

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ
АЛЬТРУЇСТИЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ПОДРУЖНІХ СТОСУНКАХ**

Виконала: студентка II курсу,
групи 8.0530
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Палеха Марія Андріївна
Керівник: к.психол.н., доцент кафедри
психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: к.псих.н., доцент кафедри
психології : Железнякова Ю.В.

Запоріжжя

2021

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

« ____ » _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Палехі Марії Андріївни

1. Тема роботи Психологічні особливості мотивації альтруїстичної поведінки в подружніх стосунках

керівник роботи Скрипаченко Т.В. к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «30» липня 2021 року № 1136-з

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психологічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді як соціально-психологічне явище, предмет дослідження – самоприйняття як фактор психологічного благополуччя молоді, мета роботи – визначити роль самоприйняття як фактору психологічного благополуччя на прикладі студентської молоді.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці та 6 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 3	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2021 р.	Виконано
2	Робота над вступом	квітень 2021 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень 2021 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень 2021 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	липень-вересень 2021р.	Виконано
6	Написання висновків	жовтень 2021 р.	Виконано
7	Передзахист	листопад 2021 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2021 р.	Виконано

Студент _____ М.А.Палеха

Керівник роботи _____ Т.В.Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Грєдинарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 сторінок, 3 таблиці, 6 рисунка, 87 джерел, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді як соціально-психологічне явище.

Предмет дослідження – самоприйняття як фактор психологічного благополуччя молоді.

Мета роботи – визначити роль самоприйняття як фактору психологічного благополуччя на прикладі студентської молоді.

Гіпотеза дослідження: ґрунтується на припущенні, що на рівень психологічного благополуччя студентської молоді впливає рівень їх самоствавлення та рівень суб'єктивного контролю.

Методи дослідження: теоретичні: класифікація, аналіз літературних джерел, узагальнення та систематизація; емпіричні: тест «Шкала психологічного благополуччя Ріфф»; тест-опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) та опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) (Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд).

Наукова новизна полягає у виявленні та уточненні взаємозв'язку психологічного благополуччя молоді з самоприйняттям та рівнем суб'єктивного контролю особистості.

Галузь використання: заклади вищої освіти.

**МОЛОДЬ, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ, САМОПРИЙНЯТТЯ,
САМОСТАВЛЕННЯ, СУБ'ЄКТИВНИЙ КОНТРОЛЬ**

SUMMARY

Palekha M. A. Self-acceptance as a factor in the psychological well-being of young people.

The qualifying work consists of Introduction, 3 Chapters, Conclusion, References (87 items, 11 of foreign origin), 3 appendix on 22 pages. The qualifying work volume is 80 pages long, 72 of them – main text. There are 3 tables and 6 illustrations.

The qualifying work provides a theoretical overview and describes an experimental study of the impact of self-perception on the psychological well-being of young people. The master's thesis consists of 3 sections, each of which is devoted to various aspects of the psychological well-being of young people.

Object of research: psychological well-being of young people as a socio-psychological phenomenon. Subject of research: self-acceptance as a factor in the psychological well-being of young people.

The purpose of the study: to determine the role of self-acceptance as a factor of psychological well-being on the example of student youth.

The objectives of the study are:

Theoretically substantiate the meaning of the concept of "psychological well-being of youth" as a socio-psychological phenomenon.

Analyze self-acceptance as a factor in the psychological well-being of young people and determine its role among the factors of psychological well-being at a young age.

Empirically investigate the role of self-acceptance and self-esteem as factors of psychological well-being on the example of student youth.

Chapter 1 "Psychological well-being as a subject of scientific psychological research" provides a theoretical analysis of the concept of "psychological well-being, its components and structure, theoretical approaches are generalized and systematized for the design of empirical research.

In chapter 2 "Self-acceptance as a factor in the psychological well-being of youth" characterization of youth as an age group, analysis of self-acceptance as a factor in psychological well-being.

Chapter 3 "Results of an empirical study of the impact of self-acceptance on the psychological well-being of student youth" explains the design and methods of research. The analysis of the results is described and the hypothesis of the relationship between psychological well-being and self-esteem and the level of subjective control is confirmed.

Key words: youth, psychological well-being, self-acceptance, self-attitude, subjective control.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	11
1.1. Науково-теоретичні витоки дослідження психологічного благополуччя особистості.....	11
1.2. Сучасні уявлення про психологічне благополуччя особистості у психології.....	14
1.3. Складові та чинники психологічного благополуччя особистості.....	20
РОЗДІЛ 2. САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ	27
2.1. Психологічні особливості молоді як вікової групи.....	27
2.2. Самоприйняття як складова психологічного благополуччя молоді.....	45
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОПРИЙНЯТТЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	59
3.1. Організація, методика та етапи дослідження.....	59
3.2. Аналіз отриманих результатів.....	63
ВИСНОВКИ.....	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	80

ВСТУП

Нині в Україні актуальність проблеми психологічного благополуччя молоді як складової їх психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності молодих людей пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій їх організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної, психологічно благополучної особистості.

Кінець ХХ – початок ХХІ ст. характеризується бурхливим науково-технічним прогресом, величезним потоком інформації, що зумовлює високі вимоги до психічних функцій організму молодих людей. Несприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники спричиняють психічну перенапругу й можуть викликати негативні зрушення в психічному стані представників молодого покоління та формування в них нервово-психічних розладів. Усе це негативно позначається на психічному здоров'ї та благополуччі молоді людини.

Людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому перед суспільством постає ряд актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблем збереження психологічного благополуччя й формування до нього ціннісного ставлення.

Здавна вивчалися різні аспекти психологічного благополуччя – перші відомості знаходимо ще в працях античних філософів (Аристотель, Платон, Сократ та ін.). У сучасній психології наявні дослідження сутності та різновидів благополуччя: суб'єктивного (Н. Бредбурн, Е. Дієнер, І.А. Джидар'ян, Р. Еммонс, Д. Канеманн, Л.В. Куліков, Г.Л. Пучкова, Р. Райан, Р.М. Шаміонов); емоційного (М. Аргайл, О.В. Гордова, Е. Дієнер, О.Г. Калина, І.В. Скрипичникова); фізичного (Л.В. Куліков); сексуального (А.В. Чалова); психічного (С.В. Борисова, А.О. Василенко, Р. Теннант, М. Яхода);

духовного

(Д. Брозерс, С. Далберт, В. Джастін, Д.О. Леонт'єв, М. Лернер); психологічного (Н. Бредбурн, Ж.П. Вірна, А.В. Вороніна, А. Воттерман, Е. Дієнер, Д. Канеманн, С. Кейес, К. Ріфф, Т.М. Титаренко); соціального (Д. Рапхайд, Е. Сінгер); економічного (А.В. Баранова, Е. Дієнер, В. Стрампел, В.О. Хащенко, О.А. Угланова); матеріального (Д. Гроенленд, Т. Кембелл); сімейного (О.А. Тараданов); професійного (Д.М. Зинов'єва); онтологічного (О. Сімсек); особистісного (М.О. Батурін, С.О. Башкатов, Н.В. Гафарова); екзистенційного (Дж. Б'юдженталь, С. К'еркегор, Р. Мей, А. Ленгле, В. Франкл, І. Ялом) тощо.

Вченими активно досліджується структура психологічного благополуччя (Л.В. Жуковська, Л.В. Куліков, К. Ріфф, В.О. Хащенко); взаємозв'язки психологічного благополуччя з: батьківськими установками (Л.В. Жуковська); самоактуалізацією (Г.Л. Пучкова, Т.Д. Шевеленкова); усвідомленням життя (П.П. Фесенко); інтернет-залежністю (О.П. Белінська, Р.В. Єршова, В.А. Розанов, Т.М. Семіна) тощо.

Розглядаються вікові відмінності в переживанні психологічного благополуччя (А.В. Вороніна, О.Ю. Григоренко, Ю.Б. Дубовик, Е.І. Кологривова), особливості його прояву в різних умовах (В.В. Гриценко, З.Х. Лепшокова, В.О. Лобова, О.С. Ширяєва), специфіка формування (Е. Дієнер, Ю.Б. Дубовик, О.А. Ідобаєва, Л.В. Жуковська, І.В. Заусенко, Л.Б. Козьміна, Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).

Разом з тим аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психологічного благополуччя науковці розглядають як компонент психічного здоров'я з урахуванням такого розуміння особистості, яке складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості. Так, Н.Є. Бачерніков, В.П. Петленко і Є.А. Щербина визначають психічне здоров'я як такий відносно стійкий стан організму особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також

навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі.

За А. Ребером, термін «психічне здоров'я» часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою. М.Є. Андрос під поняттям «психічне здоров'я особистості» розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом.

Дослідженню даної проблеми присвячено значну кількість робіт. Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють цілий ряд близьких за значенням понять: «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя»,

«емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» та ін. Часто зазначені поняття співвідносяться з такою категорією, як «психічне здоров'я». Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі й гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності по відношенню до близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани. Зокрема, Р.М. Райан і Е.Л. Дісі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним.

Зміст поняття «психологічне благополуччя» постійно розширюється, проте багато учених пропонують розглядати його в якому-небудь одному аспекті. Аналіз наукової літератури показує, що саме проблема психологічного благополуччя молоді вивчена явно недостатньо. Так, вивчення факторів психологічного благополуччя молоді залишається поза увагою вчених. Зокрема, відкритим для науково-психологічних досліджень

залишається питання самосприйняття як фактору психологічного благополуччя серед молоді.

В даний час ряд авторів ставить питання про необхідність подальшого вивчення феномена психологічного благополуччя у зв'язку з віковими особливостями та у контексті чинників, що на нього впливають, у зв'язку з постійно зростаючою актуальністю даної проблеми, і з тим, що сучасна студентська молодь надалі продовжує бути найбільш активною у соціальному плані віковою категорією.

Означене вище обумовило вибір теми дослідження, об'єкту та предмету. Отже, об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді як соціально- психологічне явище.

Предмет дослідження – самоприйняття як фактор психологічного благополуччя молоді.

Мета дослідження: визначити роль самоприйняття як фактора психологічного благополуччя на прикладі студентської молоді.

