проте, відсутність засобів їх реалізації. На цей період припадає формуванні образу «Я», а самосвідомість набуває структурної визначеності компонентів,

що феноменально проявляється в усвідомленні своєї індивідуальності та неповторності, мотивів поведінки й діяльності, інтимізації внутрішнього життя та [58]. Крім вище зазначених особливостей слід додати, що особам цього віку притаманно суттєва перебудова емоційної сфери, що проявляється в особливостях переживань з приводу власних можливостей, здібностей і особистісних якостей, проявляється самостійність, рішучість, критичність і самокритичність, неприйняття лицемірства, святенництва, грубості тощо [59]. Серед особливостей, що притаманне юнацькому віку є побудова системи уявлень про власну особистість, яка незалежно від того, істинно воно чи ні, являє собою психологічну реальність, яка впливає на поведінку, породжує ті чи інші переживання. Вищезазначені аспекти впливають з посиленням особистісного контролю, самоврядування, з новою стадією розвитку інтелекту, з відкриттям свого внутрішнього світу тощо [60]. Серед завдань, що потребують свого вирішення в цьому віці, розглядають досягнення ідентичності та близькості. Тенденція до самоактуалізації, самовираження, пошуку сенсу життя починає переважати саме в студентські роки [50].

Розвиток емоційності пов'язане більшою мірою з індивідуально-психологічними властивостями людини, її самосвідомістю і самооцінкою. Утворення незмінної самосвідомості і стабільного образу «Я» розглядається центральним психологічним новоутворенням, що формується починаючи з юнацького віку. Отже, саморозвиток і самоорганізація власної активності, діяльності, прийняття на себе відповідальності за життя виступають головним показником просування людини шляхом самоактуалізації, особливо це стосується осіб молодого віку. Залишаються невирішеними в межах нашого дослідження, які чинники визначають розвиток особистості й безпосередньо впливають на рівень самоактуалізації та психологічне благополуччя в цілому в професійному середовищі медичного спрямування молодих людей, що буде розглянуто в наступному параграфі.

2.3. Особливості психологічного благополуччя осіб молодого віку, які навчаються на факультетах медичного спрямування

Пріоритетним напрямком медичної освіти вищих навчальних закладах України розглядається підготовка фахівців з набуттям професійних компетенцій із достатнім рівнем засвоєння відповідних знань, умінь і навичок, що відповідають кваліфікаційним програмам, а також створення умов задля постійного удосконалення, особистісного розвитку й становлення. Згідно закону України «Про вищу освіту», Національною доктриною розвитку освіти, Програмою розвитку медичної освіти до 2020 року саме особистісне становлення студентів вищого медичного закладу освіти зазначається пріоритетною. Отже, одним із завдань вищої медичної освіти розглядається формування у студентів базових психологічних особистісних структур, що забезпечать продуктивність майбутньої діяльності на високому рівні, що вимагає приділяти більше уваги цілісному особистісному психологічному розвитку майбутніх лікарів. У монографії М. М. Філоненко пропонується глибоке дослідження психології особистісного становлення майбутнього лікаря, оскільки медична освіта на сьогодні недостатньо враховує індивідуальні особливості студентів в процесі особистісного становлення майбутнього лікаря.

Крім того, аналіз літературних джерел свідчить, що для успішної організації лікувального процесу та створення оптимальних відносин у системі «лікар-хворий», важливим і актуальним є проведення аналізу діяльності лікаря, акцентуючи увагу на психологічні якості лікаря, шляхів і методів безперервного навчання і виховання. Вимоги до розвитку і становлення професійних і особистісних якостей, цінностей, інтересів, професійної спрямованості, мислення емоційно-вольових якостей і здібностей постійно зростають у наслідок мінливих чинників суспільства. Як зазначається в монографії М. М. Філоненко [51] з'являються суперечності між: установками суспільства і гуманістичною сутністю професії лікаря; гуманістичною сутністю професії лікаря і відсутністю належної його психолого-педагогічної підготовки;

ідеальним і наявним рівнем особистісного розвитку студентів майбутніх лікарів і практикуючими лікарями; медичним обслуговуванням хворих у закладах охорони здоров'я і професійною майстерністю лікаря; успішною професійною майстерністю лікаря і його особистісними якостями; особистісними якостями лікаря і його особистісним професійним становлення. Наявність означених та інших суперечностей веде до викривлення професійних норм та цінностей у студента, професійної спрямованість майбутнього лікаря.

Одним з напрямків розв'язання протиріччя розглядається формування ціннісно-сміслової сфери майбутнього кваліфікованого спеціаліста під час професійного навчання в середовищі вищого медичного закладу освіти. Нівелювання суперечностей, формування ціннісно-сміслової сфери студента-лікаря повинне здійснюватися під впливом освітнього середовища вищого медичного навчального закладу, його логіки і змісту педагогічного процесу, особливостей становлення як висококваліфікованого майбутнього лікаря, дотримання психологопедагогічних умов [51].

Роджерс К. та А. Маслоу продемонстрували, що повноцінне виховання особистості можливе лише у разі відкриття унікального «Я» кожної людини, в усвідомленні, розкритті власних можливостей, встановленні самосвідомості, самореалізації та самоутвердження, що може бути реалізовано під час навчання у вищій школі [51]. Згідно М. М. Філоненко навчально-виховний процес з метою особистісного становлення студента повинен базуватися на гуманістичному підході, за якого студент є суб'єктом навчання і виховання, якому не обмежують права і свободи, поважають особисту гідність, стимулюючи при цьому розвиток навчального інтересу і формування особистості [51].

Крім того, в вищенаведеній роботі [51] представлені підходи щодо підготовки студента-медика, які дозволяють створити таке навчально-виховне середовище у медичному навчальному закладі, центром якого є особистість студента, а в умовах діяльнісно-особистісного навчання виступає дієвою особою щодо розвитку особистісного становлення як майбутнього лікаря.

Модель процесу підготовки майбутнього лікаря включає теоретичний і технологічний базис розвитку психологічних особистісних структур майбутнього лікаря: цільовий, процесуальний і результативний. Цільовий базис у моделі особистісного становлення майбутнього лікаря представлено основними підходами до організації навчання студентів-медиків; завданнями, які впливають із предмета дослідження; компонентами навчально-виховного процесу. Процесуальний базис передбачає зміст, форми, методи, психологопедагогічні умови розвитку психологічних особистісних структур майбутнього лікаря. Результативний базис включає кінцевий результат: позитивне особистісне становлення майбутнього лікаря. Очікувані результати досягаються дотриманням розроблених підсистем (блоків) моделі процесу підготовки майбутнього лікаря. Перетворення замовлені загальними гуманістичними тенденціями в освіті, виникненням нових освітніх парадигм і підходів, зокрема інтегрованого, синергетичного, особистісно орієнтованого, розвивального [51].

Оскільки психологічне благополуччя розглядається як «міра спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самосприйняття, управління середовищем, автономії, життєвих цілей, позитивних відносин з оточуючими), і може розглядатися як «міра реалізованості цієї спрямованості» [22], то варто проаналізувати роботу лікаря та дослідити фактори, що можуть впливати на рівень психологічного благополуччя.

Інший аспект, який вважаємо важливим в роботі лікаря – це гендер. Результати досліджень свідчать, що чоловіки та жінки по різному реагують на стрес. Зокрема, чоловікам більш притаманна реакція за принципом «битися або бігти», водночас жінкам – реакція «придивитися та потоваришувати». Вважається, що останній запускається завдяки прихильності, гормонів, як, наприклад, окситоцину, а також залежить від активності ендогенних опіоїдних пептидів [61]. Також гендерна особливість

розглядається і в прояві емпатії лікарів до пацієнтів [62], реакції пацієнтів на стиль лікаря [63]. Підтвердження чого є результати турецького дослідження [64], які свідчать, що рівень емпатії у осіб жіночої статі вище як серед лікарів, так і студентів. Проте у останніх знижується з роком навчання у медичному закладі. Крім того, має позитивний зв'язок з рівнем щастя на протигагу депресії, тривожності, стресу, які не показали взаємозв'язок з рівнем емпатії. Автори дослідження припускають, що на емпатійність лікаря значна роль відводиться саме рівню психологічного благополуччя.

Крім того, чоловіки та жінки демонструють різні стилі ведення лікарської практики, що визначається, зокрема, різним стилем комунікації [65]. Зокрема, жінки-терапевти більше часу приділяють пацієнту порівнюючи з часом, що виділяють на консультацію чоловіки (9-12 хв. проти 13-16 хв., відповідно), а також роботі з документами [63]. За результатами опитування біля шості тисяч лікарів терапевтичного спрямування США, з яких 32 % жінки, стиль впливає на рівень досвіду та ступінь задоволення професійною діяльністю [66]. Опитування британських лікарів виявило, що у 83 % визначили свою професію задовільною [63], водночас, чоловіки були дещо більш задоволені роботою ніж жінки (84 % проти 82 %, відповідно).

Гендерні особливості визнаються і в схильності до депресії, професійному вигоранні як прояву низького рівня психологічного благополуччя та щастя особи, не лише серед лікарів зі стажем роботи, а й у осіб, які навчаються, про що свідчать данні клінічного дослідження під керівництвом Г. Констанс [6]. Схильність до депресії при навчанні в інтернатурі було більше серед осіб жіночої статі. Враженість депресії серед лікарів позначається на виконанні професійних обов'язків, зниженні догляду за пацієнтами та зацікавленість в кар'єрному зростанні.

Отже, підтримання достатнього рівня благополуччя серед лікарів зумовлено високою ефективністю взаємодії з пацієнтів, проявом емпатії та надання медичних послуг на високому рівня. Дані досліджень підтверджують необхідність впровадження гендерного підходу щодо покращення професійних

умов праці лікарів. Ось чому вивчення психологічного благополуччя серед осіб медичного спрямування, особливо з гендерної позиції, є актуальною для психології та потребує подальшого всебічного вивчення.

Більш того, аналіз роботи М. М. Абдуллаєва демонструє залежність рівня психологічного благополуччя лікаря також і від форми власності місця праці. Так, лікарі комерційних організацій відчують нижчий рівень щастя [67].

Інший аспект, що маємо відзначити, що професія лікаря починається з медичного навчального закладу. Вважається, що навчальні заклади медичного спрямування виявляють високий рівень стресу серед студентів, що може призводити до вигорання. Підвищення рівня психологічного благополуччя майбутніх лікарів може бути запорукою успішної реалізації у професії. Згідно з консенсусом психологічного благополуччя серед медичних студентів [68] зазначається необхідність всебічного аналізу, проведення оптимізації життя студента з позиції підтримання його рівня благополуччя на достатньому рівні, що включає не лише навчання, а й інші аспекти життя, наполягає на розвитку навичок стресостійкості, самопідтримки та ефективного навчання.

Оскільки навчання в медичних закладах, згідно Х. Семпас та співавторів [69], розглядається як високо стресове, через що може негативно впливати на рівень благополуччя студентів-медиків. Було також продемонстровано, що серед студентів відмічається високий рівень депресії, тривожності та стресу. З рівнем благополуччя позитивна асоціація була виявлена з рівнем уважності, яка може формуватися через опис, усвідомлення та безоціночне судження.

Студенти в переважній більшості є особи молодого віку, за класифікацію періодів життя людини визначають як пізню юність, ранню зрілість або як перша стадія ранньої дорослості [58; 70]. Як онтогенетична стадія розвитку вік молодого людини, що припадає на студентський період, характеризується досягненням зрілості фізичних і психофізіологічних властивостей, вищих психічних функцій, когнітивної, емоційно-вольової мотиваційної сфер особистості [50]. Підкреслимо, що специфічною

особливістю самоактуалізації особистості в студентському віці є її формування в межах процесу професіоналізації особистості на етапі професійної підготовки [59].

Дослідження показало, що структура ідентичності студента-медика є динамічним процесом. Зокрема, навчання на останніх курсах характеризується найбільш значущими категоріями як статусність та професійність, що розглядається як завершальним в становленні зрілої особистості майбутнього лікаря. В той час, коли на першому році навчання професійна ідентифікація визначається на низькому рівні [71]. Водночас, на третьому курсі досягається оптимальний рівень адаптації до навчального процесу, відбувається зміна процесу самопізнання, змінюються також і ідентифікаційні пріоритети, що супроводжується підвищенням емоційної зрілості, вольових якостей тощо. Студенти починають визначати себе в рамках конкретної професійної приналежності і частіше заявляють про свій соціально-професійний статус лікаря.

Саме студентський вік розкриває потенціальні можливості, удосконалює інтелект, набуває професії. Б. Г. Ананьєв розглядає студентський вік як спеціальну онтогенетичну стадію, як особливий і найважливіший для суспільного розвитку й становлення особистості період життя, у межах якого відбувається виховання фахівця, громадського діяча й громадянина, засвоєння й консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності [72].

Розглядаючи самоактуалізацію в навчально-професійній діяльності зазначається, що це динамічний процес актуалізації та розвитку потенційних можливостей особистості, яка проявляється в особистісно-професійному самовизначенні і супроводжується формуванням професійної ідентичності, готовності до продуктивних особистісних і професійних самоперетворень, побудови успішної професійної кар'єри [51]. Зазначається, що самоактуалізація можлива лише у дорослої людини, що завершує процес самопізнання

здібностей, формуванню «образу Я» та забезпечує готовність особистості до самореалізації [50].

Під ідентичністю розуміють психологічний феномен, що володіє природою сенсу [73]. Професійна ідентичність, згідно Є. Єріксону, розглядається як одна з сфер ідентичності за походженням, і представляє собою природний позитивний результат професійного самовизначення та є показником самореалізації та психологічного благополуччя. Визнанням у цьому аспекті є образ професії, що складається на початкових етапах професійної ідентичності. Більш того, на думку В. А. Петровського, професійна ідентифікація визначає формування певних особистісних якостей, а процес професійного становлення відбувається поетапно [74]. Основними параметрами ідентичності розглядаються цінності та оціночні конструкти [75]. Серед структурних елементів професійної ідентичності визначається ряд компонентів мотиваційної сфери як потреби, інтереси, установки, переконання тощо. Задля досягнення професійної ідентичності людина засвоює спеціальні знання, розвиває здібності, що слугують задля реалізації професійної діяльності. Важливо також згадати і роботи А. Маслоу, який вважав, що само актуалізовані люди отримують насолоду від цінностей, що пов'язані з професією як під час роботи, подобалась вона чи ні, так і незалежно від неї. Професійна ідентичність відноситься до категорії безумовного представлення людиною власного місця в професійній діяльності, професійному середовищі. Одним з напрямків, від чого людина почуває себе задовільною – це баланс між процесом адаптації як пристосуванням до вимог соціуму і самореалізацією як втіленням свого потенціалу, тобто максимально ефективним використанням людиною всієї сукупності своїх сил, здібностей, навичок і інших ресурсів в своїй індивідуально неповторній ситуації [4]. Вважається, що самоактуалізація лікарів не лише сприяє особистісному самовдосконаленню, а й забезпечує високу якість надання медичної та профілактичної допомоги [52]. Напрямок професійно особистісного становлення лікаря є розвиток перфекціоністських настанов, які обумовлені характером професійної діяльності. Аспект

самоактуалізації лікарів на сьогодні розглядається з позиції акмеологічного підходу, зокрема в роботах В. В. Гресько [52; 53]. На думку Н. В. Старинської необхідно цілеспрямовано розвивати самоактуалізацію на етапі професійного навчання, а отже головним завданням вищої освіти має стати створення умов, що сприяють розкриттю істинного «Я» студента, його природного потенціалу, актуалізації прагнення до зростання та розвитку протягом всього навчання у ВНЗ [50]. Взаємозв'язок сенсу життя та професійної діяльності призводить до успішної життєвої та професійної самореалізації та психологічному благополуччю [73]. Виявлення індивідуальних особистостей особистості визначення рівня самоактуалізації в рамках психологічного благополуччя, що притаманно особам з медичним професійним спрямуванням є запорукою успішної адаптації та визначення в професії, підвищення рівня емпатії.

Таким чином, формування високого рівня психологічного благополуччя майбутнього лікаря вищої школи розглядається необхідним сучасним напрямком підготовки спеціалістів медичного професійного спрямування в рамках гуманістичного підходу, що враховує загальні, професійні та спеціальні цілі виховання професійних цінностей і передбачає конкретизацію виховних систем для різних спеціалізацій медичної професії, а також виявляє формування високого рівня емпатії, профілактику професійного вигорання тощо.

Резюмуючи виклад другого розділу слід зазначимо, що питання самоактуалізації в аспекті психічного благополуччя фахівців медичної спрямованості вважаємо необхідним у процесі фахової підготовки у медичній вищій школі. Крім того, процес формування психологічного благополуччя та самоактуалізації має бути неперервним, комплексним, різноспрямованим, що враховують розвиток та підтримання високого рівня психологічного благополуччя за рахунок професійної самоактуалізації. Такий підхід вимагає підвищення гуманізації саме у вищій школі медичного спрямування, що має на меті формування гуманістичних якостей майбутнього медичного працівника. Крім цього, аналіз іноземного досвіду стосовно формування високого рівня психологічного благополуччя майбутніх медичних фахівців зазначає про

необхідність включення до цього процесу державних установ та різноманітних організацій, що дає змогу сформувавши критерії професійно-етичної культури у певній медичній галузі на якісно новому рівні. В Україні на сьогодні встановлені різноманітні вимоги щодо медичних працівників, у тому числі щодо особистості. Саме під час підготовки студентів-медиків у вищій школі слід вдосконалювати їх особистісні якості, що вимагає професійно-етична культура медичного працівника. Одним з таких напрямків ми розглядаємо розвиток високого рівня психологічного благополуччя, враховуючи ціннісний та аксіологічний підходи щодо формування особистості з певної медичної галузі, а також індивідуальні особистісні якості як прояв самоактуалізації та самореалізації, беручи до уваги гендерні особливості, що є доцільними для розвитку саме у фахівців медичної галузі.

У третьому розділі зупинимо свою увагу на аналізі результатів емпіричного дослідження індивідуальних особливостей психологічного благополуччя майбутніх лікарів під час фахової підготовки у вищій школі медичного спрямування.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ВІДМІННОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ЛІКАРІВ

3.1. Організація та методологія дослідження

Метою практичного дослідження було: емпіричне виявлення індивідуальних особливостей психологічного благополуччя майбутніх фахівців медичного профілю шляхом визначення факторів, з якими асоціюється достатній рівень психологічного благополуччя.

Дослідження проходило в три етапи. На першому етапі були підібрані методики дослідження. На другому – було сформовано дослідницьку групу та проведено опитування.

На третьому – відбулась обробка отриманих результатів. Для досягнення поставленої мети було використано наступний метод дослідження – опитування (тестування).

Були використані наступні методики:

- методика «Оксфордський опросник щастя» (див. ДОДАТОК А);
- опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Карен Ріфф (див. ДОДАТОК Б);
- індивідуально-типологічний опитувальник, що розроблено Л. М. Собчик (див. ДОДАТОК В);
- опитувальник «Оценка стремления личности к самоактуализации» (див. ДОДАТОК Г).

Зупинимося більш детально на методиках дослідження.

По-перше, оксфордський опитувальник щастя широко використовується в англійськомовних дослідженнях для діагностики рівня суб'єктивного благополуччя, розміщений авторами у вільному доступі. Серед інших методик його відрізняє відносна компактність (опитувальник вміщує 29 пунктів).

Опитувальник спрямований на вирішення щастя в цілому, містить єдиний фактор, що відображає різні аспекти суб'єктивного благополуччя особистості, такі як задоволеність собою, позитивне ставлення до навколишнього, наявність інтересів, захоплень, позитивна оцінка себе і власних здібностей, позитивна установка до життя в цілому, енергія, здоров'я та інші. Таким чином, шкала є інтегральним показником суб'єктивного благополуччя, що відображає такі характеристики як наявність позитивних емоцій, позитивне самоприйняття, відчуття власної сили, компетентності і контролю над життєвими обставинами, задоволеність життям. Перевагами даного опитувальника є його стислість, простота формулювань, збалансованість прямих і зворотних пунктів. Отже стверджується, що опитувальник використовується в якості діагностичного та дослідного методу для визначення рівня суб'єктивного благополуччя [76].

По-друге, представимо методику «Шкала психологічного благополуччя». Методика є адаптований україномовний варіант опитувальника. Основною причиною створення даної методики була необхідність отримання опитувальника, який, з одного боку, дозволив би емпірично перевірити основні положення теорії, а з іншою – був би надійним і практичним методом, який можна було б застосовувати для різних досліджень у рамках концепції. Адаптацію пройшла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому на кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень. Бланк методики представляє список твердження. Випробовуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій – від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію. Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотній (негативний) напрямок. Обробка результатів є підрахунок набраних балів і переводу балів в низхідну шкалу у випадках, коли пункт має зворотного зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали. Окрім цього, було запропоновано розраховувати індекс загального психологічного благополуччя, який визначається шляхом

підсумовування балів, отриманий за всіма шістьма шкалами тесту. Отже, україномовний варіант опитувальника Карен Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» є надійний, валідний та виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя у випробовуваних і може бути використаний в практиці психологічного консультування і корекції, психологічного супроводу професійної і учбової діяльності, а також для подальшого дослідження психологічного благополуччя [25].

По-третє, було проведено опитування за індивідуально-типологічним опитувальником, що розроблено Л. М. Собчик. Серед переваг методики визначається відносно невелика кількість питань, простота тверджень, наявність шкал достовірності (шкала брехні та агравації), що дозволяє міркувати про достовірність отриманих результатів. Ключи дозволяють представити кількісну характеристику результатів, що можна представити графічно та виявити тенденції. Отримані за кожною шкалою бали відкладаються на відповідних радіусах схеми. Інтерпретація знаходиться у прямій залежності від кількості значущих відповідей за вісьмома шкалами: гармонійна особистість, акцентовані риси, стан емоційної напруженості, компенсовані полярні риси, гіпоемоційність. При цьому якщо за школою брехні набрано менше за 5 балів то дані вважаються недостовірні, як і за шкалою агравації [77].

По-четверте, зазначимо аналіз оцінки «рівня прагнення особистості до самоактуалізації», що визначено за допомогою психодіагностичної методики «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості» – тест-опитувальник САМОАЛ. Опитувальник містить 100 пунктів, побудований за принципом необхідності вибору одного з тверджень і утворює одинадцять додаткових субшкал: «Орієнтованість у часі»; «Цінності»; «Погляд на природу людини»; «Потреби у життєвому пізнанні»; «Прагнення до творчості або креативності»; «Автономність»; «Спонтанність»; «Саморозуміння»; «Аутосимпатія»; «Контактність»; «Гнучкість у спілкуванні». Розглянемо більш детально:

- шкала «Орієнтованість у часі»: показує, наскільки людина живе теперішнім часом, не відкладаючи життя на «потім», та не намагається «сховатися» у минулому; високий результат характерний для осіб, які добре розуміють екзистенціональну цінність життя «тут і зараз», які здатні насолоджуватись актуальним моментом, не порівнюючи його з минулими радощами та не знецінюючи смакування майбутніх успіхів; низький результат показує, що люди невротично занурені у минулі переживання, із завищеним прагненням до досягнення, недовірливі та невпевнені у собі;

- шкала «Цінності»: високий бал за цією шкалою свідчить про те, що людина розділяє цінності самоактуалізованої особистості (до яких А. Маслоу зарахував такі, як істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєтворчість, унікальність, досконалість, справедливість, порядок, простота, легкість зусиль, гра, самодостатність); перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття та здорових взаємин з людьми, які далекі від бажання маніпулювати ними у своїх інтересах;

- шкала «Погляд на природу людини», який може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька); шкала описує віру в людей, у могутність людських можливостей; високий показник може інтерпретуватись як стійка основа для щирих і гармонійних міжособистісних взаємин, природна симпатія та довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість;

- шкала «Потреби у життєвому пізнанні»: високий показник характерний для самоактуалізованої особистості, яка завжди відкрита для нових вражень; шкала описує здібність до життєвих знань – безкорисливу жагу до нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаних із задоволенням будь-яких потреб; таке пізнання вважається А. Маслоу більш точним та ефективним, оскільки його процес не спотворюється бажаннями та потягами, людина при цьому не схильна судити, оцінювати та порівнювати; вона бачить те, що є, і цінує його;

- шкала «Прагнення до творчості або креативності», що є неодмінним атрибутом самоактуалізації, який можна назвати творчим ставленням до життя;

- шкала «Автономність»: більшість гуманістичних психологів вважають, що головними критеріями психічного здоров'я особистості є цілісність та повнота, які тяжіють до таких рис, як життєвість (aliveness) та підтримка (self-support) у Ф. Перлза, спрямованість із середини (inner-directed) у Д. Рисмена, зрілість (ripeness) у К. Роджерса; самоактуалізована особистість автономна, незалежна та вільна, однак це не означає відчуження та самотності; у термінах Є. Фромма автономність – це позитивна «свобода для» на відміну від негативної «свободи від»;

- шкала «Спонтанність»: ця якість впливає із впевненості в собі та довіри до навколишнього світу, притаманних самоактуалізованим людям; високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не просто мрією чи прагненням; здатність до спонтанної поведінки фруструється культурними нормами, у природному вигляді її можна спостерігати лише у маленьких дітей; спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусиль;

- шкала «Саморозуміння»: високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість сенситивності людини до своїх бажань та потреб; такі люди вільні від психологічного захисту, що відокремлює особистість від власної сутності, вони не схильні підмінити власні смаки та оцінки зовнішніми соціальними стандартами; показники за шкалою саморозуміння, спонтанності та аутосимпатії пов'язані між собою; низький бал за шкалою саморозуміння властивий людям невпевненим, які орієнтуються на думку оточуючих; Д. Рісман назвав таких людей «орієнтованими зовні» на відміну від «орієнтованих зсередини»;

- шкала «Аутосимпатія», що є природною основою психологічного здоров'я та цільності особистості; низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі; аутосимпатія не означає самозадоволення або некритичне самосприйняття, це добре усвідомлена позиція «Я-концепція», що слугує джерелом стійкої адекватної самооцінки;

- шкала «Контактність»: вимірює товариськість особистості, її здатність до ставлення до оточуючих; в опитувальнику САМОАЛ контактність розуміється не як рівень комунікативних здібностей особистості або навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємно корисних і приємних контактів з іншими людьми, як необхідна основа синергічної установки особистості;

- шкала «Гнучкість у спілкуванні»: співвідноситься з наявністю або відсутністю соціальних стереотипів, здатністю до адекватного самовираження у спілкуванні; високі показники свідчать про аутентичну взаємодію з оточуючими, здатністю до саморозкриття; люди з високою оцінкою за цією шкалою орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні вдаватися до фальші або маніпуляціям, вони не змішують саморозкриття особистості із самоуявленням – стратегією і тактикою управління довільним враженням; низькі показники характерні для людей ригідних, не впевнених у власній привабливості, у тому, що вони цікаві співрозмовнику, і спілкування з ними може викликати задоволення [59; 78].

Емпіричне дослідження було проведено за участю студентів вищого медичного навчального закладу України (Запорізького державного медичного університету, м. Запоріжжя). Сукупний обсяг вибірки становив 143 особи віком від дев'ятнадцяти до двадцяти сьомих років (41 чоловіків та 102 жінок). Опитування проводилось анонімно.

Дослідження було проведено в 2020 році (січень-листопад).

Статистичну обробку результатів дослідження було проведено за допомогою ліцензованої програми «Stata 15» (Stats Corp LLC, TX, США). Гіпотезу щодо розподілу кількісних показників, що відповідає нормальному закону, перевіряли за допомогою критерію Шапіро-Уїлка. Кількісні показники представлено як середнє арифметичне і стандартне відхилення [$M \pm SD$] та якісні показники – як абсолютні та відносні частоти [n (%)].

Кінцеві точки були випадки підвищеного та високого рівня психологічного благополуччя за аналізом результатів респондентів,

за оксфордським опитувальником щастя. Методом уніваріантного логістичного регресійного аналізу було визначено фактори, що мали достовірну відмінність та які, згодом, були введені до мультиваріантного логістичного регресійного аналізу.

З метою визначення асоціації між показниками і встановлення прогностичної значущості факторів, методом бінарного логістичного регресійного аналізу шляхом покрокового введення показників розраховувались відношення шансів (ВШ) та 95 % довірчий інтервал (ДІ).

Відмінність вважали достовірною на рівні статистичної значущості $p < 0,05$.

3.2. Аналіз результатів дослідження індивідуальних відмінностей психологічного благополуччя майбутніх лікарів

Методика оновленого оксфордського опитувальника щастя, що запропоновано 2002 році М. Аргайл та П. Хілс [76; 79; 80] – використовується задля дослідження рівня щастя в цілому. Тест методики складається з 29 висловлювань. Респонденту пропонується ознайомитися з твердженням і вибрати те висловлювання, якщо воно відповідає його уявленню про себе.

Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» – виявляє рівень і характер співвідношення складових психологічного благополуччя. Шкала Карен Ріфф адаптована українською, верифікована її надійність та валідність. Зазначається гедоністичний та євдемоністичний підхід. Випробуваному пропонується ознайомитися з твердженням і вибрати те твердження, що відповідає його уявленню про себе. Всього вісімдесят чотири твердження. Аналіз результатів проводили за 6 шкалами. Зокрема, шкала «Позитивні відносини з тими, що оточуються», шкала «Автономія», шкала «Управління середовищем», шкала «Особистісне зростання», шкала «Цілі у житті», шкала «Самоприйняття». Опитувальник слугує

задля виміру суб'єктивної та об'єктивної аспекти психологічного благополуччя, також задля виміру осмислення життя, ціннісно-сміслової сфери та мотивації. Твердження мають як прямий, що визначає позитивне значення результату, так і зворотній, тобто негативне значення, що характеризує кожну шкалу. Крім того, було визначено сумарний бал за кожної шкали.

Опитувальник «Индивидуально-типологический опросник» – дає змогу аналізувати професійно важливі особистісні якості та толерантність до стресу осіб. Опитуваним пропонується погодитись чи ні з дев'яносто одним твердженням. Аналіз було проведено за шістьма шкалами ступеня прояву індивідуально-особистісних властивостей, як екстраверсія, спонтанність, агресія, ригідність, інтроверсія, сенситивність, тривожність, лабільність.

Опитувальник «Оценка стремления личности к самоактуализации» використовується як дослідження індивідуально, так і для колективу. Методика складається з 100 питань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Результати аналізу представлено 11 шкалами («Орієнтованість у часі», «Цінності», «Погляд на природу людини», «Потреба у життєвому пізнанні», «Прагнення до творчості, або креативність», «Автономність», «Спонтанність», «Саморозуміння», «Аутосимпатія», «Контактність», «Гнучкість у спілкування»). Крім того, згідно запропонованого аналізу, було визначено інтегральну характеристику – «рівень прагнення до самоактуалізації».

Результати аналізу за методикою оксфордський опитувальник щастя базуються на даних 143 респондента віком від 18 до 27 років. Середній вік опитаних склав 20 років, з яких 71 % осіб жіночої статі. Дані аналізу базуються на якісній оцінці результатів, зокрема визначались: низький, знижений, середній підвищений та високий рівень показника суб'єктивного психологічного благополуччя, що відповідає гіпотетичному максимуму. Результати проведеного аналізу представлено на рис. 3.1, що відображені нижче. Було виявлено, що показники із низьким та зниженим рівнем визначались у 25 % (n=36) респондентів, водночас, із підвищеним і високим

рівнем – 21 % (n=30), значна більшість склала відсоток осіб із середнім рівнем – 77 респондента, що склало 54 %.

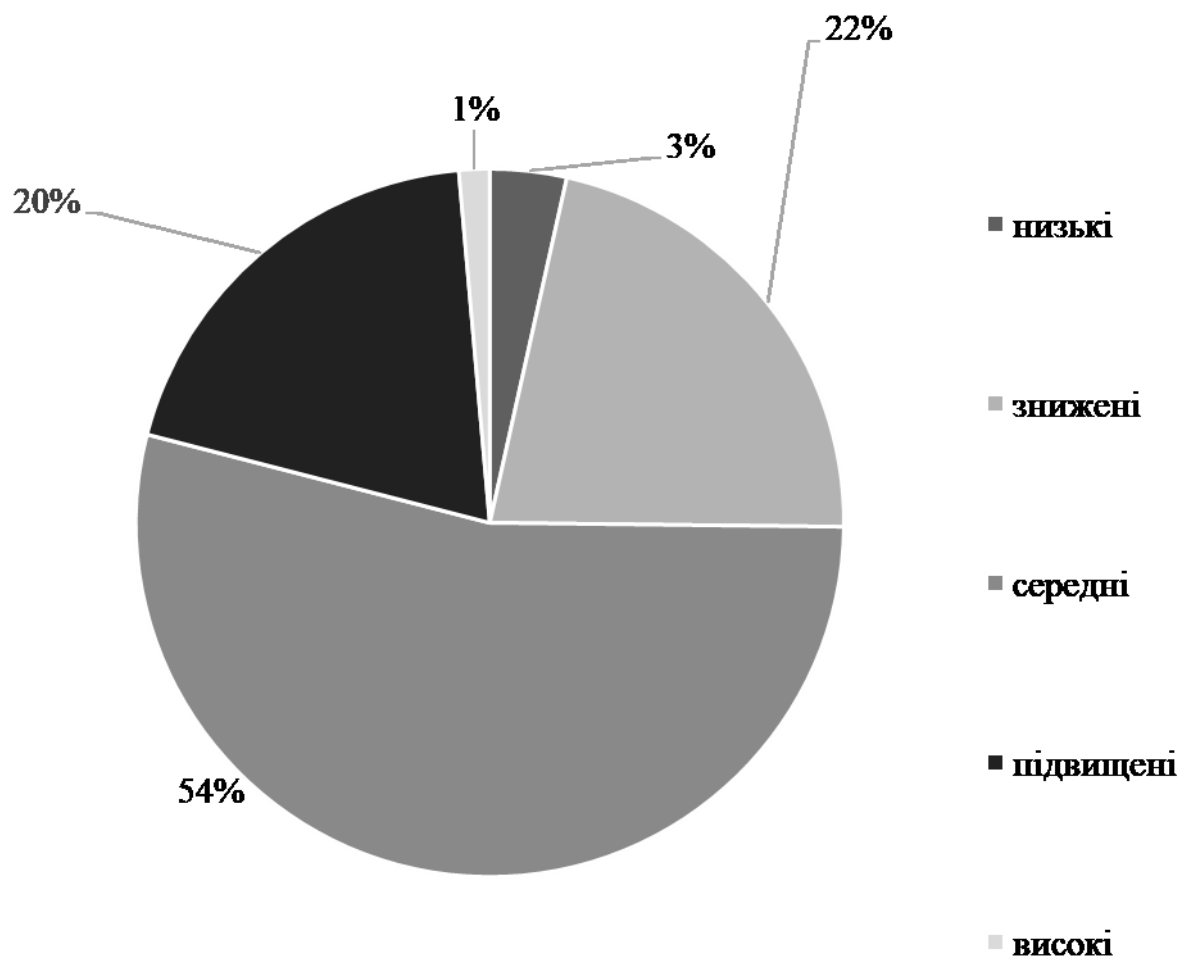


Рис. 3.1. Діаграма отриманих результатів респондентів за методикою «Оксфордський опитувальник щастя (оновлений)»

Аналіз за гендерним фактором, що наведено на рис. 3.2, продемонстрував, що рівень низьких показників та середніх був вищим у осіб жіночої статі проти чоловічої (5 % та 58 % проти 0 % та 44 %, відповідно), водночас, знижений, підвищений та високий рівень був підвищений у

чоловіків, порівнюючи з особами жіночої статі (32 %, 22 % та 2 % проти 17 %, 19 % та 1 %, відповідно).