Гіпотеза дослідження ґрунтується на припущенні, що на рівень психологічного благополуччя студентської молоді впливає рівень їх самоставлення та рівень суб'єктивного контролю.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: принципи екзистенціально-гуманістичного підходу (Дж. Б'юдженталь, Ш. Бюлер, С. К'еркегор, Р. Лейнг, А. Ленгле, Р. Мей, В. Франкл, І. Ялом); наукові уявлення про сутність та різновиди благополуччя особистості (Н.О. Батурін, Н. Бредбурн, Ж.П. Вірна, А.В. Вороніна, А. Воттерман, Е. Діенер, К. Ріфф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяєва та ін.); структуру психологічного благополуччя (Е. Діенер, Л.В. Жуковська, Л.В. Куліков, К. Ріфф, В.О. Хащенко, Р.М. Шаміонова та ін.); формування психологічного благополуччя та його взаємозв'язки з іншими рисами особистості (Н. Бредбурн, А.В. Вороніна, Е. Діенер, О.А. Ідобаєва, Л.Б. Козьміна, К. Ріфф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяєва).

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати зміст поняття «психологічне благополуччя молоді» як соціально-психологічного явища.
2. Здійснити аналіз самоприйняття як фактора психологічного благополуччя молоді й визначити його роль серед факторів психологічного благополуччя у молодому віці.
3. Емпірично дослідити роль самоприйняття та самоповаги як факторів психологічного благополуччя на прикладі студентської молоді.

Методи дослідження: теоретичні: класифікація, аналіз літературних джерел, узагальнення та систематизація; емпіричні: тест «Шкала психологічного благополуччя Ріфф»; тест-опитувальник самоставлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) та опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) (Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд).

Наукова новизна полягає у виявленні та уточненні взаємозв'язку психологічного благополуччя молоді з самоприйняттям та рівнем суб'єктивного контролю особистості.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

1.1. Науково-теоретичні витоки дослідження психологічного благополуччя особистості

Проблема вивчення психологічного благополуччя особистості є однією з фундаментальних у філософії, теології, етиці, культурології, соціології, економіці, психології та медицині. У кожній науці існує своє розуміння та змістовне наповнення даного поняття. Зазначимо, що базова категорія «благополуччя» у «Великому тлумачному словнику сучасної української мови» визначається як «життя в достатку й рівновазі; добробут, щастя» [13].

Сократ вперше поставив питання: «Що є благо?». Філософ розмірковує про ідею внутрішньої свободи, що досягається завдяки самосвідомості особистості, її незалежності від зовнішнього світу. Мислителем виділяється загальне благо, якого можна досягти за допомогою управління державою на основі знання [44].

Класичними поглядами щодо категорії блага є роздуми Платона, який позиціонував ідею Блага безумовною вершиною. Мислителем вперше усвідомлюється універсальний сенс блага. З приводу цієї ідеї філософ зазначав, що саме благо є не лише фундаментом, що робить ідеї такими, що їх можна пізнати.

У філософії А. Шопенгауера та Ф. Ніцше відбувається зміщення акценту на природне прагнення людини самостверджуватися, саморозвиватися, задовольняти власні потреби, все це характеризує благо з гедоністичної точки зору. Ніцше вважав, що людина мудра не зобов'язана бути щасливою: якщо людина знає, навіщо вона живе, їй зовсім не важливо,

як вона живе [48].

Розгляд категорії блага поєднує у собі як етико-аксіологічний (формування системи цінностей) так і соціально-правовий (встановлення засад співіснування в нездійсненому суспільстві, регулятивність) аспекти – його знаходимо у роботах Дж. Ролза [58].

Благо філософом досліджується у двох площинах – як всеохоплююче вчення та як політичний замисел. У першому випадку дослідження спрямовується на благо як онтологічну категорію – окрема концепція блага розглядається як «всеохоплююча доктрина» (релігійна, культурологічна, філософська тощо), яка висуває власний варіант відповіді на проблему «що таке благо життя і як М.Я. Грот розглядає благо особистості – у здоланні нею власної ізолюваності, в усвідомленості себе ланкою та втіленням загального, справжнього й невпинного [17].

Досить часто благополуччя пов'язано з щастям та є його синонімом, саме тому дуже важливо переглядати особливості щастя. Відповідно до сучасних філософських уявлень, щастя – це «поняття духовної свідомості, що позначає такий стан особи, який відповідає найвищій духовній задоволеності умовами буття, повноті та свідомості життя, здійсненню.

Зазначимо, що кінцева та справжня мета «благополучної» та «щасливої» людини сформульована Е. Фроммом у праці «Людина для себе»: «Головна життєва задача особистості – дати життя самій собі, стати тим, ким вона потенційно є. Самий значущий плід її діяльності – це власна особистість [71].

К. Маркс, З. Фрейд та Дж. Мур з різних наукових позицій схарактеризували положення про задоволення, що ґрунтується на поведінковому та пояснювально-теоретичному принципі. Так, марксистська філософія – в порядку соціально-філософської критики гедонізму – було описано, що задоволення та страждання є функцією від реальних суспільних взаємозв'язків людей. Завдяки психоаналізу з його поглибленим дослідженням інстинктивного мотивування та формування характеру

людини, увагою до техніки спостереження суттєво змінюється положення.

З. Фрейд доказав, що задоволення, будучи вихідним, не може бути всеосяжним переконанням діяльності соціального індивідуума, тим більше (що було наголошено послідовниками Фрейда) якщо мова йде про морально-етичні основи людської поведінки. Фрейд припускав основними умовами благополучного існування (хоча, звичайно, цей термін автором безпосередньо не використовується) значиму роботу, любов як внутрішнє переживання та нормальний інтелект для того, щоб життя людини могло приносити їй більше радості [69].

У руслі концепції благополуччя Ш. Бюлер розглядала основні структурні компоненти благополуччя: прагнення до самоздійснення, самовиконання, самоспрямованості як основних рушійних сил розвитку. Повнота самоздійснення пов'язана зі здатністю людини ставити перед собою цілі, адекватні її внутрішній сутності, а володіння цими життєвими цілями і виступає головною умовою збереження та укріплення психологічного благополуччя. Основною причиною неврозів, втрати «рівноваги, на думку автора, виступають брак самоспрямованості та самовизначення» [23].

Г. Олпорт розглядає благополучну особистість та характеризує її такими рисами, як широкі межі власного «Я»; здатність до соціальних відносин; емоційний спокій та самоприйняття; реалістичне сприйняття, досвід та домагання; здатність до самопізнання і почуття гумору; направляюча (цілісна) життєва філософія [51].

Розглядається психологічне благополуччя й у гештальт-терапії. Ф. Перлз визначає благополуччя й зрілість особистості, як здатність перейти від опори на оточення й маніпулювання оточенням до опори на себе й саморегуляцію. На думку вченого, ідеальна людина повинна бути поза «характером», повинна функціонувати на трансперсональному рівні. Під «трансперсональним» автором розуміється те, що лежить поза особистістю.

Основним шляхом до досягнення трансперсонального рівня є усвідомленість. Вчений вважав, що людина буде лише тоді благополучною,

коли вона буде відкритою до знань, усвідомлює своє місце у соціумі, вміє відмовитися від стандартів та очікувань заради власного психологічного благополуччя [50].

О. Лоуен наголошує на тому, що необхідною умовою формування психологічно благополучної людини, зрілої й гармонійної особистості, є зняття м'язових блоків, затисків і разом з ними блоків психологічних.

Усебічно благополучна людина є цілком природною та гармонічною. Шлях до психологічного благополуччя лежить через усвідомлення тілесних виявів повного спектра власних емоцій та переживань (позитивних, негативних, що витісняються зі свідомості). Тому, людина є психологічно благополучною, коли вона вільно себе відчуває від психологічної «броні», що утворюється в процесі несприятливого життєвого досвіду [40].

Поділ між тілом та почуттями відбувається, коли людина стримує свої почуття і, як зазначає вчений, «це виражається у втраті притаманній дітям грації». У біоенергетичному аналізі психологічно благополучна людина – це «дитина», спонтанна, жива й граційна [40].

Отже, зазначимо, що більшість наукових робіт з часів античності по сьогодні, присвячених проблемі щастя та благополуччя, розглядали не його природу, а способи досягнення. Узагальнюючи різні підходи філософських та психологічних досліджень, можливим є виділити поняття щастя та благополуччя як взаємовідношення суб'єктивного та об'єктивного, вираженого в індивідуальних уявленнях людини про щасливе життя, опосередкованих різними соціальними явищами, що знаходять відображення в ціннісно-смысловій сфері особистості.

1.2. Сучасні уявлення про психологічне благополуччя особистості у психології

Розгляд феномену психологічного благополуччя показує, що на сьогодні немає єдності у його дефініції, дискусійним питанням також

залишається визначення його складових. Проте варто зазначити, що на думку сучасних американських дослідників, психологічне благополуччя є більш широкою категорією, яка включає критерії психологічного, соціального та фізичного функціонування особистості [80].

У зарубіжних джерелах психологічне благополуччя розглядають як динамічну властивість особистості, яка включає суб'єктивні психологічні складові, а також пов'язана з адаптивною (здоровою) поведінкою [79; 81].

Модель психологічного благополуччя дає більш цілісну та диференційовану характеристику благополуччя, ніж модель суб'єктивного благополуччя, адже вона є розширенням евдемоністичної аристотелівської філософської традиції, згідно з якою як заключну мету існування особистості визначено її прагнення виявити свій потенціал. Порівнюючи із суб'єктивним благополуччям, яке робить акцент в першу чергу на суб'єктивності, психологічне благополуччя відображає здатність людини вести значуще життя та вміти справлятися з життєвими проблемами. Аналізуючи дані наукової теорії, можна відзначати, що головний шлях людини до психологічного благополуччя лежить, щонайперше, через успішну соціальну акомодацию – адаптацією до реальних життєвих умов та обставин, запитів соціального оточення. Провідними ж компонентами такої адаптації виступають позитивне мислення та соціальна поведінка, що й забезпечує загальний рівень відчуття та переживання власного психологічного благополуччя [79; 81].

Отже, психологічне благополуччя є базовим переживанням, яке визначає якість життя людини [79].

На відміну від інших категорій, які знаходяться з ним в одному смислового полі, «психологічне благополуччя» характеризується високим рівнем своєї інтегральності, що виражається в поєднанні як суб'єктивних так і об'єктивних компонентів позитивного функціонування особистості та високим рівнем узагальненості, що відображає ступінь реалізованості цього функціонування на різних рівнях.

Психологічне благополуччя, як правило, приводить до суб'єктивного благополуччя, у той час як суб'єктивне благополуччя не завжди має на увазі психологічне [83].

Автори К. Кейес та К. Ріфф описують психологічне та суб'єктивне благополуччя як взаємодоповнюючі показники позитивного функціонування людини та приводять емпіричні данні дослідження та взаємозв'язки. Р. Райан та Е. Десі вважають, чинники, що призводять до розходження психологічного та суб'єктивного благополуччя людини є найбільш цікавими для дослідження [83].

Психологічне та суб'єктивне благополуччя є двома різними, хоча і взаємопов'язаними характеристиками людського благополуччя. Ця дискусія з проблеми благополуччя привела до розширення теорій Е. Діенер та К. Ріфф, також були зроблені спроби щодо їх інтеграції. З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізувати власну індивідуальність, бути суб'єктом, творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання певних соціальних ролей (С.В. Карсканова) [27].

Цей підхід пов'язаний з особливостями активності та особистісного розвитку [84].

А. Воттерман [86] вводить поняття почуття особистісної виразності та позначає досліджений ним феномен евдемоністичним благополуччям.

Р. Райан та Е. Десі вважають, чинники, що призводять до розходження психологічного та суб'єктивного благополуччя людини є найбільш цікавими для дослідження [83].

Психологічне та суб'єктивне благополуччя є двома різними, хоча і взаємопов'язаними характеристиками людського благополуччя. Ця дискусія з проблеми благополуччя привела до розширення теорій Е. Діенер та К. Ріфф, також були зроблені спроби щодо їх інтеграції. З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя презентує перш за все здатність людини реалізувати власну індивідуальність, бути суб'єктом,

творцем власного життя через включення в певну професійну діяльність, виконання певних соціальних ролей (С.В. Карсканова) [27].

Акцент понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя» робиться на позитивних аспектах функціонування особистості, перше містить зміст тих емоцій та суджень, на основі яких формується загальне ставлення та уявлення людини про своє життя, тоді як інше значно ширше, охоплює інтенційні компоненти, потенції її подальшого розвитку.

Насправді, психологічне благополуччя виглядає наступним етапом на шляху до реалізації людиною позитивності свого функціонування: сформувавши уявлення про себе та навколишній світ, людина обирає способи власного втілення у світі, шляхи взаємодії з ним для реалізації себе як особистості.

У цьому сенсі психологічне благополуччя практично уподібнюється із поняттям задоволеності життям, та частково перетинається з категорією якості життя, проте останні виступають реальними показниками втілення саме суб'єктивного благополуччя, коли ж перше є особистісною мірою реалізації людиною власного потенціалу.

Найбільш розповсюдженим в сучасній психології є гедоністичний та евдемоністичний підходи, які беруть витoki з філософії до поняття феномену психологічного благополуччя. У психологічній науці вони розповсюдились у зв'язку з класифікацією теорій благополуччя Р. Райан та Е. Десі, які поділили всі існуючі підходи щодо розуміння благополуччя на гедоністичні та евдемоністичні течії [83].

Незважаючи на свою простоту, гедоністична модель благополуччя найбільш відповідає стандартній соціальній науковій моделі, запропонованої Дж. Тообі та Л. Космідес [85].

Гедоністичні ідеї в більш пізній час розвивалися біхевіоризмом, психоаналізом і пізніше лягли в основу назви окремого напрямку сучасної психології – гедоністичного.

У зарубіжній психології найбільшою популярністю серед науковців користується багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, основою якої послужили теоретичні концепції, орієнтовані на дослідження позитивного психологічного функціонування особистості [25].

У гедоністичних теоріях психологічного благополуччя можна зустріти термін «гедоністичний егоїзм» – це прагнення індивіда до втіхи й уникнення страждань. В них підкреслюється, що пошук приємності не має моральних обмежень: «Деякі люди відчують себе щасливими, допомагаючи людям похилого віку перейти через дорогу, а інші відчують себе щасливими, принижуючи когось слабшого за себе (А. Александрова) [77].

Л.З. Левіт використовує категорію «розумний егоїзм», (посилаючись на М.Й. Чернишевського, Л. Фейербаха [67]), який розглядає як прагнення індивіда до власного щастя та блага, коли він не порушує права інших [32].

Повертаючись до розгляду психологічного благополуччя, Н.Д. Узлов [65] вважає, що з точки зору гедоністичного підходу, розроблюваного головним чином у когнітивній і поведінковій психології, благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, виступаючи як результат соціального порівняння.

В межах даного підходу К. Ріфф розроблено шестифакторну концепцію психологічного благополуччя; дослідниця, узагальнивши уявлення різних авторів, виділила структурні компоненти психологічного благополуччя такі як: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, компетентність в управлінні навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст [84].

Для визначення благополуччя використовують поняття «благополуччя-неблагополуччя», «емоційний комфорт-дискомфорт», «задоволеність-незадоволеність життям», «щастя-нещастя» (М.Й. Варій) [11].

Певною мірою благополуччя, задоволеність життям пов'язані з поняттям наближеного до омріяного, ідеального життя – щастя. У понятті «щастя» поєднується певна сукупність зразків (еталонів) людського життя. З

цими взірцями зіставляють своє життя, життя інших людей, життя ідеальної людини.

Щастя є цінністю, яка має характерну значущість, тобто як цінність, що стоїть над іншими цінностями [11].

Для визначення благополуччя використовують поняття «благополуччя-неблагополуччя», «емоційний комфорт-дискомфорт», «задоволеність-незадоволеність життям», «щастя-нещастя» (М. Й. Варій) [11].

Певною мірою благополуччя, задоволеність життям пов'язані з поняттям наближеного до омріяного, ідеального життя – щастя. У понятті «щастя» поєднується певна сукупність зразків (еталонів) людського життя. З цими взірцями зіставляють своє життя, життя інших людей, життя ідеальної людини. Щастя є цінністю, яка має характерну значущість, тобто як цінність, що стоїть над іншими цінностями [11].

«Щастя – це особливий гедоністично-наповнений стан психіки, який індивідом чітко усвідомлюється, причому зазвичай уловлюється момент його «приходу», як би радісного «освянення», початку заглибленості в цей стан.

Важливим, нам представляється й внесок у опрацювання змісту даного поняття П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкової [74].

Розрізняють актуальне психологічне благополуччя – ступінь реалізованості основних компонентів позитивного функціонування та ідеальне психологічне благополуччя – інакше кажучи, ступінь спрямування на реалізацію компонентів позитивного функціонування.

Актуальне психологічне благополуччя визначається авторами як «переживання, що характеризує ставлення людини до того, чим вона, на її власну думку, є, що відбиває ступінь реалізованості в індивідуальному бутті основних компонентів позитивного функціонування особистості, ступінь спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування» [74].

Отже, психологічне благополуччя, на думку дослідників [18; 74], могло б стати універсальним, узагальнюючим поняттям у розумінні здорової,

гармонійно розвиненої особистості, а поняття «психологічне неблагополуччя»

– проміжним конструктом в дихотомії «здоров'я – хвороба». Але статус даного поняття до кінця ще не визначений і немає єдності в розумінні його змісту [66].

Основними індикаторами психологічного здоров'я та благополуччя особистості, що складають її ядро, на думку Т. М. Титаренко є «насамперед цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції».

Отже, зазначимо, що психологічне благополуччя людини розглядається як складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально- значущої мети та позитивній оцінці власного існування.

1.3. Складові та чинники психологічного благополуччя особистості

В філософських розробках Н.В. Боровською [7] розглядаються складові благополуччя такі як, духовно-моральні, політико-правові та фінансово-економічні.

О.С. Ширяєва [75], визначаючи зв'язок психологічного благополуччя з середовищем життєдіяльності, виділяє афективний, метапотребовий, світоглядний, інтрарефлексивний і інтеррефлексивний компоненти психологічного благополуччя. Афективний компонент являє собою співвідношення позитивних і негативних переживань і включає в себе: суб'єктивні відчуття щастя, загальна задоволеність життям, відсутність вираженої тривожності та депресивних симптомів, емоційне благополуччя, оптимізм. Компонент метапотребовий містить наявність цілей, упевненостей, що добавляють життю сенс.

Світоглядний характеризується ступенем незалежності цінностей і поведінки суб'єкта від впливів ззовні, творчої спрямованості особистості, задоволеність самореалізацією.

Інтрарефлексивний включає в себе міру спонтанності, самоповаги, самоцінності, аутосимпатії, самоінтересу, самокерівництва, самозвинувачення і самоприйняття. Цей компонент можна, на наш погляд, доповнити наступними характеристиками: здатністю стежити за думкою і контролювати її, здатністю створювати в розумі незалежну реальність і шукати нові шляхи вирішення завдань, здатністю діяти, спираючись на самосвідомість і внутрішні цінності.

Інтеррефлексивний компонент психологічного благополуччя, на думку автора, характеризується компетентністю у відносинах з навколишнім середовищем, гармонійними відносинами з навколишнім світом, усвідомлення особою самої себе в контексті стосунків з іншими людьми, суспільством, природою [75].

Інформативною в теоретичному плані є модель психологічного благополуччя Ю.М. Олександрова [46].

Компонентами психологічного благополуччя, на думку автора, є: ресурсний (особистісна зрілість); процесуальний (самоактуалізація); результативний (психологічне благополуччя особистості); структурний (гармонія особистості); оціночний (суб'єктивне благополуччя).

Ресурсний компонент (особистісна зрілість) включає в себе суспільну компетентність, емоційний інтелект, творчу позицію у житті, особистісний потенціал, мудрість, духовність, відповідальність, активність тощо.

Процесуальний (самоактуалізація) – це процес реалізації власних цінностей, докладання до цього зусиль, особистісна експресивність власних цінностей.