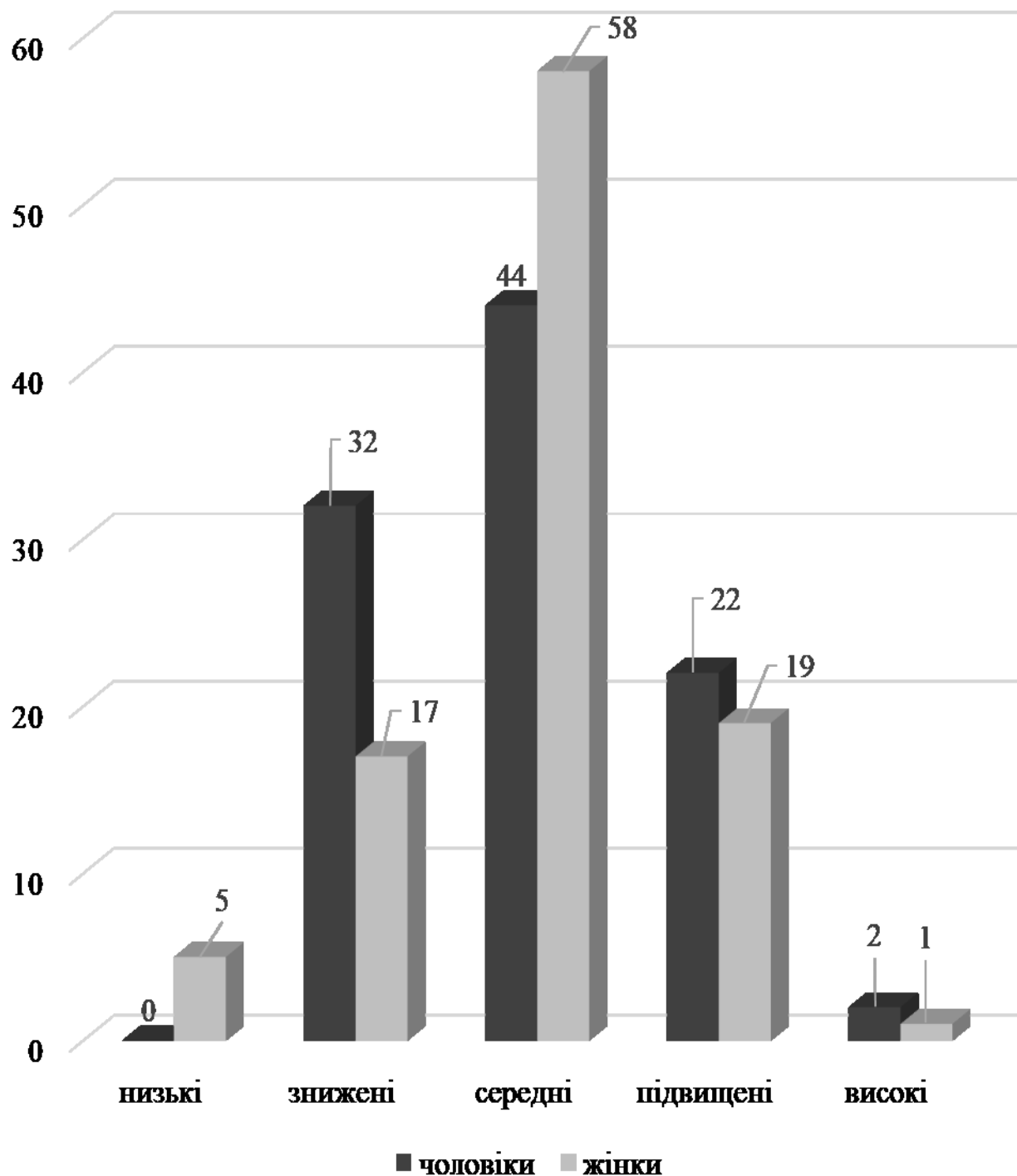


Рис. 3.2. Розподіл результатів аналізу даних за гендерним фактором

Отже, спираючись на результатами отриманих даних в ході проведення аналізу за оновленою шкалою оксфордського опитувальника щастя можна зробити висновок, що більшість молодих людей має середній рівень

психологічного благополуччя. Водночас, тільки чверть респондентів зазначила вище за середній рівень щастя як у осіб чоловічої статі, так і жіночої.

Наступний крок аналізу отриманих даних стосується дослідження результатів методики, за якою було проведення опитування осіб, – «Шкала психологічного благополуччя» [25]. Слід зазначити, що бланки відповідей було отримано від 82 респондентів (82 / 143), серед опитаних – 22 особи чоловічої статі та 60 жіночої.

Отримані результати дослідження представлено в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Аналіз даних за «Шкалою психологічного благополуччя»

№	Назва шкали	Загальні (за модулем)	Позитивна (+)	Негативна (-)
1	2	3	4	5
1.	Шкала «Позитивні відносини оточуючими» з	56 ± 8 (ч – 56 ± 5, ж – 56 ± 7)	33 ± 6 (ч – 32 ± 7, ж – 34 ± 5)	23 ± 8 (ч – 24 ± 7, ж – 23 ± 8)
2.	Шкала «Автономія»	53 ± 7 (ч – 53 ± 5, ж – 54 ± 6)	31 ± 7 (ч – 33 ± 4, ж – 31 ± 7)	22 ± 9 (ч – 20 ± 7, ж – 23 ± 9)
3.	Шкала «Управління середовищем»	55 ± 9 (ч – 55 ± 6, ж – 56 ± 7)	35 ± 8 (ч – 36 ± 5, ж – 36 ± 8)	20 ± 7 (ч – 19 ± 6, ж – 20 ± 7)
4.	Шкала «Особистісне зростання»	55 ± 7 (ч – 55 ± 5, ж – 55 ± 5)	39 ± 7 (ч – 39 ± 6, ж – 40 ± 6)	15 ± 6 (ч – 15 ± 6, ж – 16 ± 6)
5.	Шкала «Ціли у житті»	50 ± 7 (ч – 51 ± 5, ж – 51 ± 7)	32 ± 7 (ч – 32 ± 6, ж – 33 ± 7)	18 ± 7 (ч – 19 ± 7, ж – 18 ± 7)

Продовження табл. 3.1.

1	2	3	4	5
6.	Шкала «Самоприйняття»	52 ± 8 (ч – 51 ± 4, ж – 53 ± 7)	31 ± 6 (ч – 31 ± 5, ж – 31 ± 6)	21 ± 8 (ч – 20 ± 6, ж – 21 ± 9)

Згідно отриманих результатів, найбільше значення середніх було отримано за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» (56 ± 8). Зазначається, що шкала відображає доброзичливі відносини з оточуючими, бажання бути емпатійним, відчувати любов та переживати близькість. розглядається як вміння співпереживати, здатність бути відкритим для спілкування, водночас, відсутність цієї якості свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати довірливі відносини, небажання шукати компроміси, замкнутість [81].

В той час, коли найменше значення респонденти набрали за шкалою «Цілі у житті», із значенням середніх на рівні 50 ± 7 .

Наявність життєвих цілей породжує почуття осмислення існування, цінності того, що було у минулому, відбувається зараз і буде відбуватися в майбутньому. Відсутність цілей в житті призводить до відчуття безглузді, туги, нудьги [81].

В загальному вигляді результати представлено графічно, які наведено на рис. 3.3.

Отже, виокремлений чинник як позитивні відносини з оточуючими, демонструє, що студенти молодого віку медичного професійного спрямування здатні до сильної емпатії, прив'язаності і близькості, отримують задоволення від теплих, довірливих відносин з оточуючими, піклуються про їх благополуччя, розуміють необхідність та важливість вміння поступатися.

Проте шукаючи підтримки в оточуючих мають власну вигоду, оскільки переважає потреба у спілкуванні та розумінні зі сторони близьких, та оточуючих.

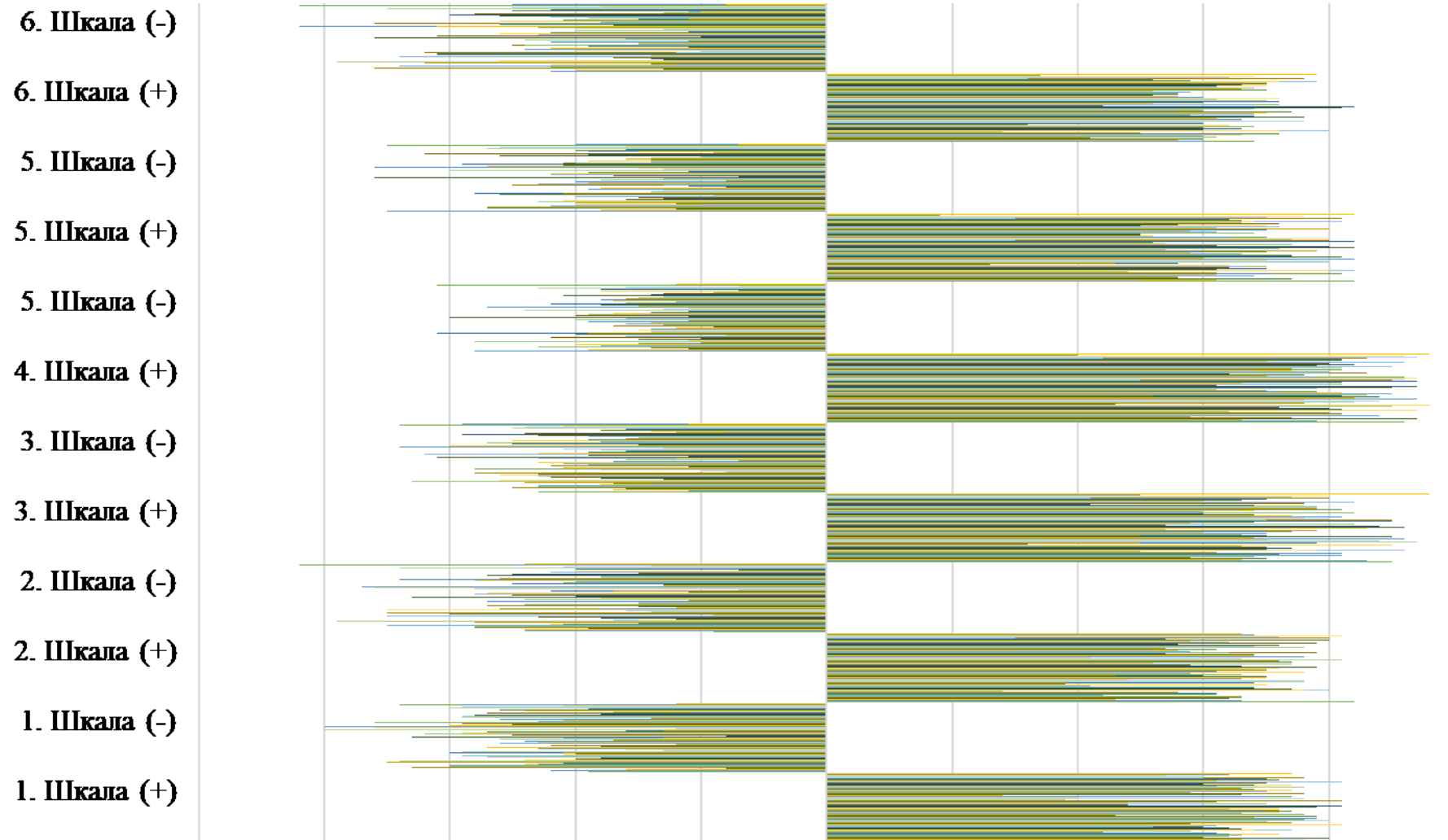


Рис. 3.3. Отримані результати, що груповані за шкалами.

Якщо розглядати гендерний аспект представлених даних, то слід зазначити, що найбільші бали в когорті осіб жіночої статі було отримано за шкалами «Позитивні відносини з оточуючими» та «Управління середовищем» із однаковими результатами (56 ± 7), в той час, коли в когорті осіб чоловічої статі максимальні результати було отримано тільки за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими» (56 ± 5).

Слід проінформувати, управління середовищем передбачає аналіз наявності якостей, які обумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність досягати бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей, у разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, присутні не здатність щось змінити або поліпшити для того, щоб домогтися бажаного [81].

Таким чином, жінкам молодого віку більш притаманно управління середовищем порівняно із чоловіками. За аналізом найнижчих результатів було отримано однакові результати як для чоловіків так і для жінок за аналізом шкали «Цілі у житті», відповідно 51 ± 7 та 51 ± 5 .

Аналізуючи менш важливі фактори впливу на психологічне благополуччя для респондентів, а саме: автономія, особистісне зростання, самоприйняття, можна узагальнити, що поведінка проявляється в тому, що досліджуваним важлива оцінка оточуючих, вони частково або повністю залежать від думок інших; респондентам не вистачає відчуття спрямованості на конкретну ціль, відсутні або частково сформовані переконання, які б надавали життю сенс.

Якщо розглянути більш детально, то під автономією розуміється сприйняття своєї поведінки як конгруентної внутрішнім цінностям і бажанням особистості. Шкала «Особистісне зростання» – передбачає аналіз прагнення розвиватися, навчитися і сприймати нове, а так само наявність відчуття власного прогресу. Якщо особистісне зростання, з якихось причин не можливе, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації, відсутність

віри у свої у здібності до змін, оволодіння новими вміннями і навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

Шкала «Самоприйняття» – відображає позитивну самооцінку себе і свого життя в цілому, усвідомлення і прийняття не тільки своїх позитивних якостей, але і своїх недоліків. Прилежність самоприйняття – почуття незадоволеності собою, що характеризується неприйняттям певних якостей своєї особистості, незадоволеності минулим [81].

Крім того, було розраховано індекс благополуччя, який складає за результатами розрахунку респондентів 321 ± 39 (серед осіб жіночої статі – 326 ± 31 та 320 ± 19 чоловічої). Отримані результати свідчать, що респонденти визначають на середньому рівні значення загального рівня благополуччя.

Результати, що представлені графічно за позитивними та негативними напрямками шкал наведені, відповідно, на рис. 3.4 та 3.5 стосовно результатів осіб чоловічої та жіночої статі.



Рис. 3.4. Результати, що груповані за шкалами, за позитивною шкалою



Рис. 3.5. Результати, що груповані за шкалами, за негативною шкалою

Підбиваючи підсумки аналізу за шкалою «Психологічне благополуччя», можна констатувати, що невисокий рівень за шкалою «самоприйняття» визначає незадовільність самим собою, розчарування у власному минулому, стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе, бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

Результати, що наведено в таблиці демонструють, що тільки п'ята частина респондентів виявила вище середнього рівень щастя.

Низький рівень щастя було виявлено більше серед осіб жіночої статі, в той час, коли найвищі результати були більші серед чоловіків.

Наступним кроком нашого дослідження, як зазначалось, було проведено аналіз результатів опитування респондентів за даними «Індивідуально-типологического опросника» [78].

Результат аналізу представлено в таблиці 3.2 за шкалою інтерпретації (нормальні показники, помірні та значні).

Таблиця 3.2

**Результати аналізу за індивідуально-психологічним
опитувальником**

Шкала	Нормальні показники	Виражені Показники	Значно виражені показники
Екстраверсія	19 (чоловіки – 10, жінки – 9)	27 (чоловіки – 5, жінки – 22)	8 (чоловіки – 3, жінки – 5)
Інтроверсія	15 (чоловіки – 5, жінки – 10)	29 (чоловіки – 10, жінки – 19)	10 (чоловіки – 3, жінки – 7)
Спонтанність	19 (чоловіки – 5, жінки – 14)	26 (чоловіки – 10, жінки – 16)	9 (чоловіки – 3, жінки – 6)
Сенситивність	16 (чоловіки – 11, жінки – 5)	30 (чоловіки – 6, жінки – 24)	8 (чоловіки – 1, жінки – 7)
Агресивність	20 (чоловіки – 3, жінки – 17)	29 (чоловіки – 11, жінки – 19)	5 (чоловіки – 4, жінки – 1)
Тривожність	17 (чоловіки – 11, жінки – 6)	29 (чоловіки – 7, жінки – 22)	8 (чоловіки – 0, жінки – 8)
Ригідність	19 (чоловіки – 3, жінки – 16)	31 (чоловіки – 14, ж – 17)	4 (чоловіки – 1, жінки – 3)
Емотивність	19 (чоловіки – 10, жінки – 9)	31 (чоловіки – 7, жінки – 24)	4 (чоловіки – 1, жінки – 3)

Відповіді було отримано від 71 респондентів (71 / 143). У ході аналізу із подальшого дослідження було виключено протоколи 16 осіб, які виявили за шкалою «неправда» показники більші за 14 балів, а також 2 протоколи – за аналізом шкали «агравациї», що вимагає методика підрахунку даних. Отже подальшому аналізу підлягало 55 відповіді.