Результативний (психологічне благополуччя особистості) – наслідок відповідей на загальні для усіх людей екзистенційні виклики – здобутки у найбільш важливих для людей сферах – самоприйняття, розвинута сфера

комунікації, кероване та прийнятне оточення, автономна позиція у житті, наявність життєвих смислів, розвинута особистість тощо.

Структурний (гармонія особистості) суголосоє співвідношення різноманітних сфер життя особистості, інструментальність (синергія) цінностей та цілей, позитивні установки до життя, інтегрованість й ієрархічність цілей та життєвих смислів, доступність важливих цінностей і смислів. Оціночний компонент (суб'єктивне благополуччя) – це, насамперед, задоволеність життям, прерогатива позитивного афекту над негативним, оптимізм [46].

В науковий обіг термін «психологічне благополуччя» ввів Н. Бредбурн [79], характеризує його як суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям. При цьому вчений не мав на увазі під психологічним благополуччям ряд інших широко використовуваних понять, таких як сила Еґо, самоактуалізація, самооцінка, автономія, але й не заперечував, того, що ці поняття можуть мати зони взаємного перетину [74]

Центральним у моделі психологічного благополуччя є рівновага, яка досягається взаємодіями двох видів афекту – позитивного і негативного.

Події повсякдення, позначаючись у нашій пам'яті, акумулюють у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту. Розрізнення між ними є ознакою психологічного благополуччя, і, в свою чергу, відображують спільне почуття особою задоволеності життям. Більш високий рівень задоволеності життям демонструють люди із перевагою позитивного афекту над негативним. У випадку, якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект – помічається загальний низький рівень задоволеності життям. При цьому, як засвідчує автор, позитивний та негативний афекти між собою не пов'язані; виходячи з даних щодо рівня позитивного афекту не можна дійти висновків про те, який рівень негативного афекту, і навпаки [79].

Таким чином, початковий механізм формування благополуччя, запропонований вченим [78], представляється досить простим: протягом життя людина відчуває певні емоції різної сили інтенсивності (позитивні

або негативні), які взаємодіють між собою та виробляють певний локус задоволеності, який впливає на сприйняття та оцінку різних життєвих обставин. Механізми формування благополуччя, запропоновані Е. Діенер [82], фактично уточнили теорію Н. Бредбурн, проте автор акцентував увагу на тому, що благополуччя може визначатися тільки виходячи з внутрішнього досвіду людини, а зовнішні критерії необхідно розглядати через призму суб'єктивності, що знаходиться в прямому взаємозв'язку з рівнем благополуччя.

Теоретичні концепції психологічного благополуччя в зарубіжній психології в основному, створені в контексті екзистенціально-феноменологічного підходу до особистості Дж. Б'юдженталь [10], В. Франкл [68], а у вітчизняній психології оригінальні і самостійні моделі психологічного благополуччя особистості розроблені А. В. Вороніною, Н. В. Волинець, В. М. Духневичем, С. В. Карскановою, Л. В. Куліковим, П. П. Фесенко і О. С. Ширяєвою.

Інтеграційний підхід є представленим, зокрема, в багаторівневій моделі психологічного благополуччя, розробленій А. В. Вороніною. В цій моделі психосоматичне, психічне, психологічне здоров'я розглядаються як рівні психологічного благополуччя. Для кожного рівня автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Отже, згідно моделі А.В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість особистості, що в процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функціонувань, проявляється у людині в переживанні змістовної наповненості та цінності власного існування в цілому як засобу досягнення внутрішньої, соціально-орієнтованої мети і слугує умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей [15].

Науковці П.П. Фесенко та Т.Д. Шевеленкова [74] роблять важливе доповнення до розуміння психологічного благополуччя, відзначаючи, що

його структурні компоненти можуть досягати різного ступеня вираженості, визначаючи тим самим унікальність цієї структури у кожної людини. А також автори підкреслюють, що за своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя.

А також автори підкреслюють, що за своїм змістом психологічне благополуччя співвідноситься з екзистенційним переживанням ставлення людини до власного життя. «Строго кажучи – пишуть науковці – воно, перш за все, існує у свідомості самого носія психологічного благополуччя і є з цієї точки зору суб'єктивної реальності, володіє такою характеристикою, як цілісність, базується на інтегральній оцінці свого буття» [74].

Через те, дослідникам властивий підхід, близький до розуміння психологічного благополуччя як суб'єктивного переживання (суб'єктивного благополуччя в роботах Е. Діенер) та суб'єктивної оцінки себе і власного життя та позитивного функціонування особистості, що найбільш вдало узагальнено у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф (що сформована в руслі гуманістичної психології). Відповідно до теорії К. Ріфф, П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкової психологічне благополуччя розуміють як досить складне переживання людиною задоволеності власним життям, що відтворює як актуальні, так і потенційні аспекти життя людини [74].

Л.О. Лобова [39] у структурі психологічного благополуччя особистості виділяє психофізичний компонент, що включає в себе стан здоров'я та якість життя, емоційні стани, нейродинамічну діяльність, суб'єктивну стресостійкість. Трансформації виявляються в сенсорних функціях, що обумовлює психофізичний компонент психологічного благополуччя.

Огляд літератури з проблематики психологічного благополуччя дозволив встановити найбільш поширені погляди на компонентний склад психологічного благополуччя. Зауважимо відсутність одностайності науковців і у цьому питанні. Вченими виділялись, зокрема, такі компоненти:

- а) фізичний (М. Аргайл, Дж. Варє, Г.М. Головіна, Г.М. Зараковський, Л.В. Куліков, К. Ріфф, Т.М. Савченко, П.П. Фесенко);
- б) духовний (Д. Брозєрс, С. Далберт, Д.О. Леонтєєв, М. Лєрнер);
- в) особистісний (М.А. Батурін, С.О. Башкатов, Н.В. Гафарова);
- г) соціальний (А. Адлер, С.О. Дружилєв, Д. Рєпхайл, Е. Сінгер);
- д) власне суб'єктивний (С. Кохн);
- є) матеріальний (Д. Гроєнленд, Т. Кємбєлл та ін.);
- є) економічний (А.В. Баранова, Е. Дієнер, І. Праєг, В. Стрампєлл, В.О. Хащєнко, О.А. Углєнова);
- ж) екзистєнціальний (М. Гайдєгер, Н.В. Грішина, М. Зєнадворєв, С. К'єркегор, Р.Д. Лєйнг, А. Лєнглє, К. Оглєр, Р. Мєй, К. Ріфф, П.П. Фєсєнко, В. Франкл, Т.Д. Шєвєлєнкова, І. Ялом);
- з) етнокультурологічний (М. Барєт, М. Бєннєт, М.Й. Борішєвський, Е. Еріксєн, А.Д. Карнішєв, І.С. Кон, Г.У. Солдатєва, Г.Г. Шпєт);
- і) світоглядний (Дж. Бєннєт, Д. Брозєрс, С. Дєлберт, Д.О. Леонтєєв, О.С. Ширяєва, Е. Фромм); к) ціннісний (Є.А. Дємчєнко, Н.А. Жєурєвльєва, Д.О. Леонтєєв, М. Лєрнер, К. Ріфф, В. Франкл, Е. Фромм, Т.Д. Шєвєлєнкова);
- л) емоційний (М. Аргайл, Н.К. Бєхєрєва, Н. Брєдбурн, А.В. Ворєніна, А. Воттєрман, Е. Дієнер, М. Сєлігман, А.Є. Созєнтєв, П.П. Фєсєнко);
- і) поведінковий (Г.М. Головіна, Т.М. Савченко, Г.В. Пучкова, Р.М. Шамієнєв);
- м) когнітивний (І.А. Джидар'єн, Л.В. Куліков, В.А. Лєбєва, О.Н. Пєніна, Г.В. Пучкова, К. Ріфф, О.С. Ширяєва);
- н) вольєвий (І.П. Ільїн, О.М. Леонтєєв та ін.). Також виділяєєя загальний показник психологічного благополуччєя, який розумієєя як його рівєнь (Ш. Дюпєй, К. Ріфф, Д. Каннєман, П.П. Фєсєнко).

Аналіз існуючої інформації дав змогу виділити в найбільш узагальненому вигляді такі компоненти: психофізичний, соціально-економічний, етно- культурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий компоненти психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

САМОПРИЙНЯТТЯ ЯК ФАКТОР ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

2.1. Психологічні особливості молоді як вікової групи

Єдиного міжнародного визначення соціальних індикаторів молоді немає, хоча вони необхідні, щоб можна було точніше виявити загальне і особливе становище молоді різних континентів у загальній масі населення, визначити основні тенденції конкретного історичного періоду кожної країни, регіону. Виявлення оптимальних молодіжних індикаторів має важливе значення для розробки та здійснення молодіжної політики.

Система індикаторів дозволяє краще розібратися в проблемах молоді, оцінити рівень її соціалізації, роль і місце в суспільстві. При цьому мають враховуватись фактори демографічні, соціально-економічні та етнічні.

У соціально-психологічному аспекті важливе значення має виявлення вікових особливостей неповнолітніх, перехідного віку від дитинства до зрілості. За правовими канонами це громадяни, які не досягли 18 років, мають специфічні права. Цивільне право пов'язує із віком громадян (з повноліттям) настання повної дієздатності, тобто, можливості своїми діями встановлювати права та обов'язки у всіх сферах діяльності (правоздатність, тобто здатність мати цивільні права та обов'язки).

В наукових дослідженнях звертається увага на те, що це кризова фаза розвитку. Підліток вже не дитина, але ще не дорослий. Назріла необхідність визначити нову, сучасну теорію молоді, що відповідає запитам XXI століття. Ми досі переважно користуємося філософією віку, яку розробили ще Платон, Вергілій, Піфагор, Гіппократ, Солон. Тим часом суспільство та темпи його розвитку змінилися. Уявлення про віки мають знову стати предметом філософствування, предметом теорії життя – індивідуальної та суспільної.