Візуальний аналіз даних представлено також на рис. 3.6 із зазначенням балів за шкалами, що підлягали аналізу, а саме: шкала «Екстраверсія», шкала «Інтроверсія», шкала «Спонтанність», шкала «Сенситивність», шкала «Агресивність», шкала «Тривожність», шкала «Ригідність», шкала «Ємотивність». Звертає на себе увагу зміщення симетрії графа в бік осі екстравертованості–інтровертованості, яким притаманні високі показники за шкалою. Зазначається, що шкала інтровертованості відображає рівень сором'язливості, недостатній рівень товарищкості, а також замкнутість та аутичність. Водночас шкала екстравертованості виявляє спрямованість особистості у світ реальних явищ, підвищену товарищкості, а також нерозбірливість та настирливість у міжособистісних контактах. Слід зазначити також і на вісь агресивності, яка виявляє вищі за середній рівень показників. Шкала агресивності відповідає помірному рівню до самоствердження, активній самореалізації, спрямованості до відстоювання свого інтересу, крім того, визначає егоцентризм, схильність до агресивної манери самоствердження та схильність до агресивних висловлювань або дій. Аналіз за віссю лабільність та ригідність продемонстрували середній рівень показників. Шкала ригідності виявляє стійкість до стресу та педантизм, суб'єктивізм, інертність настанов, наполегливість та насторожену підозрілість. Водночас шкала лабільності демонструє мінливість настрою, мотиваційну нестабільність, підвищену ємотивність, демонстративність тощо. Дані сенситивної шкали не виявили чіткого фокусування і результати представленими кожним з варіантів рівномірно. Дослідження шкали тривожності виявляє меншу кількість показників мінімальних значень.

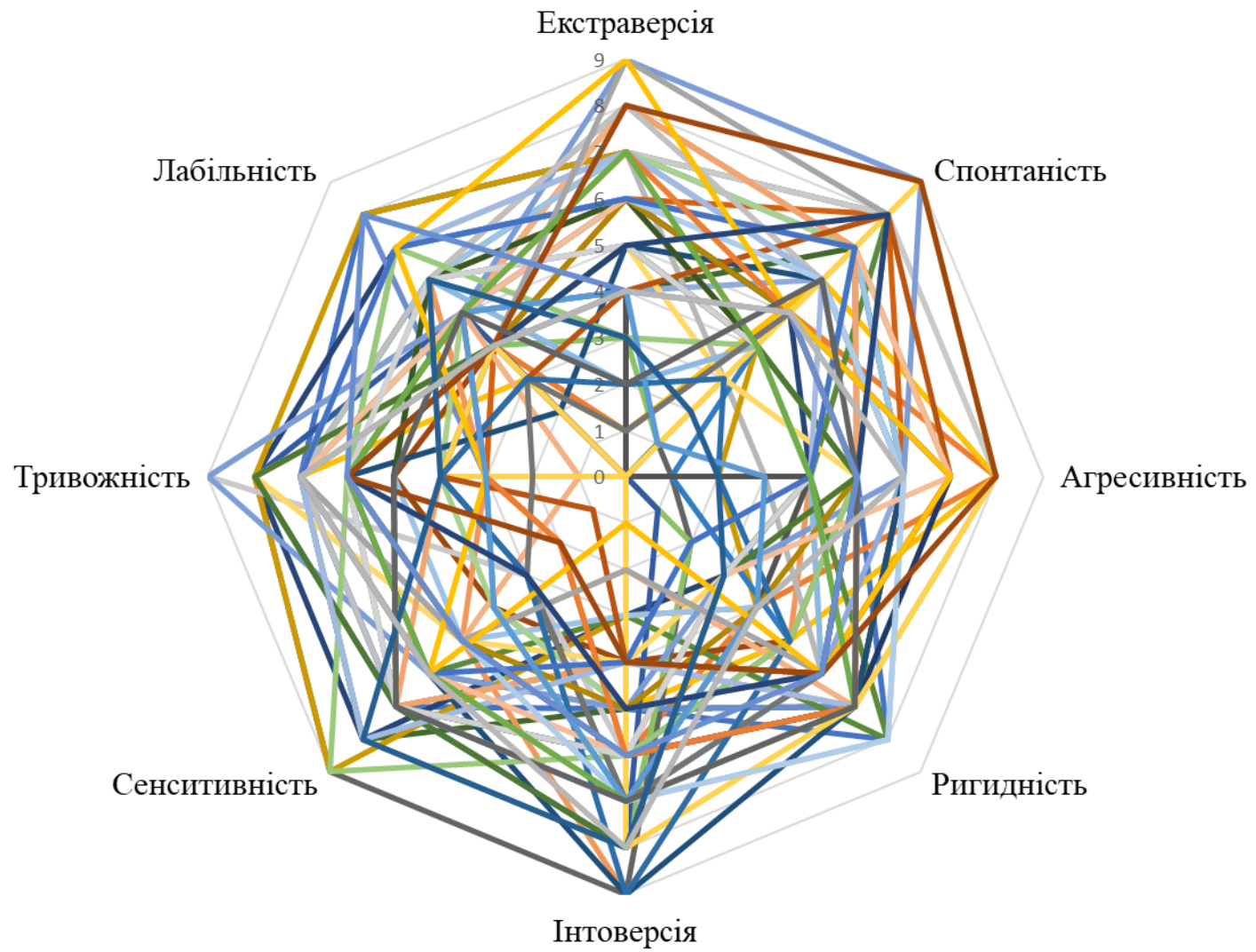


Рис. 3.6. Отримані результати, що груповані за шкалами (загальні результати)

Крім того, інформація аналізу даних представлено графічно розподілом результатів окремо серед осіб жіночої та чоловічої статі. Дані наведено на рис. 3.7 та 3.8 (абсолютні та відносні частоти, відповідно). Згідно даних, особи жіночої статі більш екстравертовані порівняно із чоловіками, та виявляють більш високу частку розповсюдження помірно високих та високих результатів, проте, ступінь прояву інтровертованості була майже однаковою як серед чоловіків, так і у жінок.

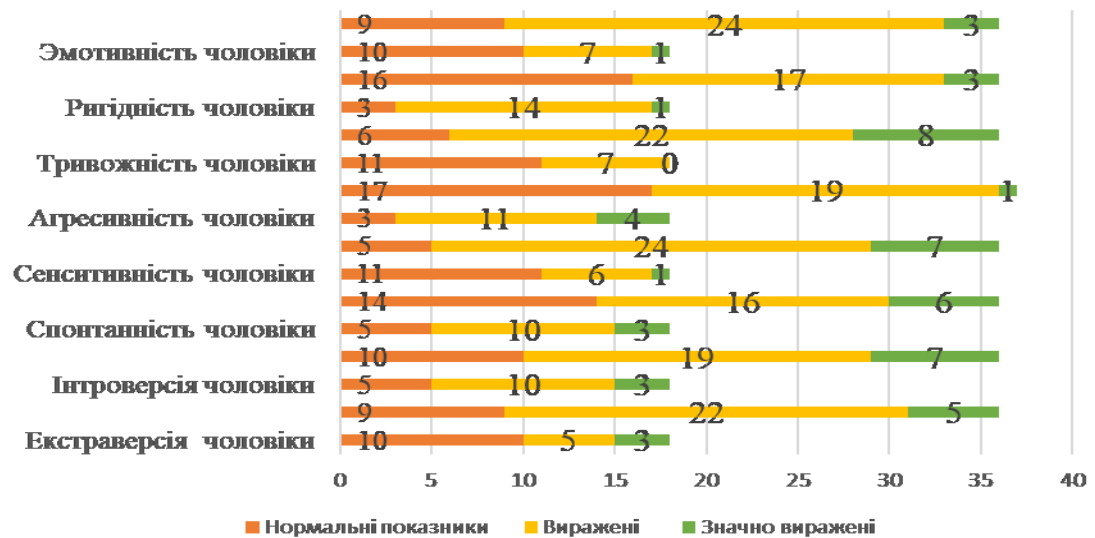


Рис. 3.7. Результат аналізу для осіб чоловічої та жіночої статі (абсолютні показники)

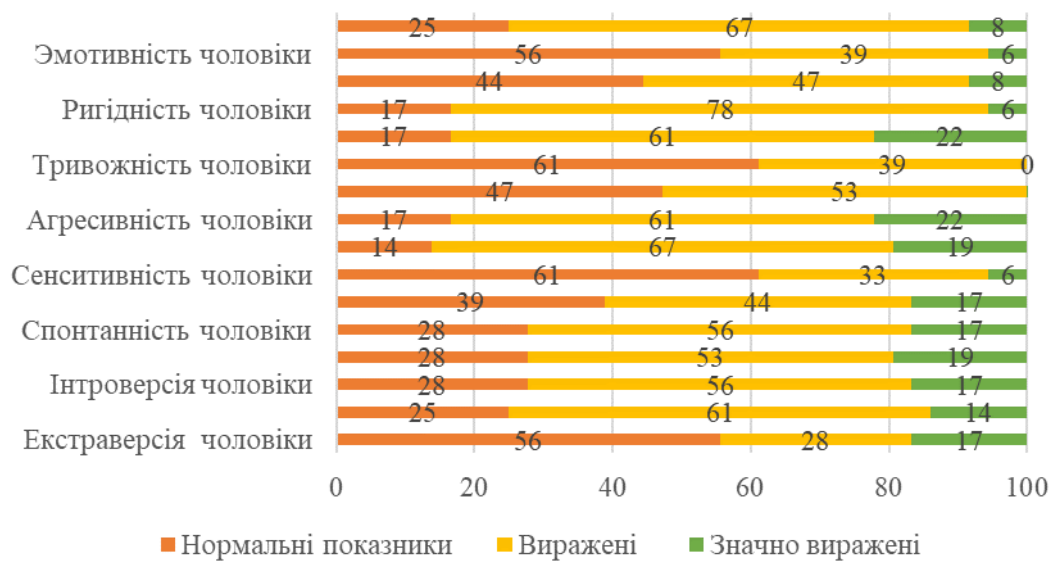


Рис. 3.8. Результат аналізу для осіб чоловічої та жіночої статі (відносні показники)

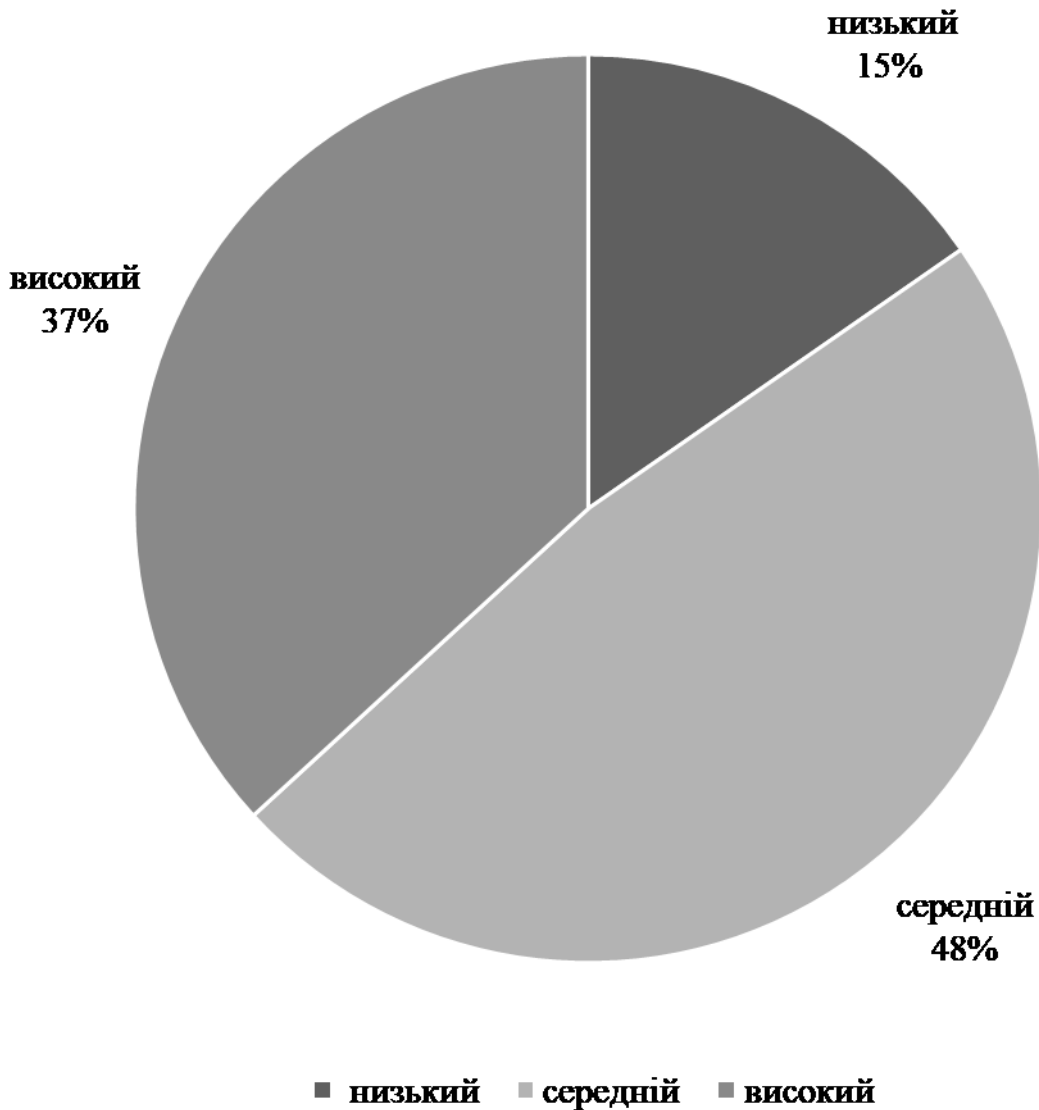
Наступний аналіз було сфокусовано на результатах дослідження осі «спонтанність-сенситивність». Помірно високі та високі значення за шкалою «спонтанності» були засвідчені у осіб чоловічої статі (73 % респондентів чоловіків проти 61 % жінок), водночас, у жінок подібні результати отримані за аналізом шкали «сенситивності» (86 % респондентів жіночої статі проти 39 % чоловічої). А також значним виявляється відсоток осіб, що отримали високі бали за шкалою сенситивності серед жінок, порівнюючи з чоловіками (19 % проти 6 %, відповідно).

Дані аналізу індивідуально-типологічних властивостей за віссю «агресивність-тривожність» продемонстрували, що серед чоловіків визначається більш високий відсоток осіб з високими показниками агресивності (83 %), порівнюючи з підгрупою осіб жіночої статі (53 %), проте, високий рівень розповсюдження осіб з нормальним рівнем тривожності на противагу жіночій підгрупі осіб (61 % проти 17 %, відповідно). Слід зазначити, що 22 % осіб жіночої статі виявили на високому рівні ступінь тривожності, водночас, жоден чоловік-респондент не набрав необхідну кількість балів.

І нарешті аналіз за шкалами «Ригідність» та «Емотивність» виявив, що ригідність із високими показниками тестування більш розповсюджена серед чоловіків (84 % проти 55 %, відповідно), в той час, коли емотивність більш притаманна жінкам (75 % проти 45 %, відповідно).

Остання методика, за якою проводили опитування респондентів – дослідження «самоактуалізації» [78]. Аналіз базується на даних результатів відповідей 65 осіб (18 осіб чоловічої статі та 47 – жіночої) за 11 шкалами: «Орієнтованість у часі», «Цінності», «Погляд на природу людини», «Потреба у життєвому пізнанні», «Прагнення до творчості, або креативність», «Автономність», «Спонтанність», «Саморозуміння», «Аутосимпатія», «Контактність», «Гнучкість у спілкування». Крім того, було визначено інтегральну характеристику – «рівень прагнення до самоактуалізації».

За шкалою критеріїв оцінок «рівня прагнення до самоактуалізації особистості» було визначено: низький рівень – у 10 осіб; середнє значення – 31; високий рівень – 24; що представлено у відсотковому співвідношенні на рис 3.9. Не було отримано результатів як дуже високого рівня самоактуалізації, так і дуже низького.



**Рис 3.9. Розподіл «рівня прагнення до самоактуалізації особистості»
(загалом)**

Окремо було розраховано також «рівень прагнення до самоактуалізації особистості» для осіб чоловічої та жіночої статі, результати аналізу представлено на рис 3.10 та рис 3.11.

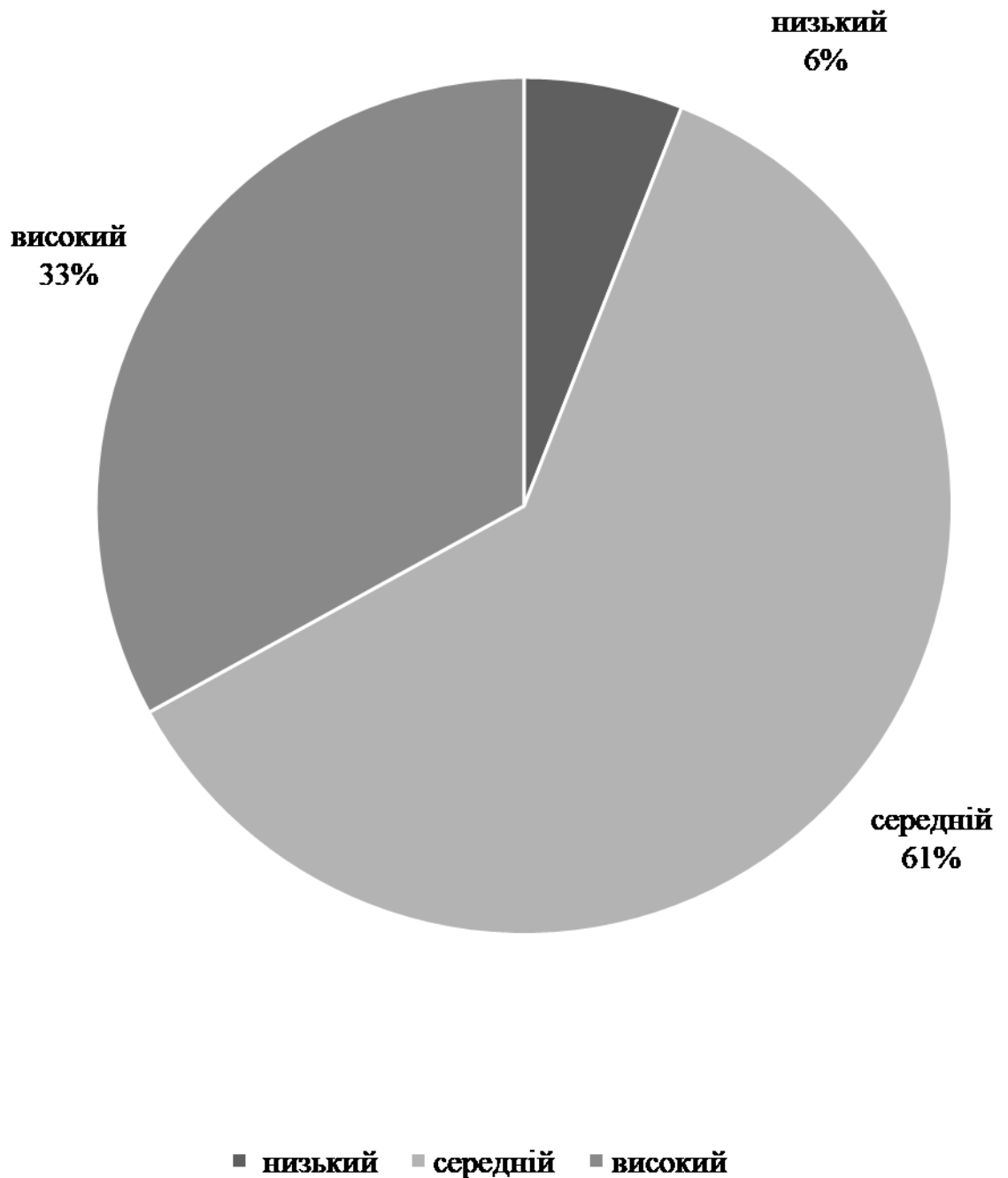
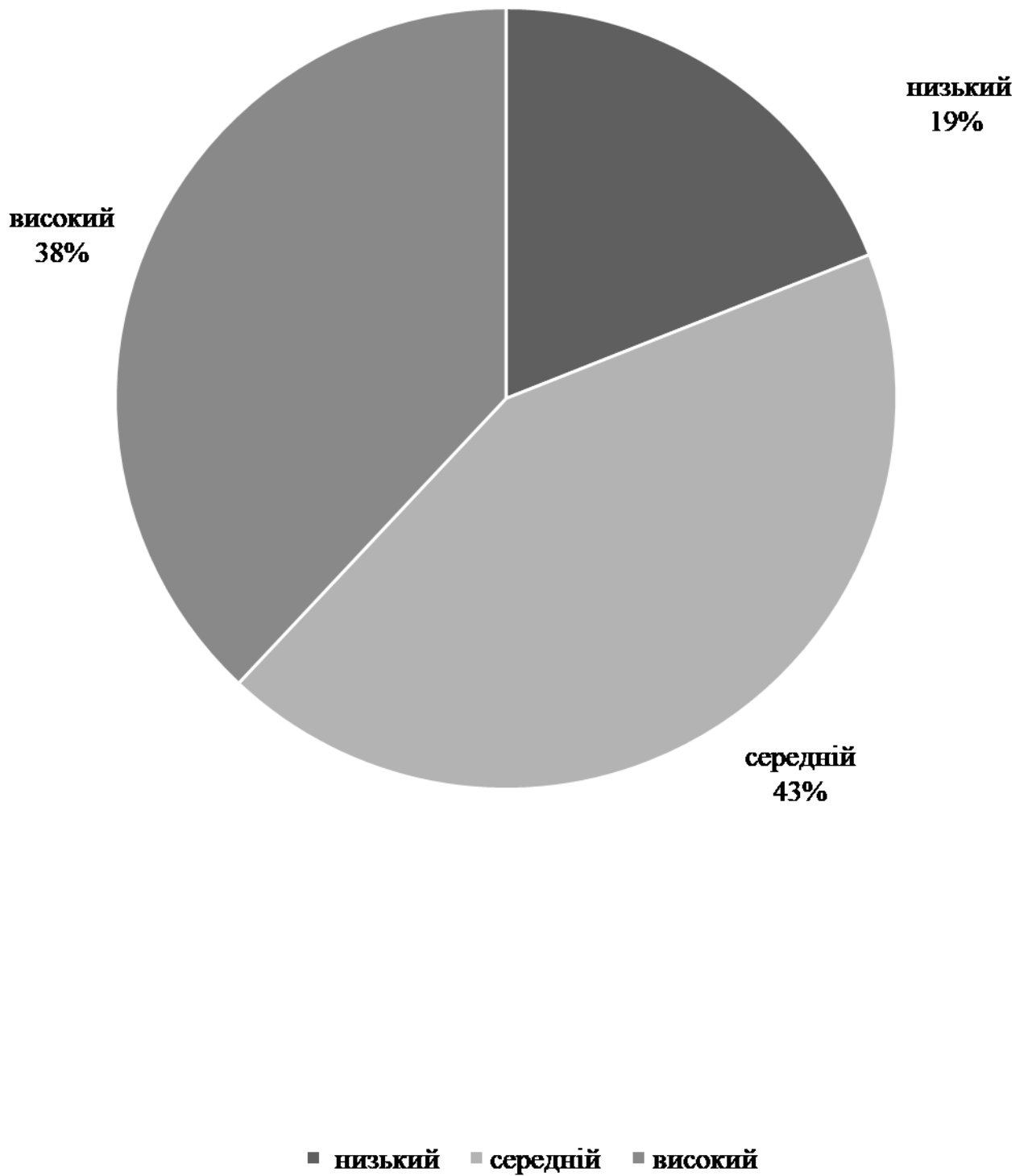


Рис 3.10. Розподіл «рівня прагнення до самоактуалізації особистості» (особи чоловічої статі)



**Рис 3.11. Розподіл «рівня прагнення до самоактуалізації особистості»
(особи жіночої статі)**

Звертає увагу, що у осіб чоловічої статі визначається більший рівень прагнення до самоактуалізації порівнюючи з аналогічними показниками осіб жіночої статі. Зокрема, верхній та високий рівень продемонстрували 94 % респондентів чоловіків, водночас, 81 % – особи жіночої статі. Загалом, означає тенденцію реалізації внутрішнього потенціалу, тобто самореалізацію, це бажання людини стати такою, якою вона здатна бути, прагнення повністю реалізувати потенційні можливості.

Також було розраховано максимальні показники за кожною шкалою САМОАЛ [78], що представлено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

Загальні результати дослідження «рівня прагнення до самоактуалізації»

№	Шкала	Бали	%
1.	«Орієнтованість у часі»	5,8 ± 2,1	58 ± 21
2.	«Цінності»	9,4 ± 2,2	63 ± 15
3.	«Погляд на природу людини»	4,7 ± 1,8	47 ± 18
4.	«Потреба у життєвому пізнанні»	4,9 ± 1,4	49 ± 14
5.	«Прагнення до творчості, або креативність»	8,8 ± 2,4	59 ± 16
6.	«Автономність»	7,4 ± 3,1	49 ± 21
7.	«Спонтанність»	6,3 ± 2,8	42 ± 19
8.	«Саморозуміння»	5,2 ± 2,2	52 ± 22
9.	«Аутосимпатія»	6,9 ± 3,1	46 ± 21
10.	«Контактність»	4,9 ± 1,7	49 ± 17
11.	«Гнучкість у спілкування»	5,1 ± 1,5	51 ± 15
12.	Загальна оцінка	53,0 ± 12,4	53 ± 12

Згідно рекомендацій В. П. Чудакової [78] задля аналізу психологічної готовності до інноваційної діяльності було розраховано бал «алгоритм

дослідження готовності до інноваційної діяльності», що представлено на рис. 3.12.

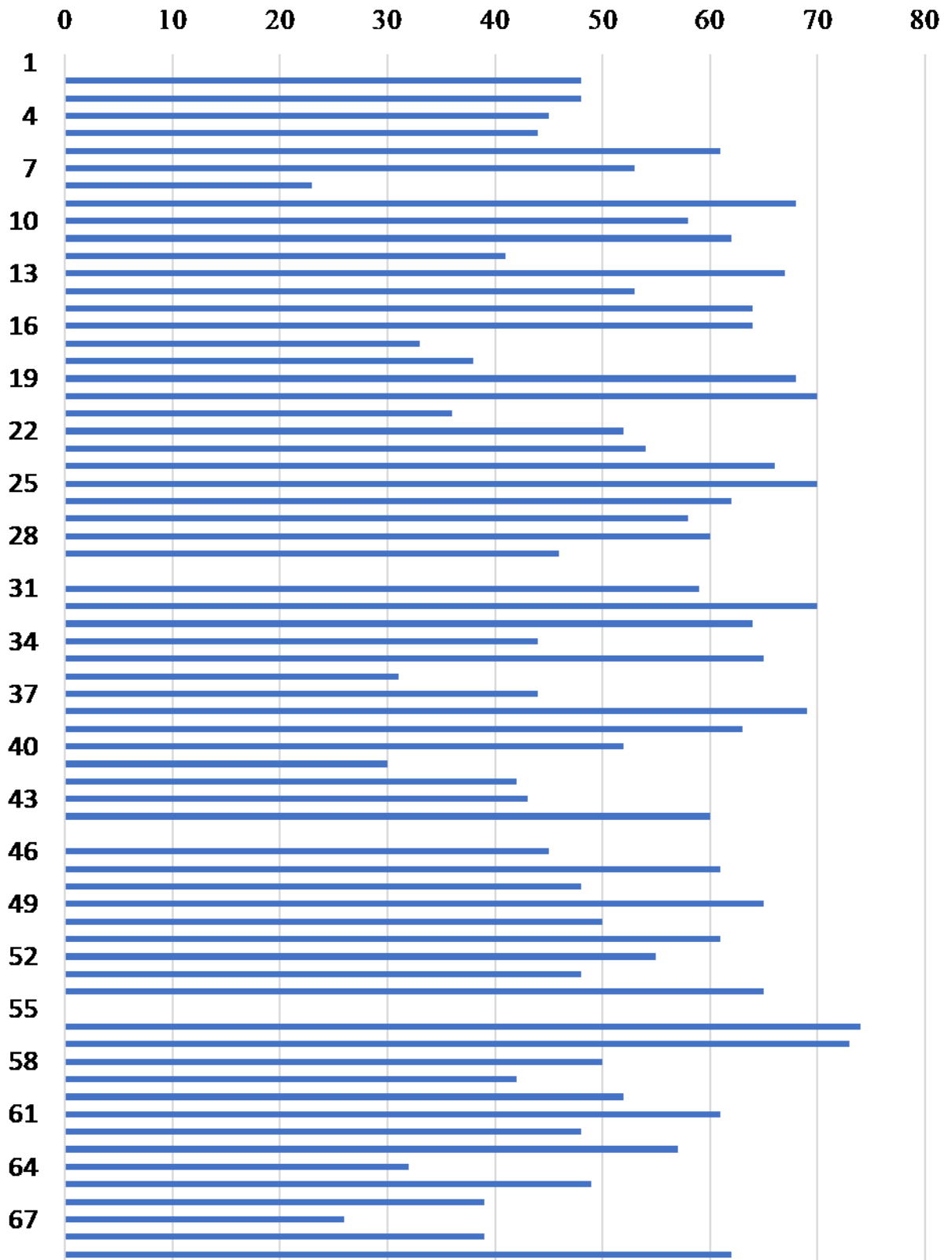


Рис 3.12. Загальний рівень самоактуалізації

Результати визначення рівня прагнення до самоактуалізації особистості свідчать, що високий рівень був лише у 37 % осіб. Аналізуючи гендерний аспект жінки мали більш високий рівень самоактуалізації порівнюючи з чоловіками, проте, недостовірно (38 % проти 33 %, $p=0,588$).

І нарешті нами було проведено уніваріантний логістичний регресійний аналіз задля визначення чинників з якими асоціюється високий рівень психологічного благополуччя.

Аналізу підлягали результати за чотирьома опитувальникам. Такими виявилось 53 особи (з яких 17 осіб чоловічої статі).

Результати аналізу продемонстрували, що підвищений та високий рівень психологічного благополуччя за даними оксфордської шкали щастя мають асоціацію із рівнем самоактуалізації (відношення шансів 6,27, [ДІ: 1,87 – 11,01], $p=0,003$), екстраверсією (ВШ: 3,98, [ДІ: 1,27 – 12,47], $p=0,018$), інтроверсією (ВШ: 0,24, [ДІ: 0,071 – 0,79], $p=0,019$).

Проте не було виявлено асоціативного зв'язку високих показників психологічного благополуччя та статі (ВШ: 1,31, [ДІ: 0,55 – 3,10], $p=0,545$).

Крім того, не було виявлено асоціативного зв'язку високого рівня психологічного благополуччя та спонтанності (ВШ: 1,23, [ДІ: 0,477 – 3,19], $p=0,672$), рівнем агресивності (ВШ: 0,97, [ДІ: 0,332 – 2,846], $p=0,959$), ригідністю (ВШ: 1,90, [ДІ: 0,596 – 6,032], $p=0,279$), сенситивністю (ВШ: 1,99, [ДІ: 0,686 – 5,754], $p=0,206$), тривожністю (ВШ: 0,52, [ДІ: 0,177 – 1,525], $p=0,233$), лабільністю (ВШ: 1,90, [ДІ: 0,596 – 6,032], $p=0,279$).

Водночас, при введенні двох компонентів: як самоактуалізація та екстраверсія до мультиваріантної логістичної регресійної бінарної моделі з покроковим введенням показників, остання не виявила достовірної значущості (результати наведено в табл. 3.4, яка представлена нижче).

Таблиця 3.4

Мультиваріантна модель асоціації рівня психологічного благополуччя та самоактуалізації

Фактори	Уніваріантна модель			Мультиваріантна модель		
	ВШ	95 % ДІ	p	ВШ	95 % ДІ	p
Мультиваріантна модель (скорегована за статтю, рівнем екстравертованості): AUC ROC (0,8207), log likelihood=-19,83; p=0,005						
Самоактуалізація	6,27	1,87 – 11,01	0,033	5,22	1,13 – 24,11	0,034

Отже підсумовуючи вище зазначені результати емпіричного дослідження незважаючи на гендерну різноманітність, як для осіб жіночої статі, так і чоловічої, високий рівень психологічного благополуччя залежить від самоактуалізації незалежно від рівня прояву екстравертованості особи.

Крім того, окремо нами було досліджено фактори, що асоціюються із статтю особи. Зокрема для осіб жіночої статі більш притаманні такі фактори, згідно уніваріантному регресійному аналізу: тривожність (ВШ: 6,51, [ДІ: 1,986 – 21,345], p=0,002), сенситивність (ВШ: 5,44, [ДІ: 1,716 – 17,216], p=0,004). А для осіб чоловічої статі – агресивність (ВШ: 5,65, [ДІ: 1,633 – 19,568], p=0,006). Проте не було виявлено достовірного зв'язку приналежності осіб до певної статі (аналіз проводили з позиції приналежності до жіночої статі) та рівня лабільності (ВШ: 2,55, [ДІ: 0,879 – 7,385], p=0,085), інтроверсії (ВШ: 1,08, [ДІ: 0,461 – 2,518], p=0,864), ригідності (ВШ: 0,40, [ДІ: 0,139 – 1,156], p=0,090), спонтанності (ВШ: 0,71, [ДІ: 0,309 – 1,642], p=0,425), екстраверсії (ВШ: 1,74, [ДІ: 0,707 – 4,272], p=0,228), самоактуалізації (ВШ: 0,85, [ДІ: 0,387 – 1,876], p=0,691).

На закінчення слід додати, що результати проведеного емпіричного дослідження продемонстрували, що вищі за середній рівень психологічне благополуччя осіб незалежно від рівня екстравертованості як серед чоловіків, так і жінок асоціюється із вищим рівнем самоактуалізації.

Отже, високий рівень психологічного благополуччя в однорідній за віком групі молодих осіб з переважанням осіб жіночої статі асоціюється із вищим рівнем самоактуалізації, яка має формуватися та підтримуватися в професійному середовищі медичного спрямування.

3.3. Обговорення даних індивідуальних відмінностей психологічного благополуччя майбутніх лікарів

У ході проведеного дослідження нами було представлено теоретичне обґрунтування та експериментальний аналіз феномену психологічного благополуччя особистості, розкрито його структура й індивідуальні характеристики, що визначають ефективність діяльності майбутніх фахівців медичного профілю.

Гіпотеза, що була представлена, а саме рівень психологічного благополуччя особистості майбутнього лікаря на початковому етапі клінічного навчання залежить від мотиваційно-вольової сфери, зокрема рівня самоактуалізації, гендерної приналежності, і є необхідними для етапу підготовки студента-медика – була підтверджена частково.