Дослідженню вікових особливостей молоді із психолого-антропологічних позицій приділяли увагу К.Г. Юнг, Ш. Бюлер, С. Холл, М. Мід, Е. Шпрангер та ін, у вітчизняній літературі – Л. Виготський, І. Іллінський, А. Ковальов, В. Гужов та ін. Найбільш популярною у соціально-філософському осмисленні феномену «молодь» є позиція В.М. Боряза, який дійшов висновку, що [8]:

- 1) молодь є об'єктивне суспільне явище, яке виступає завжди як специфічна вікова велика громадська група;
- 2) біологічна та соціальна природа та сутність молоді на будь-якому етапі історичного руху втілені в тій частині людства, яка є сукупним суб'єктом певної конкретно-історичної форми суспільства;
- 3) процес присвоєння природи та сутності цієї частини людства здійснюється молоддю відповідно до таких загальних законів, як закон відтворення суспільного життя, закон нерівномірності та закон стадійності розвитку;
- 4) досягнення молоддю стану повного присвоєння природи та сутності цієї частини людства є момент утвердження молоді як цілісного та всебічного суб'єкта та об'єкта громадського руху і тим самим власного заперечення себе як молоді;
- 5) вікові кордони молоді об'єктивно зумовлені тривалістю періоду її розвитку, а вікові градації у межах цих кордонів – тривалістю окремих стадій розвитку».

Всесвітня програма дій на користь молоді Організації Об'єднаних Націй визначає молодь як людей віком від 15 до 24 років.

Існують різні думки не лише про вікові рамки цієї групи, а й про відхід від домінування критерію віку. Наприклад, показовим є сучасне визначення молоді, дане О.М. Вежновцем: «Молодь – поняття сучасного соціо-гуманітарного знання, що використовується для позначення сукупності індивідів, що володіють соціо-психічними якостями, що сприяють перманентній активній переоцінці ними будь-яких існуючих у

суспільстві цінностей (як правило, у контексті не їхнього осмислення, а їх руйнування чи конструктивного/не конструктивного здолання). У світлі подібної характеристики молодь виступає не стільки вікової (через широкий діапазон відповідних нормативів), скільки особливою соціально-психологічною та творчою категорією людей. Молодь у ХХ столітті виступала суб'єктом-носієм таких особистісних параметрів, як «молодість» та «революційність» [12].

У країнах поняття «молодь» визначається з різних компонентів і підходів як вікових рамок, а й традицій. При цьому різні країни використовують різні концепції: в Англії та Нідерландах молодь не виділяється в особливу групу, а об'єднується разом з дітьми у вікових рамках від моменту народження до 25 років.

У Іспанії молодь визначається віком 14 – 30 років, нерідко відсуваючи кордону до 32 – 34 років. Цей факт пояснюється тим, що саме в цьому віці молоді іспанці починають вести самостійну, економічно незалежне життя. У Люксембурзі визначення молодіжного віку встановлено межі 15 – 25 років. Сучасні вікові межі поняття «молодь», прийняті в більшості європейських країн, США та Японії, визначаються інтервалі від 13 – 14 до 29 – 30 років. У ФРН дається чітка вікова градація молоді, оскільки ряд своїх статей закон адресує певним віковим групам. При цьому використовується наступна градація: дитина (до 14 років), підліток (від 14 до 18 років), молодий повнолітній (від 18 до 22 років), молода людина (до 27 років).

У соціології молодь у найширшому значенні визначається як група суспільства, що виділяється на основі вікових характеристик та пов'язаних з ними основних видів діяльності; у вужчому сенсі – як соціально-демографічна група, що виділяється на основі зумовлених віком особливостей соціального становища молодих людей, їх місця та функцій у соціальній структурі суспільства, специфічних інтересів та цінностей. Водночас термін «молодь» має на увазі соціальний статус, визначений віком [63].

Треба мати на увазі, що молодь представлена в різних суспільних верствах, її поведінка суттєво залежить від соціально-класової власності, освіти, культури. Роль молоді у суспільстві постійно зростає не тільки через її чисельну складову, а й через зростання її освіченості, поінформованості, політичної активності, властивої віку комунікабельності та потягу до контркультури. Соціальні та психологічні особливості молоді можуть виступати в розвитку суспільства як фактором позитивної спрямованості, так і фактором негативної спрямованості.

Молодь поняття історичне, тому в різні епохи існували різні підходи. На початковій стадії розвитку людства поняття «молоді» взагалі не існувало. Тривалість життя первіснообщинному ладі складало 19-21 років. В Древньому Римі люди в середньому жили приблизно 27 років. В першій половині XIX ст. в Англії 12-річний юнак був практично дорослою людиною. Ще в кінці XIX ст середня тривалість життя в Росії складала всього 48 років. Таким чином людинашвидко переходила із дитинства у фазу дорослого віку.

Діти завжди були втягнутими в трудовий процес, тобто суспільство складалося всього із двох поколінь між якими не було ніяких вікових розривів. Дякуючи покращенню соціальних і матеріальних умов збільшилась тривалість життя людей. Розвивалася промисловість, ускладнювалися всі сфери життя, виробництво і трудова діяльність людини. саме праця потребувала великої фізичної та розумової зрілості, спеціальних професійних знань і навиків.

Отже, стало необхідним навчання в школі та спеціальних навчальних закладах, цей процес став займати тривалий проміжок часу. Таким чином, між дитинством і зрілістю виник та почав збільшуватися досить великий віковий проміжок, що має назву молодіжний вік.

У медицині вважають молодість, як період розвитку особистості, протягом якої підліток досягає рис дорослої людини. Поняття «молодість» у медицині не має ніякого соціального змісту, тому що лікарю необхідно

встановити, чи відповідає пацієнт встановленим медичним нормам і які відхилення від них. Це період від 10 до 20 років, який починається з появи вторинних статевих ознак і закінчується ростом кісток.

Біологія розглядає як стадію статевого дозрівання, з настанням якої людина може вступати в сексуальні відносини і приймати участь у біологічному відтворенні.

Психологія кваліфікує молодість як певний період життя індивіда. Всі люди в своєму розвитку проходять через певні етапи, які йдуть один за одним в закономірній послідовності. Етапи в психології називаються фазами розвитку (новонароджений, грудний, раннє дитинство, перше дитинство, друге дитинство, підлітковий вік, юнацький вік, зрілий вік, старий, старечий, довгожителі). У різних авторів є свої підходи до встановлення вікових меж.

Юридична наука прагне до точності у визначенні межі між повною і неповною ступеню відповідальності людини перед законом. У кримінальному кодексі кожної країни існують границі між малолітніми (особи до 14 р), неповнолітніми (з 14 до 18 р.) та повнолітніми (особи, що досягнули 18 років).

Соціологія розглядає молодь як частину суспільства. І ми розглянемо як цією наукою трактується віковий ценз молоді. Отже, стосовно вікових меж найчастіше апелюють до Організації Об'єднаних Націй, як наднаціональної і наддержавної структури. Вперше у 1968 році на 15-й сесії Генеральної конференції ЮНЕСКО була представлена доповідь, в якій відображено погляд на молодь та її проблеми. Вікові рамки 15 – 24 роки в кінці 60-х був цілком виправданими. Адже основною найбільш агресивною частиною стихійних бунтів молоді того часу були в основному учні та студенти.

Проте, вже тоді стосовно нижньої і верхньої границі вікових меж йшли гострі дискусії. Це відбувалося через те, що чим ширше проміжок між нижньою і верхньою границею, тим більша кількість громадян попадає під розряд «молоді», тим більші суми грошей повинні виділяти країни із свого

бюджету на кредити, пільги, соціальні допомоги тобто тим дорожче обходиться молодь для країни. Таким чином, недостатня кількість грошей заставляють наукову проблему вирішувати вольовим, політичним шляхом: молоді в державі стільки, скільки є у держави грошей для того, щоб молодіжна політика була реальною.

Одне з перших визначень поняття «молодь» дано в 1968 р. соціологом В.Т. Лісовським: «Молодь – покоління людей, що проходять стадію соціалізації, засвоюють, а в певному віці вже засвоїли, освітні, професійні, культурні і інші соціальні функції. Залежно від конкретних історичних умов вікові критерії молоді можуть коливатися від 16 до 35 років» [38].

Лісовський, розглядаючи молодь як покоління, вважає, що ознакою покоління є не лише вік, але й єдність переконань, цілей, спільність переживання і відношення до життя, оскільки з віком покоління не втрачає соціальних рис, вихованих епохою.

Наступне визначення поняття молодь було дано соціологом І.С. Коном:

«молодь – соціально-демографічна група, що виділяється на основі сукупності вікових характеристик, особливостей соціального положення і обумовлених тим чи іншим складом соціально-психологічних властивостей. Саме це визначення згодом стало основним в соціології молоді. Молодість як певна фаза, етап життєвого циклу біологічно універсальна, але її конкретні вікові рамки, пов'язаний з нею соціальний статус і соціально-психологічні особливості мають соціально-історичну природу і залежать від суспільного устрою, культури і властивих даному суспільству закономірностей соціалізації» [30].

Традиційним є стратифікаційний підхід, при якому молодь визначається як особлива соціально-демографічна група, обмежена віковими рамками, специфічними соціальними ролями, статусом і соціальними позиціями.

Наближений до нього психофізіологічний аналіз молоді, заснований на понятті «молодість» як означений період розвитку людської особи між статевим дозріванням і повною зрілістю. Як його подальший розвиток в соціальній філософії виділяють соціально-психологічний підхід, що описує молодь як людей певного віку (це інтервал 14-29 років) зі своїми біологічними і психологічними стосунками.

У соціально-психологічному підході молодь – це певний вік зі своїми біологічними і психологічними стосунками, і тому вона має всі особливості вікового класу. Згідно конфліктологічному підходу молодь – це важкий, повний стресів і надзвичайно важливий період життя. У рольовому підході молодь – це особлива поведінкова фаза в житті, коли вони більше не грають (дитячих) ролей і в той же час не є повноправними носіями ролей дорослого. В рамках субкультурного підходу молодь – це група зі своїм специфічним способом життя, стилем поведінки, культурними нормами і цінностями.

У соціалізаційному підході молодь – це період соціального зростання, первинної соціалізації, головна мета молоді – самовизначення, персоналізація. Згідно інтеракціоністському підходу молодь – це один з трьох станів душі, властивих кожній людині. На відміну від стану «батько» (орієнтація на нормативну поведінку) і «дорослий» (орієнтація на розумні рішення) воно виявляється в спонтанності, безпосередності, нестандартності поведінки. У суб'єктивному підході молодь – спрямованість в майбутнє, оптимізм, життєлюбність, жадання діяльності, відчуття себе (енергійним) молодим незалежно від реального віку. В межах процесуального підходу молодь – це ті, хто не досконалий, не інтегрований, знаходяться в стані становлення, формування [62].