В результаті аналізу отриманих даних емпіричного дослідження шляхом проведення бінарного логістичного регресійного мультіваріантного аналізу продемонстровано, що рівень самоактуалізації, який було визначено за методикою «Модифікаційний опитувальник діагностики самоактуалізації особистості», має позитивну асоціацію із рівнем благополуччя, що зазначався на підвищеному або високому рівні, та який було визначено завдяки методики «Оксфордський опросник щастья». Отримані дані характеризують осіб молодого віку, що навчаються у вищому закладі освіти медичного спрямування, незалежно від статі та прояву екстравертованості.

Проте результати уніваріантного дослідження визначили достовірний зв'язок із рівнем екстравертованості-інтравертованості, які було одержано за

результатом аналізу даних за методикою «Шкала психологічного благополуччя» Карен Ріфф.

Як і в дослідженні О. О. Фоміна [37] молодим людям притаманний середній рівень психологічного благополуччя в переважній більшості, що також було підтверджено результатами проведеного нами емпіричного дослідження практично з однаковими результатами (54,7 % та 54,0 %, відповідно).

В ході аналізу отриманих даних ми зосередили увагу виключно на показниках психологічного благополуччя із підвищеним та високим рівнем, та не враховували фактори, які можуть асоціюватися із низьким рівнем психологічного благополуччя. Оскільки, як вже зазначалось, навчання в вищому медичному закладі асоціюється із підвищенням навантаження як інтелектуального, так і психічного, виявляється високий рівень стресу серед студентів, що може призводити до вигорання. Підвищення рівня психологічного благополуччя майбутніх лікарів може бути запорукою успішної реалізації у професії, що декларує консенсус з питань психологічного благополуччя серед медичних студентів [68]. А також ми не вивчали рівень депресії серед студентів, який, за даними літератури має більші показники у осіб жіночої статі медичного професійного спрямування [6]. Більш того, результати дослідження під керівництвом Г. Констанс виявили зв'язок саме гендерної складової із низьким рівнем психологічного благополуччя [6]. Гендерна складова має вагомий внесок і в рівень емпатії, яка також асоціюється із вищим рівнем психологічного благополуччя [64].

Результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують висловлювання Н. В. Старинської, яка наполягала на необхідності розвитку самоактуалізацію особистості на етапі професійного навчання як запорука розкриття істинного «Я» прагнення для зростання до зростання та розвитком протягом всього навчання у вищому навчальному закладі [50].

За школою «рівня прагнення до самоактуалізації», що було отримано в нашому дослідженні, тільки п'ята частина респондентів виявила високий

рівень самоактуалізації, та було практично однакою серед чоловіків та жінок. На думку В. П. Чудакової [78] «знаючи рівень власного прагнення до самоактуалізації, особистість завжди може більш чітко намітити стратегію життєвого шляху й оцінити успіх, міра яких, як вважає А. Маслоу, – не стільки відстань до фінішу, скільки проміжок, пройдений від моменту старту». Підтримуючи М. М. Філоненко [51], слід підкреслити про важливість підтримання високого рівня психологічного благополуччя в навчально-професійній діяльності, що може бути досягнуто за рахунок розвитку актуалізації особистості у професійному середовищі та особистісно-професійному самовизначення, а також формування професійної ідентичності, готовності до продуктивних особистісних і професійних самоперетворень, побудови успішної професійної кар'єри.

Перспектива подальшого дослідження може бути спрямована на поглибленні наукових уявлень щодо психологічного благополуччя студентів різного профілю, особливу увагу приділяючи студентам медичного спрямування задля співставлення результатів та розробки оптимальної стратегії всебічного розвитку молодшої людини в професійному середовищі освіти, а також в створенні відповідних психокорекційних програм з метою підтримання високого рівня психологічного благополуччя, формування та підтримання високого рівня самоактуалізації молодих осіб, що навчаються на медичних факультетах вищих закладів, починаючи з третього курсу.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне узагальнення проблеми дослідження індивідуальних особливостей психологічного благополуччя майбутніх лікарів під час фахової підготовки у вищому навчальному закладі, що дало змогу зробити такі висновки.

Аналізуючи сучасний стан проблеми, яка описує феномен психологічного благополуччя, можна зауважити, що в психологічній науці існує значна кількість теорій, які обґрунтовують важливість знаходитись на достатньому рівня психологічного благополуччя зокрема і професійній діяльності.

1. Теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з проблеми особистісного становлення фахівця виявив неоднозначність трактувань поняття психологічного благополуччя як однієї з провідних категорій психології. Виявлено, що попри значні досягнення у вивченні даного поняття на сьогодні також не існує загальноприйнятої теорії психологічного благополуччя. Разом з тим науковці одностайні у розумінні психологічного благополуччя як більш широке поняття психологічного здоров'я, що створює передумови для усвідомлення своїх можливостей, формування позитивного образу «Я концепції», набуття здатності до саморегуляції психічних станів, розвитку самосвідомості, рефлексії, здійснення в подальшому суб'єктивної оцінки власного життя, як комплексної структури, що являє собою систему взаємопов'язаних складових: емоційної, когнітивної, поведінкової.

2. Розглянуті особливості психологічного благополуччя студентів, які навчаються в вищому навчальному закладі медичного спрямування та обґрунтовано доцільність формування та підтримання високого рівня психологічного благополуччя як запорука успішного професійного розвитку осіб молодого віку.

3. Тільки чверть студентів-медиків зазначила вище за середній рівень щастя як у осіб чоловічої статі, так і жіночої; низький рівень щастя було виявлено більше серед осіб жіночої статі, в той час, коли найвищі результати були більш серед чоловіків; особи жіночої статі більш екстравертовані порівняно із чоловіками, та виявляють більш високу частку розповсюдження помірно високих та високих результатів, проте, ступінь прояву інтровертованості був майже однаковим як серед чоловіків, так і жінок. Дані аналізу індивідуально-типологічних властивостей за віссю «агресивність-тривожність» продемонстрували, що серед чоловіків визначається більший відсоток осіб з високими показниками агресивності (83 %), порівнюючи з підгрупою осіб жіночої статі (53 %), проте, високий рівень розповсюдження осіб з нормальним рівнем тривожності на противагу жіночій підгрупі осіб (61 % проти 17 %, відповідно). Слід зазначити, що 22 % осіб жіночої статі виявили на високому рівні ступінь тривожності, водночас, жоден чоловік-респондент не набрав необхідну кількість балів. За шкалами «Ригідність» та «Емотивність» виявлено, що ригідність із високими показниками тестування більш розповсюджена серед чоловіків (84 % проти 55 %, відповідно), в той час, коли емотивність більш притаманна жінкам (75 % проти 45 %, відповідно). У осіб чоловічої статі визначається більший рівень прагнення до самоактуалізації порівнюючи з аналогічними показниками осіб жіночої статі. Зокрема, верхній та високий рівень продемонстрували 94 % респондентів чоловіків, водночас, 81 % – особи жіночої статі. Підвищений та високий рівень психологічного благополуччя за даними оксфордської шкали щастя мають асоціацію із рівнем самоактуалізації (відношення шансів 6,27, [ДІ: 1,87 – 11,01], $p=0,003$), екстраверсією (ВШ: 3,98, [ДІ: 1,27 – 12,47], $p=0,018$), інтроверсією (ВШ: 0,24, [ДІ: 0,071 – 0,79], $p=0,019$). Незважаючи на гендерну різноманітність, як для осіб жіночої статі, так і чоловічої, високий рівень психологічного благополуччя залежить від рівня самоактуалізації незалежно від прояву екстравертованості особи. Згідно уніваріантному

регресійному аналізу для осіб жіночої статі більш притаманні такі фактори, : тривожність (ВШ: 6,51, [ДІ: 1,986 – 21,345], $p=0,002$), сенситивність (ВШ: 5,44, [ДІ: 1,716 – 17,216], $p=0,004$), а для осіб чоловічої статі – агресивність (ВШ: 5,65, [ДІ: 1,633 – 19,568], $p=0,006$).

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Для прогнозування підвищеного та високого рівня психологічного благополуччя студентів-медиків молодого віку незалежно від статі, прояву екстравертованності, доречно враховувати показники самоактуалізації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Філоненко М. М. Психологія спілкування : підручник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
2. Устав ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/about/who-we-are/constitution> (дата звернення:12.11.2020).
3. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 47–58.
4. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
5. Ковалева М. Д. Гендерный статус женщины в современной медицине : автореф. дис. ... д-ра. социол. наук : 14.00.52. Волгоград, 2005. 47 с.
6. Constance G., Frank E., Zhao Zh., Kalmbach D. A., Nietert P. J., Mata D. A., Sen S. Work-family conflict and sex difference in depression among training physicians. *JAMA Intern Med*. 2017. Vol. 177 (12). P. 1766–1772.
7. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2002. 19 с.
8. Волинець Н. В. Психологія особистісного благополуччя персоналу Державної прикордонної служби України : дис... доктор психол. наук : 19.00.01. Київ, 2020. 456 с.
9. Карсканова С. В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ., 2012. 200 с.
10. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 : 05. Одеса, 2018. 269 с.

11. Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2018. 22 с.
12. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. V., Вип. 17. С. 124–133.
13. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. Харків, 2015. № 1150, вип. 57. С. 34–39.
14. Маслоу А. Экзистенциальная психология – что в ней есть для нас? *Экзистенциальная психология. Экзистенция*. М. : Апрель Прессе, ЭКСМО-Пресс, 2001. 624 с.
15. Роджерс К. Две расходящиеся тенденции. *Экзистенциальная психология. Экзистенция*. М. : Апрель Прессе, ЭКСМО-Пресс, 2001. С. 68–74.
16. Эриксон Э. Г. Детство и общество. СПб. : Ленато, АСТ, Фонд Университетская книга. 1996. 592 с.
17. Психология личности в трудах зарубежных психологов : хрестоматия по психологии / сост. и общая редакция А. А. Реана. СПб. : Питер, 2000. 320 с.
18. Allport G. W. Comment on earlier chapter. *Existential psychology* / G.W. Allport. N.Y., 1969. P. 93–98.
19. Bradburn N. The structure of psychological well-Being. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 320 p.
20. Diener E., Diener E. M. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4). P. 653–663.
21. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719–727.

22. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. *Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ, 2016. Т. IX, вип. 9. С. 132–139.
23. Kristjánsson K. Positive psychology, happiness, and virtue: the troublesome conceptual issues. *Rev. Gen. Psychol.* 2010. Vol. 14, issue 4. P. 296–310.
24. Шамионов Р. М. Психологія суб'єктивного благополуччя: (к разработке интегративной концепции). *Мир Психологии*. 2012. № 2. С. 143–148.
25. Карсканова С. В. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
26. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165–176.
27. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 59. С. 15–20.
28. Деменев А. Г. Суб'єктивистские и объективистские теории в современных исследованиях счастья. *Вестник Волгоградского государственного университета. Серия 7. Философия. Социология и социальные технологии*. 2016. № 4 (34). С. 7–15.
29. Seligman M. E. P. *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York : Free Press. 2002. 336 p.
30. Воронина А. В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы

психологической службы : автореф. дис. ...канд. психол. наук: 19.00.04. Томск, 2002. 24 с.

31. Кроник А. А., Ахмеров Р. А. Каузометрия: методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. М. : Смысл, 2003. 284 с.

32. Kaczmarek L. D. Happiness. *Encyclopedia of personality and individual differences* / V. Zeigler-Hill, T. K. Shackelford (Eds.). New York : Springer. 2018. P. 1–5.

33. Панина Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности. *Вестник Красноярского государственного университета. Серия Гуманитарные науки*. Красноярск, 2006. № 3/2. С. 89–91.

34. Lyubomirsky S., Sheldon K. M., Schkade D. Pursuing happiness: the architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005. Vol. 9 (2), P. 111–131.

35. Anusic I., Yap S. C. Y., Lucas R. E. Does personality moderate reaction and adaptation to major life events? Analysis of life satisfaction and affect in an Australian national sample. *Journal of Research in Personality*. 2014. № 1. P. 69–77.

36. Kim-Prieto C., Diener E., Tamir M., Scollon C., Diener M. Integrating the diverse definitions of happiness: a time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2005. Vol. 6 (3). P. 261–300.

37. Фомина О. О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности. *Психология социального развития*. 2016. Т. 5, вып. 2 (18). С. 168–173.

38. Зинина А. А. Престарелые люди и психологическое благополучие в старческом возрасте в социальных представлениях разных групп общества. *Научные труды Московского гуманитарного университета*. 2017. № 1. С. 53–61.

39. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220.
40. Батурин Н. А., Башкатов С. А., Гафарова Н. В. Теоретическая модель личностного благополучия. *Вестник ЮУрГУ*. 2013. Т. 6, №4. С. 4–14.
41. Chang L., McBride-Chang C., Stewart S. M., Au E. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*. 2003. Vol. 27 (2). P. 182–189.
42. Gilman R., Huebner E. S. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*. 2006. Vol. 35 (3). P. 311–319.
43. Rigby B. T., Huebner E. S. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*. 2005. Vol. 42 (1). P. 91–99.
44. Suldo S. M., Shaffer E. J., Riley K. N. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly*. 2008. Vol. 23 (1). P. 56–69.
45. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью. *Общество и политика* / под. ред В. Ю. Большакова. СПб. : С. Петербургский ун-т, 2000. С. 476–510.
46. Шамянов Р. М. Субъективное благополучие личности : психологическая картина и факторы. Саратов : Научная книга, 2008. 296 с.
47. Куликов Л. В., Дмитриева М. С., Долина М. Ю., Иванов О. В., Розанова М. А., Тимошенко Т. Г. Факторы психологического благополучия личности. *Теоретические и прикладные вопросы психологии* : матер. юбилейной конф. «Ананьевские чтения - 2007». Спб., 2007. Вып. 3, Ч. 1. С. 342–350.
48. Лимар Л. В. Змісті складові професійної компетентності сімейного лікаря: психологічний аспект. Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки». 2019. Вип. 8 (37). № 3. С. 67–83.

49. Павлютенков Е. М. Системный подход к профессиональной ориентации учащихся общеобразовательных школ. Советская педагогика. 1980. № 6. С. 76–80.

50. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.

51. Філоненко М. М. Психологія особистісного становлення майбутнього лікаря : монографія. Київ : Центр учбової літератури, 2015. 334 с.

52. Гресько В. В. Перфекціонізм та самоактуалізація як провідні чинники лікарської діяльності. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Психологія творчості. Київ, 2016. Т. 12, вип. 22. С. 81–90.

53. Гресько В. В. Взаємозв'язок перфекціонізму та самоактуалізації особистості лікаря. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Київ, 2016. Т. 9, вип. 9. С. 139–146.

54. Рутіна Ю. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, вип. 45. С. 66–71.

55. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 752–762.

56. Усачова Л. В. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя практичного психолога. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету* : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2012 рік, 9-10 лютого 2013 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 167–169.

57. Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя особистості. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. 2018. Т. 11. С. 236–243.

58. Рукавишникова Н. Г. Профессиональное самосознание студентов педагогического вуза. *Системогенез учебной и профессиональной деятельности: Материалы II Всероссийской научнопрактической конференции, 18-19 октября 2005 г., г. Ярославль* / Под ред. Ю.П. Поваренкова. Ярославль : Канцлер, 2005. С. 235–237.

59. Кайгородов Б. В. Структурно-динамические характеристики самопонимания в характеристике и развитии Я-концепции в юношеском возрасте. *Мир психологии*. -2002. № 2. С. 117–126.

60. Крайг Г. Подростковый и юношеский возраст. *Психология развития*. СПб, 2002. С. 557–598.

61. Taylor S. E., Klein L. C., Lewis B. P., Gruenewald T. L., Gurung R. A. R., Updegraff J. A. 2000. Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological review*. Vol. 107 (3). P. 411–429.

62. Богачева О. А. Половые различия в проявлении эмпатии у медицинских работников. *Ярославский педагогический вестник. Психолого-педагогические науки*. Ярославль, 2012. № 2, Т. II. С. 263–267.

63. UK Doctors' salary and satisfaction report / Ed. T. Locke. *Medscape*. 2019. P. 1–19.

64. Ozcakil A., Ediz B., Bilgel N. The relationship between subjective well-being and empathy among Turkish medical students. *MedEdPublish*. 2016. Vol. 5 (2). P. 1–17.

65. Charon R., Greene M. G., Adelman R. 1994. Women readers, women doctors: a feminist reader-response theory for medicine. *The empathic practitioner : Empathy, gender, and medicine* / E. S. More, M. A. Milligan (Eds.). New Brunswick, NJ: Rutgers University Press, 1994. P. 205–221.

66. McMurray J. E., Linzer M., Konrad T. R., Douglas J., Shugerman R., Nelson K. The work lives of women physician work life study. The SGIM Career Satisfaction Study Group. *J. Gen. Intern. Med.* 2000. Vol. 15 (6). P. 372–380.

67. Абдуллаева М. М. Особенности психологического благополучия врачей в разной организационной среде. *Экологические исследования – 6: экология детства и психология устойчивого развития.* 2020. № 6. С. 189–193.

68. Kemp S., Hu W., Bishop J., Forrest K., Hudson J. N., Wilson I., Teodorczuk A., Rogers G. D., Roberts C., Wearn A. Medical student wellbeing – a consensus statement from Australia and New Zealand. *BMC Medical Education.* 2019. Vol. 19 (69). P. 1–8.

69. Sampath H., Biswas A. G., Soohinda G. S., Dutta S. Mindfulness and its role in psychological well-being among medical college students. *Open J. Psychiatry Allied Sci.* 2019. Vol. 10. P. 52–56.

70. Психологический атлас человека : учебник / под ред. А. А. Реан. СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 651 с.

71. Смирнова С. В. Актуальные вопросы адаптации и психологического сопровождения обучения студентов высших медицинских учебных заведений. *Научное обозрение. Медицинские науки.* 2016. № 3. С. 128–133.

72. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды. в 2-х томах. Т. 1. М. : Педагогика, 1980. 271 с.

73. Топанова Г. Т., Габдулина М. А. Профессиональная идентичность в контексте самоактуализации личности *Образовательный вестник «Сознание».* 2016. Т. 18 (№ 12). С. 132–135.

74. Петровський А. В., Ярошевський М. Г. Теоретическая психология : учеб. пособие для студ. психол. фак. высш. учеб. заведений. М. : Академия, 2003. 496 с.

75. Шнейдер Л. Б. Профессиональная идентичность : монография. М. : МОСУ, 2001. 233 с.

76. Дорошева Е. А., Голубев А. М. Апробация «Оксфордского опросника счастья» на российской выборке. *Психологический журнал*. 2017. Т. 38, № 3. С. 108–118.

77. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики. СПб. : Речь, 2005. 624 с.

78. Чудакова В. П. Алгоритм проведения, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження «самоактуалізації». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 3. С. 45–59.

79. Рагулина М. В. Феномен эмоционального благополучия личности: содержание, диагностика, консультирование : монография. Хабаровск : Тихоокеан. гос. ун-т, 2017. 116 с.

80. Hills P., Argyle M. The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 33 (7). P. 1073–1082.

81. Лісовець С. В. Психологічне благополуччя як професійно значуща характеристика майбутнього психолога : зб. наук. пр. за матер. Всеукр. наук.-практ. конф. [«Психолого-педагогічне забезпечення особистісного розвитку майбутнього фахівця з вищою освітою»], (м. Кам'янець-Подільський, 26 червня 2013 р.). Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2013. С. 58–65.

ДОДАТОК А

Бланк опитувальника «Методика Оксфордский опросник счастья»

Инструкция. Ниже вы видите группы утверждений, касающихся личного счастья. Прочитайте, пожалуйста, все 4 утверждения в каждой группе и затем определите, какое из них лучше всего описывает ваши ощущения в последнее время, в том числе и сегодня. Обведите в кружок букву (а, б, в или г) напротив выбранного вами утверждения.

Тестовый материал

1. а я не чувствую себя счастливым;
б я чувствую себя довольно счастливым;
в я очень счастлив;
г я невероятно счастлив.
2. а я смотрю в будущее без особого оптимизма;
б я смотрю в будущее с оптимизмом;
в мне кажется, будущее сулит мне много хорошего;
г я чувствую, что будущее переполнено надеждами и перспективами.
3. а ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет;
б некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют;
в меня удовлетворяет многое в моей жизни;
г я полностью удовлетворен всем в своей жизни
4. а я не ощущаю, что в жизни что-либо реально находится в моей власти;
б я чувствую, что контролирую свою жизнь, по крайней мере — отчасти;
в я чувствую, что в основном контролирую свою жизнь;
г я чувствую, что целиком контролирую все стороны своей жизни;
5. а я не ощущаю, что жизнь вознаграждает меня по заслугам;
б я ощущаю, что в жизни мне воздается по заслугам;
в я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня;
г я ощущаю, что жизнь переполнена подарками;
6. а я не испытываю никакой удовлетворенности жизнью;
б я доволен тем, как я живу;
в я очень доволен тем, как я живу;
г я в восторге от своей жизни.
7. а я никогда не могу повлиять на события в нужном мне направлении;
б иногда я способен повлиять на события в нужном мне направлении;
в я часто влияю на события в нужном мне направлении;
г я всегда влияю на события в нужном мне направлении;
8. а в жизни я просто выживаю.
б жизнь — хорошая вещь;
в жизнь — замечательная вещь;
г я обожаю жизнь
9. а у меня потерян всякий интерес к другим людям;
б другие люди интересны мне отчасти;
в другие люди меня очень интересуют;
г меня чрезвычайно интересуют другие люди.
10. а мне трудно принимать решения;
б я довольно легко принимаю некоторые решения;
в мне довольно просто принимать большинство решений;
г я с легкостью принимаю любые решения.

11. а мне трудно приступить к какому-либо делу;
б мне довольно просто что-либо начать;
в я без труда принимаюсь за какое-либо дело;
г я способен взяться за любое дело.
12. а после сна я редко чувствую себя отдохнувшим;
б иногда я просыпаюсь отдохнувшим;
в после сна я обычно чувствую себя отдохнувшим;
г я всегда просыпаюсь отдохнувшим.
13. а я чувствую себя совершенно без сил;
б я чувствую себя довольно энергичным;
в я чувствую себя очень энергичным;
г я чувствую, что энергия во мне бьет через край.
14. а я не вижу в окружающих меня вещах особой красоты;
б я нахожу красоту в некоторых вещах;
в я нахожу красоту в большинстве вещей;
г весь мир представляется мне прекрасным.
15. а я не ощущаю себя сообразительным;
б я чувствую, что отчасти сметлив;
в я в значительной степени чувствую в себе живость ума;
г я ощущаю, что мне присуща совершенная живость ума.
16. а я не чувствую себя особенно здоровым;
б я чувствую себя достаточно здоровым;
в я чувствую себя совершенно здоровым;
г я чувствую себя здоровым на 100%.
17. а я не испытываю особо теплых чувств по отношению к другим;
б я испытываю определенные теплые чувства по отношению к другим;
в я испытываю очень теплые чувства по отношению к другим;
г я люблю всех людей.
18. а у меня практически нет счастливых воспоминаний;
б у меня есть отдельные счастливые воспоминания;
в большинство произошедших со мной событий представляются мне счастливыми;
г все произошедшее кажется мне чрезвычайно счастливым
19. а я никогда не бываю в радостном или приподнятом настроении;
б иногда я испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении;
в я часто испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении;
г я все время радуюсь и пребываю в приподнятом настроении
20. а между тем, что я хотел бы сделать, и тем, что сделал, — большая разница;
б кое-что из желаемого я сделал;
в я сделал многое из того, что хотел;
г я сделал все, чего когда-либо желал
21. а я не способен хорошо организовать свое время;
б я организую свое время достаточно хорошо;
в я очень хорошо организую свое время;
г мне удается успеть все, что я хочу сделать
22. а мне не бывает весело в компании других людей;
б иногда мне бывает весело с другими людьми;
в мне часто бывает весело с другими людьми;
г мне всегда весело в окружении людей
23. а я никогда не подбадриваю окружающих;
б иногда я подбадриваю окружающих;
в я часто подбадриваю окружающих;

- г я всегда подбадриваю окружающих.
24. а у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни;
б у меня есть ощущение смысла и цели в жизни;
в у меня ясное ощущение смысла и цели в жизни;
г моя жизнь полна смысла и имеет цель
25. а я не ощущаю особой привязанности к другим и сопричастности;
б иногда я ощущаю привязанность к людям и сопричастность;
в я часто ощущаю привязанность и сопричастность;
г я всегда ощущаю привязанность и сопричастность;
26. а не думаю, что мир — это стоящее место;
б думаю, что мир — довольно хорошее место;
в думаю, что мир — это замечательное место;
г по-моему, мир — это превосходное место.
27. а я редко смеюсь;
б я смеюсь довольно часто;
в я много смеюсь;
г я очень часто смеюсь;
28. а я думаю, что выгляжу непривлекательно;
б я думаю, что выгляжу довольно привлекательно;
в я думаю, что выгляжу привлекательно;
г я думаю, что выгляжу очень привлекательно;
29. а я не нахожу вокруг ничего забавного и интересного;
б некоторые вещи я нахожу забавными;
в большинство вещей кажутся мне забавными;
г мне все кажется забавным и интересным.

Обработка результатов. Необходимо сложить все баллы от 0 до 3, (а - 0 баллов, б - 1 балл, в - 2 балла, г - 3 балла), которые вы себе поставили по каждому утверждению. Набранное количество баллов нужно разделить на 87 (максимальное число баллов в случае выбора самого утвердительного варианта (варианта г) в каждом пункте из 29) Получившееся число (например, 0,73) нужно умножить на 100, получившийся результат означает, в процентном соотношении от гипотетического максимума, насколько вы счастливы.

Ключ (интерпретация) к обновленному Оксфордскому опроснику счастья. 0 - 20 низкий показатель; 21 - 40 пониженный показатель; 41 - 60 средний показатель; 61 - 80 повышенный показатель; 81 - 100 высокий показатель.

ДОДАТОК Б

Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»

Інструкція. Наступні твердження щодо Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Тестовий матеріал

- 1 Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 2 Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 3 Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 4 Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 5 Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 6 Коли я проглядаю історію свого життя, я випробовую задоволення від того, як все склалося.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден

- 5 Швидше, згоден
- 6 Повністю згоден
- 7 Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 8 Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 9 Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 10 Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 11 Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 12 Взагалі, я відчуваю впевненість і позитивне відношення до себе.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 13 Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
 - 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден

- 6 Повністю згоден
- 14 Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 15 Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 16 Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 17 Я прагну зосередитися на сьогоднішні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 18 Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 19 Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 20 Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден

- 21 Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 22 Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 23 У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 24 Була б можливість, я б багато що в собі змінив.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 25 Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 26 Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 27 Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 28 Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці

- про себе і про світ.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 29 Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 30 Мені подобається більша частина моїх якостей.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 31 Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібне з кимсь поговорити.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 32 Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 33 Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 34 Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 35 Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
- 1 Повністю не згоден

- 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 36 У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 37 Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 38 Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 39 Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 40 З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 41 Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден
 - 3 Де в чому не згоден
 - 4 Де в чому згоден
 - 5 Швидше, згоден
 - 6 Повністю згоден
- 42 У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
- 1 Повністю не згоден
 - 2 Здебільшого, не згоден

- 3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 43 Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 44 Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 45 Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 46 З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 47 Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 48 Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 49 Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
1 Повністю не згоден

- 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 50 Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 51 Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 52 Мені здається, що я став значно розвиненіший як особа з часом.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 53 Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 54 Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 55 У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 56 Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден

- 4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 57 Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 58 Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 59 Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношуся до таких людей.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 60 Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 61 Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 62 Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 63 Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден

- 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 64 Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 65 Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 66 Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 67 Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 68 Я не відношусь до людей, які піддаються соціальному тиску думати або поступати певним чином.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 69 Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідношення, відповідні для мене, були вельми успішними.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 70 Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди міняються і «дорослішають» з роками.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден

- 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 71 Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 72 У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 73 Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 74 Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 75 Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 76 Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити що-небудь в своєму житті.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден
 5 Швидше, згоден
 6 Повністю згоден
- 77 Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.
 1 Повністю не згоден
 2 Здебільшого, не згоден
 3 Де в чому не згоден
 4 Де в чому згоден

- 5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 78 Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 79 Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 80 Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 81 Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 82 Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 83 Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато стоїть.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден
5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден
- 84 У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.
1 Повністю не згоден
2 Здебільшого, не згоден
3 Де в чому не згоден
4 Де в чому згоден

- 5 Швидше, згоден
6 Повністю згоден

Класичні ключі. Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці переводяться у шкалу, яка сходить донизу шкалу: 6, 5, 4, 3, 2, 1. Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається в гору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують»: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 55, 61, 67, 73, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 56, 62, 68, 74, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 57, 63, 69, 75, 81.

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 52, 58, 64, 70, 76, 82.

Шкала «Цілі у житті»: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 53, 59, 65, 71, 77, 83.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 54, 60, 66, 72, 78, 84.

Інтерпретація даних (класичні ключі)

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують» *Високі значення.* Наявність близьких, приємних, довірчих відносин з тими, що оточують. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. *Низькі значення.* Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з тими, що оточують.

Шкала «Автономія» *Високі значення.* Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. *Низькі значення.* Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем» *Високі значення.* Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісним потребам і цінностям. *Низькі значення.* Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання» *Високі значення.* Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самоудосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу. *Низькі значення.* Переживання особової стагнації. Відсутність відчуття особового прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті» *Високі значення.* Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю. *Низькі значення.* Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття» *Високі значення.* Підтримка позитивного відношення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого. *Низькі значення.* Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

ДОДАТОК В**Бланк опитувальника «Індивідуально-типологічний опросник (ІТО)»
(Л.Н.Собчик)**

Інструкція. Прочитав кожне утвердження, виберете «А», якщо погоджені з утвердженням, або «Б, якщо не погоджені.

Тестовий матеріал

- 1 Я постараюсь отнестись к исследованию ответственно и быть максимально искренним(ей).
А Согласны
Б не согласны
- 2 У меня очень сложный и трудный для окружающих характер.
А Согласны
Б не согласны
- 3 Я лучше справляюсь с работой в тиши и одиночестве, чем в присутствии многих людей или в шумном месте.
А Согласны
Б не согласны
- 4 Решая серьезные проблемы, я, как правило, обхожусь без посторонней помощи.
А Согласны
Б не согласны
- 5 Я очень редко заговариваю первым (первой) с незнакомыми людьми.
А Согласны
Б не согласны
- 6 Для меня важно, что подумают другие о моих высказываниях и поступках.
А Согласны
Б не согласны
- 7 Если будет нужно, я разрушу все преграды на пути к достижению цели.
А Согласны
Б не согласны
- 8 Я часто тревожусь по пустякам.
А Согласны
Б не согласны
- 9 В моих неудачах виноваты определенные люди.
А Согласны
Б не согласны
- 10 Для меня важно иметь общее мнение с теми людьми, с которыми я обычно общаюсь.
А Согласны
Б не согласны
- 11 Меня мало касается все, что случается с другими.
А Согласны
Б не согласны
- 12 Мне интересны яркие личности.
А Согласны
Б не согласны
- 13 Мне нет дела до чужих страданий: хватает своих.
А Согласны
Б не согласны

- 14 В шумной компании я чаще всего выступаю только в роли наблюдателя.
А Согласны
Б не согласны
- 15 Для меня невыносимо наблюдать страдания других людей.
А Согласны
Б не согласны
- 16 Я человек абсолютно правдивый и искренний.
А Согласны
Б не согласны
- 17 Все мои беды связаны с собственным неумением ладить с людьми.
А Согласны
Б не согласны
- 18 Меня часто тянет к шумным компаниям.
А Согласны
Б не согласны
- 19 Принимая важное решение, я всегда действую самостоятельно.
А Согласны
Б не согласны
- 20 Мне всегда приятно заводить новых знакомых.
А Согласны
Б не согласны
- 21 Берясь за какое-либо дело, я не стану долго раздумывать, прежде чем начать действовать.
А Согласны
Б не согласны
- 22 Меня раздражают люди, пытающиеся изменить мое мнение, когда я уверен (уверена) в своей правоте.
А Согласны
Б не согласны
- 23 Я часто волнуюсь за близких мне людей даже без серьезного повода.
А Согласны
Б не согласны
- 24 Я не могу терпеть, когда кто-нибудь меняет заведенный мною порядок.
А Согласны
Б не согласны
- 25 Я умею привлекать к себе внимание окружающих меня людей.
А Согласны
Б не согласны
- 26 В жизни я твердо придерживаюсь определенных принципов.
А Согласны
Б не согласны
- 27 Люблю посещать компании, где можно танцевать или петь.
А Согласны
Б не согласны
- 28 Я чрезвычайно чувствителен (чувствительна) к изменениям в настроении окружающих меня людей.
А Согласны
Б не согласны
- 29 Я могу не смущаясь дурачиться в веселой компании.
А Согласны
Б не согласны
- 30 Я спокойно отношусь к тому, что кто-то рядом переживает по поводу своих

- неприятностей.
- А Согласны
Б не согласны
- 31 Я никогда не поступаю как эгоист (эгоистка).
А Согласны
Б не согласны
- 32 Часто бывает так, что из-за меня у окружающих портится настроение.
А Согласны
Б не согласны
- 33 Интересные идеи приходят мне в голову чаще, когда я один (одна), а не в присутствии многих людей.
А Согласны
Б не согласны
- 34 Я могу взять на себя ответственность за целую группу людей для пользы дела.
А Согласны
Б не согласны
- 35 Мне трудно преодолеть застенчивость, когда нужно говорить перед группой людей.
А Согласны
Б не согласны
- 36 Мнение старших по возрасту или положению большого значения для меня не имеет.
А Согласны
Б не согласны
- 37 Мне не трудно заставить других людей действовать так, как я считаю нужным.
А Согласны
Б не согласны
- 38 Я так сильно переживаю неудачи, что у меня ухудшается самочувствие.
А Согласны
Б не согласны
- 39 Я всегда бываю упрям (упряма) в тех случаях, когда уверен (уверена) в своей правоте.
А Согласны
Б не согласны
- 40 Если в компании я не нахожусь в центре внимания, мне становится скучно и неинтересно.
А Согласны
Б не согласны
- 41 Никто не может навязать мне свое мнение
А Согласны
Б не согласны
- 42 Мне нравится путешествовать с разными, каждый раз новыми попутчиками.
А Согласны
Б не согласны
- 43 Я могу изменить свое мнение под давлением окружающих.
А Согласны
Б не согласны
- 44 В поезде я с удовольствием провожу время в беседе с попутчиками.
А Согласны
Б не согласны
- 45 Я никогда не вру.
А Согласны

- Б не согласны
- 46 Я никогда не откладываю на завтра то, что следовало сделать сегодня.
А Согласны
Б не согласны
- 47 Я вечно всем недоволен (недовольна).
А Согласны
Б не согласны
- 48 Я люблю одиночество, позволяющее мне сосредоточиться на своих мыслях.
А Согласны
Б не согласны
- 49 Я умею заинтересовать людей и повести их за собой.
А Согласны
Б не согласны
- 50 Мне нравится командовать другими.
А Согласны
Б не согласны
- 51 Я умею дать отпор тем, кто вмешивается в мои дела.
А Согласны
Б не согласны
- 52 Мне бывает неловко за высказывания и поступки моих близких.
А Согласны
Б не согласны
- 53 Мне нередко приходилось в драке защищать свои права.
А Согласны
Б не согласны
- 54 Я испытываю чувство вины (или даже стыда), если меня преследуют неудачи.
А Согласны
Б не согласны
- 55 Мое настроение находится в сильной зависимости от настроения тех, кто меня окружает.
А Согласны
Б не согласны
- 56 Я добиваюсь своего упорством и настойчивостью.
А Согласны
Б не согласны
- 57 Мне часто бывает скучно, когда вокруг все веселятся.
А Согласны
Б не согласны
- 58 Мое грустное настроение легко исправляется, если я смотрю в кино или по телевизору комедийное представление.
А Согласны
Б не согласны
- 59 Ради сохранения добрых отношений я могу отказаться от своих намерений.
А Согласны
Б не согласны
- 60 Я всегда придерживаюсь общепринятых правил поведения.
А Согласны
Б не согласны
- 61 Меня любят все мои друзья.
А Согласны
Б не согласны
- 62 У меня трагичная судьба.