Зіставлення безлічі визначень молоді показує, що кожне з них фіксує її реальні і значущі риси та особливості, але жодне не є вичерпним. Аналіз спектру підходів до визначення поняття молоді дозволяє виділити ті компоненти, які повинне включати інтегроване поняття.

Інтегроване поняття молоді, на мій погляд, включає такі ознаки:

- вікові межі та соціально-психологічні особливості;
- специфіка соціального статусу, рольових функцій і соціокультурної поведінки;
- специфіка соціально-демографічної групи;
- специфіка процесу соціалізації, в якому поєднується соціальна адаптація та індивідуалізація;
- специфіка самовизначення, самоорганізації, самоідентифікації молоді як специфічної групи.

Спроби визначити молодіжне покоління залежно від характеру страждають вузькістю і одновимірністю. Навіть якщо вдається виділити типові риси конкретного покоління, то поза увагою може залишитися все різноманіття позицій складових молоді в цілому і молодіжних груп зокрема.

Напевно можна вважати доцільною методологічну переорієнтацію в процесі вивчення проблеми «молодь» або «групи молоді» розглядаючи їх не як єдність, а як різноманітність поняття молодь.

Певний час пануюча тенденція в освітленні молодіжної проблематики була дуже своєрідною. Панувала теза про те, що молодь треба організовувати, їй треба допомагати, захищати, влаштовувати в житті. Виникало відчуття, що молодь – це найнещасніша, сама незахищена група населення, що там суцільні немічні і слабкі. Але ж це не так. Насправді молодь абсолютно інша і вона потребує не того, щоб її весь час захищали. Тепер розуміння прийшло – що молодіжна проблема є, але вона знаходиться в абсолютно іншій сфері.

Повертаючись до основних понять, слід звернути увагу ще на такий момент як процес загальної радикалізації молоді без політичного контексту. Бо зараз це відбувається по цілком раціональним причинам, як у нас, так і в Західній Європі.

Молодь історично завжди виступає носієм соціальних змін. Коли говорять про те, що держава, суспільство повинні організовувати молодь,

підсвідомо робиться установка, що молодь треба інкорпорувати в системи, що склалися. Але саме молодь і є носієм і активним учасником соціальних перетворень, тобто змінює систему.

Зараз суспільство в унікальній ситуації. Якщо в колишні часи – в ХІХ ст. та до кінця ХХ ст. кількість молоді в суспільстві була висока і тому її активності вистачало на те, щоб суспільство змінювалось, то зараз, коли до суспільства пред'являється високий рівень вимог реформативних процесів, а частка молоді різко скоротилася, її енергії повинно бути більше для того, щоб змінювати суспільство. Ця функція молоді почала активно виявлятися особливо у політичній сфері. Ми бачимо як молодіжні впливи дійсно зростають.

Молодь – це стратегічний ресурс національного і світового розвитку. Практика останніх десятиліть переконливо доводить, що у світі, що швидко змінюється, стратегічні переваги будуть у тих держав і суспільств, які зможуть ефективно накопичувати і продуктивно використовувати людський капітал, а також інноваційний потенціал розвитку, основним носієм якого є молодь.

Одночасно сьогодні в питаннях роботи з молоддю недостатньо орієнтуватися на складову однієї конкретної держави. Світові тенденції створюють теми для серйозної розмови про загальні, у своєму роді універсальні підходи в роботі з молоддю, значущі для суспільств і держав на всьому світовому просторі. Сьогодні багато в чому необхідно переглянути, скоректувати пріоритети в роботі з молоддю в світлі прогнозованих змін, таких як економічний спад або прогрес інформаційних технологій.

Періодизацією «вікових груп» займався багато мислителів давнини. Наприклад, Піфагор (4 в. до н.е.) підрозділяв людське життя на чотири різних відрізки, що відповідали порі року: весна – період становлення (до 20 років); літо – молодість (20 – 40 років); осінь – розквіт сил (40 – 60 років); зима – старість і згасання (60 – 80 років). Гіппократ (3 ст. до н.е.) ділив людське

життя на десять періодів, по 7 років кожен, починаючи з нульового віку. У його періодизації лежали фізіологічні цикли життя. Солон (635 – близько 559 років до н.е.) виявляв у житті людей наступні етапи: юність (з 14 років), розквіт фізичних сил (21 – 28 років), повне розумове дозрівання (35 – 42 роки) [62].

Німецький фізіолог М. Рубнер (1854 – 1932) запропонував таку періодизацію віку: дитинство – до 7 років, пізніше дитинство – до 13 – 14 років; юнацький вік – до 19 – 21 року, зрілість – до 41 – 50 років; старість – від 50 років, поважна старість – від 70 років. Німецький вчений Л. Ашофф (1868 – 1942) виділяв: юність – до 14 років, роки дозрівання – до 25 років, зрілий вік – до 45 років; початок старості – до 65 років, старечий вік – до 85 років; поважна старість – після 85 років.

Сучасні англійські фізіологи виділяють п'ять періодів: раннє дитинство – до років, молодість до 25 років, зрілість до 35 років і старість після 50 років.

Вже давно ведуться дискусії про те, що рамки поняття «молодь» повинні бути значно розширені, зокрема від 13-14 років (нижня межа) до 30-35 років верхня. Стосовно нижньої границі то її найчастіше пов'язують із початком статевого дозрівання і початком професійного навчання. Матеріальна бідність сьогодні у багатьох країнах гонить тисячі 12-14 річних людей іти працювати, означаючи тим самим ранній перехід в категорію молоді (за даними Міжнародної організації праці – МОП, в країнах, що розвиваються 52 мільйона дітей молодших за 15 років вже працюють).

Досить складним є питання стосовно визначення верхньої границі поняття «молодь». Прийнято вважати, що кінцем молодості є той момент, коли молода людина, повністю вступає в положення дорослого, а саме:

- має економічну незалежність;
- особиста самостійність, тобто здатність приймати рішення, які стосуються себе, у всіх сферах існування, без чужої опіки;
- створення особистої сім'ї прийняття відповідальності за її існування.

Кожна із цих умов є необхідною, проте лише взяті всі разом вони є достатніми для встановлення того, що людина перестала вважатися молодою. Практика показує, що деякі умови по-окремо досягаються в досить ранньому віці. Наприклад, молоді люди утворюють власні сім'ї 20-22 роки. Проте, економічні і особисту незалежність отримують значно пізніше. У багатьох країнах вступання у сімейний союз і народження дитини є досить проблематичним, якщо хоча б один із подружжя не забезпечений гарантованим робочим місцем. Навіть освічена людина у віці 30-35 років, яка залежить від батьків в наслідок безробіття, у всіх країнах не може вважатися дорослим, тому, що він по суті є утриманцем.

Сьогодні встановлення стійкого положення в суспільстві свідчить, що вік від 23 до 28 років це період стабілізації місця проживання всіх представників молоді, проте пізніше 3-5 років триває процес адаптації до нового середовища. Тобто стійкий статус індивіди отримують у 28-30 років. Приблизно у цей період життя юнаки і дівчата набувають і відповідного сімейного статусу. До 27-29 років закінчується період сімейної соціалізації. Таким чином, можна зробити висновок про те, що по всім категоріям набуття стійкого соціального статусу можна визначити між 29-30 роками.

В українському законодавстві (закон України «Про сприяння соціальному встановленню та розвитку молоді в Україні» від 5 лютого 1993 р.) вказано, що «молодь, молоді громадяни України віком від 14 до 28 років» [52].

Бажаючи точно окреслити хронологічні рамки періоду молодості, ми зіштовхуємося із труднощами його відокремлення, з одного боку, від юності, аз іншого боку – від дорослості.

Так, ряд авторів вважає, що молодість є однією із трьох фаз перехідного періоду між дитинством і дорослістю, що включає отрочтво, юність і молодість; молодість не йде за юністю, а починається з неї, включаючи її як етап. Зокрема, в англійській літературі виділення молодості

практично дотепер відсутнє: перехідний період від дитинства до дорослості, що пов'язується із хронологічними рамками від 10–12 до 23–25 років, позначається одним терміном – adolescence. Незважаючи на те, що на перший погляд це здається лише термінологічною неясністю, по суті тут відбивається положення юності між підлітковим віком і молодістю як ранньою дорослістю. Юність можна назвати «другим перехідним» віком між дитинством і молодістю (ранньою дорослістю), причому, якщо перший перехідний вік (отроцтво) явно тяжіє до дитинства й про нього частіше говорять під час обговорення проблем дитини, то другий – юність – явно ближче до дорослості, і саме в цьому зв'язку здається логічним обговорювати її проблеми [62].

Не випадково молодість часто називають ранньою дорослістю, підкреслюючи її подвійний характер: маючи всю сукупність прав вести доросле життя (за що боролася юність), молода людина далеко не завжди здатна знайти й реалізувати в ній себе. Прикладами можуть служити молодіжні шлюби, які часто замішані на протиріччі між потребою бути разом з коханою людиною й нездатністю забезпечити незалежне від батьківської підтримки життя. Інший приклад. Приходячи в професію, багато молодих фахівців має прагнення заявити про себе, але разом з тим оптимізм й «максималізм» часто не підкріплені знаннями, досвідом, уміннями, статусними позиціями, орієнтація мина реалії навколишнього життя, що змушує їх жити життям учня (яка в їхній свідомості невіддільна від ролі школяра й якої вони хотіли б позбутися).

Подвійність збільшується вираженням інфантилізмом молоді, що складається з рис характеру, властивих дітям і підліткам. Мова йде не про збереження дитячих почуттів, а про розповсюджену незрілість молодої людини. Як проблема вони усвідомлюються тоді, коли закріплюються й перетворюються у внутрішню позицію особистості. У такій формі інфантилізм молоді перетворюється в соціальне явище з усіма своїми

наслідками.