- А Согласны
Б не согласны
- 63 У меня много близких друзей.
А Согласны
Б не согласны
- 64 Я самый несчастный человек на свете.
А Согласны
Б не согласны
- 65 Мне проще надеяться на других, чем брать на себя ответственность, даже если речь идет о моих проблемах.
А Согласны
Б не согласны
- 66 Я стараюсь быть таким (такой), как все, не выделяться среди других.
А Согласны
Б не согласны
- 67 Я человек спокойный, уравновешенный.
А Согласны
Б не согласны
- 68 Я могу долго не реагировать на чьи-то шутки, но потом взорваться гневной реакцией.
А Согласны
Б не согласны
- 69 Я очень чувствителен (чувствительна) к изменениям погоды.
А Согласны
Б не согласны
- 70 Я не люблю присутствовать на шумных застольях.
А Согласны
Б не согласны
- 71 Я могу проявить безалаберность в делах, а потом понемногу приводить их в порядок.
А Согласны
Б не согласны
- 72 Я люблю ходить в гости.
А Согласны
Б не согласны
- 73 Мне все равно, что обо мне думают окружающие.
А Согласны
Б не согласны
- 74 Я волнуюсь только по поводу очень больших неприятностей.
А Согласны
Б не согласны
- 75 Я никогда не испытываю желания выругаться.
А Согласны
Б не согласны
- 76 Я никого никогда не обманывал (не обманывала).
А Согласны
Б не согласны
- 77 Мне никто не нужен, и я не нужен (не нужна) никому.
А Согласны
Б не согласны
- 78 Я человек застенчивый.
А Согласны

- Б не согласны
79 Мне ужасно не везет в жизни.
А Согласны
Б не согласны
80 Я часто стараюсь следовать советам более авторитетной личности.
А Согласны
Б не согласны
81 Я бы очень переживал(а), если бы кого-то задел(а) или обидел(а).
А Согласны
Б не согласны
82 Меня ничем не испугать.
А Согласны
Б не согласны
83 Я часто пользуюсь чужими советами при решении своих проблем.
А Согласны
Б не согласны
84 В своих неудачах я в первую очередь виню самого (саму) себя.
А Согласны
Б не согласны
85 Я совершенно не обращаю внимания на свой стиль одежды.
А Согласны
Б не согласны
86 Я не стараюсь планировать свое ближайшее будущее и работу.
А Согласны
Б не согласны
87 Когда меня зовут в гости, я чаще всего думаю: «Лучше бы мне остаться дома».
А Согласны
Б не согласны
88 Я ничего не знаю о личных проблемах окружающих меня людей.
А Согласны
Б не согласны
89 Малейшая неудача резко снижает мое настроение.
А Согласны
Б не согласны
90 Я никогда не сержусь.
А Согласны
Б не согласны
91 Я отвечал(а) на все вопросы очень правдиво.
А Согласны
Б не согласны

ДОДАТОК Г

Бланк опитувальника «Опросник САМОАЛ – оценки стремления личности к самоактуализации»

Инструкция. Из двух вариантов утверждений выберите тот, который Вам больше нравится или лучше согласуется с Вашими представлениями, точнее отражает Ваше мнения. Здесь нет хороших/плохих, правильных/неправильных ответов, самым лучшим будет тот, который дается по первому побуждению.

Тестовый материал

- 1 А Придет время, когда я заживу по-настоящему, не так, как сейчас
Б Я уверен, что живу по-настоящему уже сейчас
- 2 А Я очень увлечен своим профессиональным делом
Б Не могу сказать, что мне нравится моя работа и то, чем я занимаюсь
- 3 А Если незнакомый человек окажет мне услугу, я чувствую себя ему обязанным
Б Принимая услугу незнакомого человека, я не чувствую себя обязанным ему
- 4 А Мне бывает трудно разобраться в своих чувствах
Б Я всегда могу разобраться в собственных чувствах
- 5 А Я часто задумываюсь над тем, правильно ли я вел себя в той или иной ситуации б
Б Я редко задумываюсь над тем, насколько правильно мое поведение
- 6 А Я внутренне смущаюсь, когда мне говорят комплименты
Б Я редко смущаюсь, когда мне говорят комплименты
- 7 А Способность к творчеству – природное свойство человека
Б Далеко не все люди одарены способностью к творчеству
- 8 А У меня не всегда хватает времени на то, чтобы следить за новостями литературы и искусства
Б Я прилагаю силы, стараясь следить за новостями литературы и искусства
- 9 А Я часто принимаю рискованные решения
Б Мне трудно принимать рискованные решения
- 10 А Иногда я могу дать собеседнику понять, что он кажется мне глупым и неинтересным
Б Я считаю недопустимым дать понять человеку, что он мне кажется глупым и неинтересным
- 11 А Я люблю оставлять приятное «на потом»
Б Я не оставляю приятное «на потом»
- 12 А Я считаю невежливым прерывать разговор, если он интересен только моему собеседнику
Б Я могу быстро и непринужденно прервать разговор, интересный только одной стороне
- 13 А Я стремлюсь к достижению внутренней гармонии
Б Состояние внутренней гармонии, скорее всего, недостижимо
- 14 А Не могу сказать, что я себе нравлюсь
Б Я себе нравлюсь
- 15 А Я думаю, что большинству людей можно доверять
Б Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит

- 16 А Плохо оплачиваемая работа не может приносить удовлетворения
Б Интересное, творческое содержание работы – само по себе награда
- 17 А Довольно часто мне скучно
Б Думаю, что без крайней необходимости людям доверять не стоит
- 18 А Я не стану отступать от своих принципов даже ради полезных дел, совершая которые можно было бы рассчитывать на благодарность
Б Я бы предпочел отступить от своих принципов ради дел, за которые люди были бы мне благодарны
- 19 А Иногда мне трудно быть искренним
Б Мне всегда удается быть искренним
- 20 А Когда я нравлюсь себе, мне кажется, что я нравлюсь и окружающим
Б Даже когда я себе нравлюсь, я понимаю, что есть люди, которым я неприятен
- 21 А Я доверяю своим внезапно возникшим желаниям
Б Свои внезапные желания я всегда стараюсь обдумать
- 22 А Я должен добиваться совершенства во всем, что я делаю
Б Я не слишком расстраиваюсь, если мне этого не удастся
- 23 А Эгоизм – естественное свойство любого человека
Б Большинству людей эгоизм не свойственен
- 24 А Если я не сразу нахожу ответ на вопрос, то могу отложить его на неопределенное время
Б Я буду искать ответ на интересующий меня вопрос, не считаясь с затратами времени
- 25 А Я люблю перечитывать понравившиеся мне книги
Б Лучше прочесть новую книгу, чем возвращаться к уже прочитанной
- 26 А Я стараюсь поступать так, как ожидают окружающие
Б Я не склонен задумываться о том, чего ждут от меня окружающие
- 27 А Прошлое, настоящее и будущее представляются мне единым целым
Б Думаю, мое настоящее не очень-то связано с прошлым или будущим
- 28 А Большая часть того, что я делаю, доставляет мне удовольствие
Б Лишь немногие из моих занятий по-настоящему меня радуют
- 29 А Стремясь разобраться в характере и чувствах окружающих, люди часто бывают бестактны
Б Стремление разобраться в окружающих людях вполне естественно и оправдывает некоторую бестактность
- 30 А Я хорошо знаю, какие чувства я способен испытывать, а какие нет
Б Я еще не понял до конца, какие чувства я способен испытывать
- 31 А Я чувствую угрызения совести, если сержусь на тех, кого люблю
Б Я не чувствую угрызений совести, когда сержусь на тех, кого люблю
- 32 А Человек должен спокойно относиться к тому, что он может услышать о себе от других
Б Вполне естественно обидеться, услышав неприятное мнение о себе
- 33 А Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо приносят пользу
Б Усилия, которых требует познание истины, стоят того, ибо доставляют удовольствие
- 34 А В сложных ситуациях надо действовать испытанными способами – это гарантирует успех
Б В сложных ситуациях надо находить принципиально новые решения
- 35 А Люди редко раздражают меня
Б Люди часто меня раздражают
- 36 А Если бы была возможность вернуть прошлое, я бы там многое изменил
Б Я доволен своим прошлым и не хочу в нем ничего менять
- 37 А Главное в жизни – приносить пользу и нравиться людям

- Б Главное в жизни – делать добро и служить истине
- 38 А Иногда я боюсь показаться слишком нежным
Б Я никогда не боюсь показаться слишком нежным
- 39 А Я считаю, что выразить свои чувства обычно важнее, чем обдумывать ситуацию
Б Не стоит необдуманно выражать свои чувства, не взвесив ситуацию
- 40 А Я верю в себя, когда чувствую, что способен справиться с задачами, стоящими передо мной
Б Я верю в себя даже тогда, когда не способен справиться со своими проблемами
- 41 А Совершая поступки, люди руководствуются взаимными интересами
Б По своей природе люди склонны заботиться лишь о собственных интересах
- 42 А Меня интересуют все новшества в моей профессиональной сфере
Б Я скептически отношусь к большинству нововведений в своей профессиональной области
- 43 А Я думаю, что творчество должно приносить пользу людям
Б Я полагаю, что творчество должно приносить человеку удовольствие
- 44 А У меня всегда есть своя собственная точка зрения по важным вопросам
Б Формируя свою точку зрения, я склонен прислушиваться к мнениям уважаемых и авторитетных людей
- 45 А Секс без любви не является ценностью
Б Даже без любви секс – очень значимая ценность
- 46 А Я чувствую себя ответственным за настроение собеседника
Б Я не чувствую себя ответственным за настроение собеседника
- 47 А Я легко мирюсь со своими слабостями
Б Смириться со своими слабостями мне нелегко
- 48 А Успех в общении зависит от того, насколько человек способен раскрыть себя другому
Б Успех в общении зависит от умения подчеркнуть свои достоинства и скрыть недостатки
- 49 А Мое чувство самоуважения зависит от того, чего я достиг
Б Мое самоуважение не зависит от моих достижений
- 50 А Большинство людей привыкли действовать «по линии наименьшего сопротивления»
Б Думаю, что большинство людей к этому не склонны
- 51 А Узкая специализация необходима для настоящего ученого
Б Углубление в узкую специализацию делает человека ограниченным
- 52 А Очень важно, есть ли у человека в жизни радость познания и творчества
Б В жизни очень важно приносить пользу людям
- 53 А Мне нравится участвовать в жарких спорах
Б Я не люблю споров
- 54 А Я интересуюсь предсказаниями, гороскопами, астрологическими прогнозами
Б Подобные вещи меня не интересуют
- 55 А Человек должен трудиться ради удовлетворения своих потребностей и блага своей семьи
Б Человек должен трудиться, чтобы реализовать свои способности и желания
- 56 А В решении личных проблем я руководствуюсь общепринятыми представлениями
Б Свои проблемы я решаю так, как считаю нужным
- 57 А Воля нужна для того, чтобы сдерживать желания и контролировать чувства
Б Главное назначение воли – подхлестывать усилия и увеличивать энергию человека

- 58 А Я не стесняюсь своих слабостей перед друзьями
Б Мне нелегко обнаруживать свои слабости даже перед друзьями
- 59 А Человеку свойственно стремиться к новому
Б Люди стремятся к новому лишь по необходимости
- 60 А Я думаю, что неверно выражение «век живи – век учись»
Б Выражение «век живи – век учись» я считаю правильным
- 61 А Я думаю, что смысл жизни заключается в творчестве
Б Вряд ли в творчестве можно найти смысл жизни
- 62 А Мне бывает непросто познакомиться с человеком, который мне симпатичен
Б Я не испытываю трудностей, знакомясь с людьми
- 63 А Меня огорчает, что значительная часть жизни проходит впустую
Б Не могу сказать, что какая-то часть моей жизни проходит впустую
- 64 А Одаренному человеку непростительно пренебрегать своим долгом
Б Талант и способности значат больше, чем долг
- 65 А Мне хорошо удается манипулировать людьми
Б Я полагаю, что манипулировать людьми неэтично
- 66 А Я стараюсь избегать огорчений
Б Я делаю то, что полагаю нужным, не считаясь с возможными огорчениями
- 67 А В большинстве ситуаций я не могу позволить себе дурачиться
Б Существует множество ситуаций, где я могу позволить себе дурачиться
- 68 А Критика в мой адрес снижает мою самооценку
Б Критика практически не влияет на мою самооценку
- 69 А Зависть свойственна только неудачникам, которые считают, что их обошли
Б Большинство людей завистливы, хотя и пытаются это скрыть
- 70 А Выбирая для себя занятие, человек должен учитывать его общественную значимость
Б Человек должен заниматься, прежде всего, тем, что ему интересно
- 71 А Я думаю, что для творчества необходимы знания в избранной области
Б Я думаю, что знания для этого совсем не обязательны
- 72 А Пожалуй, я могу сказать, что живу с ощущением счастья
Б Я не могу сказать, что живу с ощущением счастья
- 73 А Я думаю, что люди должны анализировать себя и свою жизнь
Б Я считаю, что самоанализ приносит больше вреда, чем пользы
- 74 А Я пытаюсь найти основания даже для тех своих поступков, которые совершаю просто потому, что мне этого хочется
Б Я не ищу оснований для своих действий и поступков
- 75 А Я уверен, что любой может прожить свою жизнь так, как ему хочется
Б Я думаю, что у человека мало шансов прожить свою жизнь, как хотелось бы
- 76 А О человеке никогда нельзя сказать с уверенностью, добрый он или злой
Б Обычно оценить человека очень легко
- 77 А Для творчества нужно очень много свободного времени
Б Мне кажется, что в жизни всегда можно найти время для творчества
- 78 А Обычно мне легко убедить собеседника в своей правоте
Б В споре я пытаюсь понять точку зрения собеседника, а не переубедить его
- 79 А Если я делаю что-либо исключительно для себя, мне бывает неловко
Б Я не испытываю неловкости в такой ситуации
- 80 А Я считаю себя творцом своего будущего
Б Вряд ли я сильно влияю на собственное будущее
- 81 А Выражение «добро должно быть с кулаками» я считаю правильным
Б Вряд ли верно выражение «добро должно быть с кулаками»
- 82 А По-моему, недостатки людей гораздо заметнее, чем их достоинства
Б Достоинства человека увидеть гораздо легче, чем его недостатки

- 83 А Иногда я боюсь быть самим собой
Б Я никогда не боюсь быть самим собой
- 84 А Я стараюсь не вспоминать о своих былых неприятностях
Б Время от времени я склонен возвращаться к воспоминаниям о прошлых неудачах
- 85 А Я считаю, что целью жизни должно быть нечто значительное
Б Я вовсе не считаю, что целью жизни непременно должно быть что-то значительное
- 86 А Люди стремятся к тому, чтобы понимать и доверять друг другу
Б Замыкаясь в кругу собственных интересов, люди не понимают окружающих
- 87 А Я стараюсь не быть «белой вороной»
Б Я позволяю себе быть «белой вороной»
- 88 А В доверительной беседе люди обычно искренни
Б Даже в доверительной беседе человеку трудно быть искренним
- 89 А Бывает, что я стыжусь проявлять свои чувства
Б Я никогда этого не стыжусь
- 90 А Я могу делать что-либо для других, не требуя, чтобы они это оценили
Б Я вправе ожидать от людей, что они оценят то, что я для них делаю
- 91 А Я проявляю свое расположение к человеку независимо от того, взаимно ли оно
Б Я редко проявляю свое расположение к людям, не будучи уверенным, что оно взаимно
- 92 А Я думаю, что в общении нужно открыто проявлять свое недовольство другими
Б Мне кажется, что в общении люди должны скрывать взаимное недовольство
- 93 А Я мирюсь с противоречиями в самом себе
Б Внутренние противоречия снижают мою самооценку
- 94 А Я стремлюсь открыто выражать свои чувства
Б Думаю, что в открытом выражении чувств всегда есть элемент несдержанности
- 95 А Я уверен в себе
Б Не могу сказать, что я уверен в себе
- 96 А Достижение счастья не может быть главной целью человеческих отношений
Б Достижение счастья – главная цель человеческих отношений
- 97 А Меня любят, потому что я этого заслуживаю
Б Меня любят, потому что я сам способен любить
- 98 А Неразделенная любовь способна сделать жизнь невыносимой
Б Жизнь без любви хуже, чем неразделенная любовь в жизни
- 99 А Если разговор не удался, я пробую выстроить его по-иному
Б Обычно в том, что разговор не сложился, виновна невнимательность собеседника
- 100 А Я стараюсь производить на людей хорошее впечатление
Б Люди видят меня таким, каков я на самом деле