Щоб зрозуміти це, необхідно ще раз згадати про закон гетерохронності розвитку, згідно якого різні сторони особистості розвиваються нерівномірно. У свій час Л.С. Виготський вважав, що проблемою підліткового віку є факт розбіжності в часі трьох сторін розвитку підлітка: інтелектуального, статевого й соціального. Б.Г. Ананьєв указував на розбіжність у часі настання зрілості людини як індивіда (фізичної зрілості), як особистості (громадської зрілості), як суб'єкта пізнання й праці (розумова зрілість і працездатність). Проте цікаво, що, як показують сучасні дослідження, саме в молодості відбувається відоме вирівнювання темпів розвитку окремих сторін особистості (до старості їх різночасність буде виражена сильніше), оскільки здійснювати повноцінне життя людина не може, розвиваючись тільки в одному якомусь напрямку: і в молодості, і дорослості їй будуть потрібні всі ресурси особистості [2; 35].

Від попереднього юнацького періоду молодість відрізняється тим, що в ній закінчується загальний соматичний розвиток, досягають свого оптимуму фізичне й статеве дозрівання. Так, дослідження О.Ф. Рибалко показали, що оптимум колірної чутливості, гостроти зору, багатьох моторних реакцій (мимовільних і довільних, рухових, мовних, простих реакцій і реакцій вибору

на різні сигнали) і т.д. спостерігається близько 20-25 років. Побічно про це ж свідчать вікові характеристики спортивних рекордів (віковий діапазон – від 24 до 35 років) і вік переможців Олімпійських ігор (для жінок це 23,6 років, для чоловіків – 25,3). Б.Г. Ананьєв установив, що з 20 до 40 років активно прогресують інтелектуальні й вербальні функції, навіть після того, як перцептивні функції знижують свій функціональний рівень [2].

У багатьох країнах вік в 21 рік (повноліття) вважається віком знаходження самостійності й відповідальності за себе й власні вчинки. Багато авторів відзначають, що юність, молодість і дорослість поступово проникають одне в одного: якщо спочатку в молодості переважають юнацькі

риси, то до 30 років вони замінюються характеристиками дорослості.

Полеміка між вченими з приводу визначення соціальних характеристик молоді, критеріїв виділення її в самостійну групу, виявлення її вікових меж має давню історію. Існують різні підходи до вивчення соціально-психологічних особливостей молодих людей: з позицій психології, соціології, фізіології, демографії. Визначення вікових меж молодості, як і рішення багатьох проблем, що відносяться до «молодіжних», досі залишаються предметом наукових дискусій. Соціолог В.В. Бестужев-Лада пише: «...молодь – не тільки і не стільки вікове поняття, скільки соціальне і історичне» [5].

До категорії «молодь» в різні історичні часи відносили людей різного віку. І.С. Кон так визначав цей страт суспільства: «Молодь – соціально-демографічна група, що виділяється на основі сукупності вікових характеристик та особливостей соціального положення і обумовлена їхніми соціально-психологічними властивостями. Молодь біологічно універсальна, але її конкретні вікові рамки, її соціальний статус і соціально-психологічні особливості мають соціально-історичну природу і залежать від суспільного ладу, культури та притаманних даному суспільству закономірностей соціалізації» [31]. Тут підкреслюється об'єктивна залежність характеристик молоді від особливостей суспільства, в якому вона формується.

Теперішній період розвитку нашої країни характеризується нестабільністю всіх сфер життя суспільства. Відповідно, нестабільне і життя окремої людини. Успішність чи неуспішність життєвого шляху особистості залежить від її власних зусиль, від здатності швидко адаптуватися до мінливих обставин. Це становище наклало відбиток на процес формування молоді як певного соціального зрізу суспільства, зумовило велику варіативність в особистому ставленні молодих людей до сьогодення, призвело до перегляду молоддю життєвих цінностей, власних принципів. Соціально-економічне становлення постіндустріальної цивілізації на сучасному етапі викликає суспільну потребу в «багатовимірних» творчих особистостях і детермінує корінний перегляд поглядів на природу,

суспільство, державу і людини [30].

У теперішній час молодь як об'єкт вивчення лідирує серед інших вікових груп. Автори праці «Соціологія молоді» зазначають: «...більше третини всіх соціологічних досліджень, проведених у нашій країні, так чи інакше зачіпають проблеми молоді. Це і не дивно: адже вже давно стало зрозуміло, що суспільство повинно, насамперед, орієнтуватися на молодь, бо за нею майбутнє. У соціальному образі молоді проглядаються риси майбутньої соціальної дійсності країни» [63].

Саме в період юності і молодості відбувається переоцінка цінностей, легко утворюються знайомства і налагоджуються дружні зв'язки, створюються сім'ї. Провідною діяльністю стає професійне навчання та/або трудова професійна діяльність. Завдяки активному розвитку зазначених видів діяльності молодь активно засвоює соціальні норми стосунків між людьми, а також сензитивно інтеріоризує професійно-трудова уміння [6].

Цей вік, як зазначає, наприклад, Ю.П. Гуцко, характеризується як «...стійко концептуальна соціалізація, коли виробляються стійкі властивості особистості» [19]. Отже, і це дуже важливо, в молодості стабілізуються всі психічні процеси, особистість набуває зрілого характеру.

Проте в сучасний період соціально-економічного розвитку суспільства молодь опинилась в умовах ціннісної нестабільності суспільної свідомості. Ігнорування певною частиною молоді системи соціальних цінностей і заборон – це не тільки прояв конфлікту поколінь, але і наслідок кризових явищ у нашій країні – деяка похідна перехідного стану суспільної свідомості. Подібного роду соціально-психологічні колективні стани позначаються поняттям «аномія».

Під аномією розуміються «...різні види порушень у ціннісно-нормативній системі суспільства, такі як ціннісно-нормативний вакуум; низька ступінь впливу соціальних норм на індивіда, неефективність їх впливу як засобу соціальної регуляції поведінки; нестійкість і розпливчастість, а часом і суперечливість нормативних приписів; протиріччя

між нормами, що визначають цілі діяльності, та нормами, що регулюють засоби досягнення цих цілей» [3].

Аномія породжує цинічне і безвідповідальне ставлення молоді до закону, що детермінує ігнорування вимог суспільної моралі, призводить до зростання злочинності серед молоді, до дезорієнтації у виборі життєвого шляху, до зниження соціального статусу сім'ї, до нехтування моральними цінностями [62].

Сучасній молоді слід не просто перейняти навички та вміння, якими володіють попередні покоління, але і сформувані ті знання, вміння і навички, якими не володіють старші покоління, оскільки докорінні перетворення сучасного суспільства вимагають від підростаючого покоління нових навичок, нових умінь, нових знань. Поряд з цим, сучасний етап соціального розвитку суспільства зрушив у психологічному та діяльнісному планах різні вікові межі в бік більш раннього настання зрілості. Це відбувається за багатьма формальними характеристиками, проте, в той же час парадоксально посилюється соціальний інфантилізм серед юнацтва і молоді [10, 11].

Однак, на відміну від порівняно недавнього минулого, до осіб молодого віку (що тільки закінчили ВНЗ) товариством застосовується термін і підхід «вже дорослі люди». У зв'язку з цим зростає значущість юності і молодості як для індивідуального розвитку, так і для розвитку суспільства в цілому [12].

На сучасному етапі розвитку суспільства традиційні інститути соціалізації молоді – сім'я, школа, молодіжні організації – багато в чому втратили свої позиції. Можна відзначити, наприклад, значне зниження впливу інституту освіти на особистісне формування молодих людей [4].

Значний вплив на сприйняття світу молодими людьми надає їх навколишній соціальний простір (мікро і макросоціум). Сім'я залишається тим мікросоціумом, де юнаки і дівчата відчувають себе найбільш спокійно і впевнено. З батьками обговорюються життєві перспективи, в тому числі і професійні. Крім того, в юності досягається та кульмінаційна фаза процесу

особистісного розвитку, в ході якого взаємодія з батьками формує психіку і поведінку молодшої людини таким чином, що готує чи не готує її до життя поза батьківської родини і до створення власної сім'ї.

Проте дані досліджень, наприклад, В.Т. Лісовського свідчать про ослаблення впливу сім'ї на формування особистості молодих людей: 68% молодих респондентів і 72% їх батьків говорять про взаємне нерозуміння. При цьому 69% молодих людей не хочуть повторити життєвий шлях своїх батьків [38].

Враховуючи ці факти, можна говорити про кризу виховної функції батьківського покоління, що проявляється в нездатності батьків підготувати своїх дітей до життя у зміненому соціальному середовищі. Порухення спадкоємності поколінь обумовлене тим, що з віком знижується здатність швидко адаптуватися до інновацій, отже, нове засвоюється дорослими повільніше, ніж молоддю [35]. Виникає, як зазначає Д.А. Леонтьєв «...історична невідповідність старшого покоління поточним задачам нового часу» [37].

Як зазначають І.С. Кон, М.М. Обозов, А.О. Реан в юнацькому та молодому віці практично повністю долається властива попереднім етапам психоонтогенеза психологічна залежність від дорослих, відбувається ствердження самостійності особистості. Стає значущою насичена комунікація з однолітками, у відносинах з якими, поряд із збереженням колективно-групових форм спілкування, наростає значення індивідуальних контактів і прихильностей [31, 45, 56].

Студентський колектив являє собою, по суті, малу соціальну групу. Г.М. Андрєєва, Ю.А. Клейберг, Д. Майерс й інші соціальні психологи розглядають малу групу як специфічну соціальну систему, що має свої соціальні ознаки, склад і структуру, групові процеси, соціальні ролі, групові норми та цінності, а також яка застосовує соціальні санкції [3, 28, 41].

З цих позицій можна розглядати студентський колектив як соціально організовану групу, яка має специфічні форми взаємодії і спілкування:

диспути на семінарських заняттях, різноманітна спільна навчальна практика, студентська самодіяльність і т. ін. Студентське співтовариство має власну динаміку розвитку, засновану на системі норм і цінностей, яка надає сильний вплив на кожного члена студентського колективу [13].

Специфіка студентської молоді полягає ще й у тому, що ця соціальна група є як пасивним об'єктом турботи держави, так і активним учасником соціального життя суспільства. З одного боку, студентська молодь виступає в якості об'єкта виховного, культурного і освітнього піклування суспільства, а з іншого – здатна самостійно приймати відповідальні рішення і повноправно брати участь у суспільному житті. Така соціально-психологічна подвійність даної соціальної групи, безсумнівно, впливає і на формування готовності студентів до сімейного життя, впливає на розвиток певного морального комплексу – готовності особистості прийняти на себе нову систему обов'язків стосовно свого шлюбного партнера, майбутніх дітей [10, 11].

Класична «фаза молодості» між наставанням статевої зрілості і повною соціально-економічною зрілістю тепер змінилася. Молоді люди досягають біологічної і «цивілізаційної» зрілості задовго до того, як набувають економічної незалежності від батьків, соціальної зрілості і психологічної готовності до повноцінного самостійного життя (що включає повну відповідальність за свої вчинки). Вступ у трудове життя «відсувається» у сучасних молодих людей в тому числі й через подовження терміну шкільної та вищої освіти. Постіндустріальне суспільство сприяє ранньому досягненню повноліття – перш за все в області споживання, а також в сексуальних відносинах, в той же час, спостерігається «відстрочка» наставання соціально-економічної зрілості, самостійності [4].

Таким чином, можна говорити про те, що на сучасному етапі, через істотні зміни в умовах соціалізації молоді, зростає значущість вивчення цього страту суспільства. Стає важливим виділення чітких соціально-психологічних характеристик молоді як найбільш активної частини суспільства, що переживає період становлення психосоціальної зрілості,

економічної самостійності, етап знаходження свого місця в соціальній структурі суспільства.

2.2. Самоприйняття як складова психологічного благополуччя молоді

Поняття «самоприйняття» є важливою психологічною проблемою в психологічній науці. Багато вітчизняних учених вважають самоприйняття необхідною складовою психічного здоров'я особистості. Так, М. Ягода самоприйняття як високу самооцінку та виражене почуття ідентичності включила до критеріїв психічного здоров'я.

Самоприйняття є ядерне освіту структури особистості і проявляється у позитивному емоційно-ціннісному ставлення до себе, в адекватній самооцінці, в саморозумінні, рефлексії свого внутрішнього світу і своїх вчинків, самоповазі та в прийнятті інших людей, в усвідомленні цінності себе, свого внутрішнього світу. Самоприйняття залежить від стосунків до інших та адекватно тоді, коли ці стосунки стають цінністю. В основі самоприйняття лежать моральні цінності. Ухвалення себе, за визначенням С.Л. Братченко та М.Р. Миронова, означає визнання себе і безумовну любов до себе такого, як я є, ставлення до себе як особистості, гідної поваги, здатної до самостійного вибору, віру в себе та свої можливості, довіру до своєї природи, організму.

На думку Д.А. Леонтьєва, самоприйняття є частиною ширшого поняття – самовідносини. Найбільш поверховим проявом самовідносини виступає самооцінка – загальне позитивне чи негативне ставлення себе. Однак просто одним знаком самовідношення не опишеш. По-перше, слід розрізняти самоповагу – ставлення до себе ніби з боку, обумовлене якимись моїми реальними достоїнствами або недоліками – і самоприйняття безпосереднє емоційне ставлення до себе, що не залежить від того, чи є в мені якісь риси, що пояснюють це ставлення.

Нерідко зустрічається високе самоприйняття за порівняно низької самоповаги чи навпаки. По-друге, не менш важливими характеристиками самовідносини, ніж його оціночний знак, є його ступінь цілісності, інтегрованості, а також автономності незалежності від зовнішніх оцінок [37].

Інша трактування структури самоприйняття пропонується В.Ф. Сафіним. Виходячи з концепції цілісної самооцінки (а не співвідношення) суб'єкта, він виділяє низку аспектів, серед яких особливо виділяє самоповагу.

Цей вид самооцінки – результат співвідношення свого відношення, оцінки з ставленням до суб'єкта оточуючих, з оцінкою його "значущими іншими". Але самоповагу глибша, глобальна освіта, ніж окремі самооцінки. Якщо «я – образи» більші за когнітивні утворення, то самоповагу – цілісне емоційно – ціннісноставлення [36].

Хоча В.Ф. Сафін дещо суперечить сам собі, визначаючи щодо самостійні види самооцінки як емоційно – когнітивно – ціннісним ставленням до себе як активного суб'єкта діяльності. Перший із аспектів можна назвати самооцінкою сфери інтелектуальних можливостей, другий – самооцінкою сфери мотиваційно – потребних сил, третій – самооцінкою щодо стійких, закріплених готівкових властивостей (фізичних, психофізіологічних, характерологічних [61].

Усвідомлення своєї значущості для найближчого оточення може включатися як елемент самоповаги, але може збігатися з ним. Тому можна припустити, що самоповага – це ставлення до своєї значущості для інших, виходячи зі свого ідеалу, що забезпечує самоствердження та задоволеність суб'єкта самим собою. Виходить, що самозадоволеність – результат глобального, цілісного самовідносини, що включає «я-образи» – всякі форми самооцінок, узагальнюючі самооцінювання [61].

Як передбачає І.І. Чеснокова, тут найбільшу роль грає й не так ситуативний пристосувальний образ себе (хоча й у ньому також виявляється якісне своєрідність саме даної людини), скільки справжнє ставлення себе, що він найбільшою мірою є собою, як у ньому розкриваються найбільш

глибинні, приховані сутнісні підстави, коли він найбільшою мірою є самим собою [72].

Інший механізм самоповаги пропонує В.М. Раєва, за якою самоповагу – емоційно-ціннісне ставлення себе, що відбиває рівень загальної позитивної чи негативної самооцінки, заснованої на збігу рівня домагань і рівня досягнень. Іншими словами, самоповага не залежить від думки референтної групи, від переваг та недоліків, а лише від збігу бажаного та досягнутого. Виходячи з цього, можна сказати, що висока самоповага буде у людини, яка ставить реальні цілі, а низька – у людини з «Наполеонівськими» планами, але не досягли всього. З цим твердженням важко погодитись [53].

В.В. Столін мало вживає термінів самоповагу і самозадоволеність. У структурі прийняття себе пропонується, як мінімум, три типи відносин: до себе, до іншого та очікуване відношення від нього. Облік цих складових дозволяє виділити рівні самоприйняття суб'єкта. У найбільш розвиненої особистості передбачається симпатія та повага до себе та іншого, і очікування взаємної симпатії. У менш розвиненому варіанті до іншого шані немає, очікується ворожість. Далі, свідоме відсутність поваги себе, антипатія до іншого, очікується зневага [64].

Нарешті, несвідоме неприйняття себе може поєднуватись із перебільшеним пієтетом до іншого. Другий варіант, судячи з спостереження Д. Шапіро, властивий параноїкам. Він наводить приклади, коли людина, яка вважає себе кращою за всіх, очікує критичної оцінки, і може ставитися до інших з презирством [73].

Е.А. Орлова стверджує, що особистість може відчувати самоповагу, а як наслідок і приймати себе в позитивному руслі, коли виявляє конформність по відношенню до інших очікувань, до групових цінностей, моральних норм, і коли ця конформність винагороджується. Самоповагу – це особистісна характеристика, що складається з урахуванням відносини інших. Самооцінка виникає із відчуття власних потенцій особистості [49].

А.А. Налчаджян хоч і визнає роль соціальних факторів, але говорить

про те, що для збереження позитивної «Я» – концепції та самоприйняття в цілому, які особи потребують схвалення інших. У його трактуванні "Я" значається правжнє, актуальне Я". У структуру «справжнього Я» лючається , им людина здається собі насправді зараз. Розвинена особистість має систему уявлень себе, які вона вважає відповідними реальності. Це система приписуваних собі на даний момент життя особистості якостей. Наголошується, що можуть приписуватись собі навіть повністю відсутні якості [43].

А.В. Петровський та М.Г. Ярошевський використовують термін образ Я –відносно стійка, який завжди усвідомлюється, переливається як унікальна система уявлень індивіда про себе, основі якої він будує свою взаємодію Космосу з іншими. При цьому самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей та місця серед інших людей. Але вона показує лише ступінь адекватності Я-образу виходячи із співвідношення Я-ідеального та Я-поточного [51].

Розглянемо зарубіжні концепції прийняття себе у співвідношенні із прийняттям інших.

Необхідно наголосити, що самоприйняття як механізм особистісного розвитку найбільш повно розглядається в гуманістичній психології. Але, все ж таки не варто залишати без уваги й інші зарубіжні концепції прийняття себе.

У. Джемс, автор перших досліджень самосвідомості, розглядаючи особистість як складається з фізичного, соціального та духовного елементів, виділяє в останньому також кілька елементів. Ядро духовного Я – почуття активності. При цьому самооцінка може бути виражена у двох модусах – у самовдоволенні та незадоволенні собою. Самолюбство стоїть окремо від самооцінки. Також окремо виділяється самоповага, що визначається співвідношенням успіху та домаганнями на нього [20].

3. Фрейд першим став психологічно розробляти теорію самосвідомості, але вона у рамках загальної структури психічного. Всю психіку Фрейд поділяє три системи, різні за законами їх функціонування. Насамперед, це психічна інстанція «Воно», основу якої лежать суб'єктивні несвідомі потреби біологічного чи афективного порядку [70].

Друга система інстанція «Я» – це центр, що регулює процес свідомої адаптації, відповідальний за інтрапсихічну переробку та регуляцію всіх зовнішніх відчуттів, за організацію особистого досвіду. «Я» є тою частиною

«Воно», яка модифікувалася завдяки близькості та впливу зовнішнього світу.

Але на відміну від «Воно», «Я» керується принципом реальності.

Інстанція

«Над-Я» є своєрідною, моральною цензурою, змістом якої є норми, заборони, вимоги суспільства, прийняті особистістю. «Над-Я» виступає як носій «Я-ідеалу», з яким «Я» порівнює себе, якого воно прагне, чію вимогу постійного самовдосконалення воно намагається виконати.

Структура «Я» забезпечує врівноваженість «Воно» та «Над-Я». Щоб привести теорію З. Фрейда до розглянутої вище термінології, можна умовно назвати «Я» – особистісним Я, «Над-Я» – соціальним.

Психоаналітична школа надалі розвивалася у кількох напрямках. Один із послідовників З. Фрейда – К. Хорні центральним моментом самосвідомості вважала умовні ілюзорні ставлення до себе. Таке «ідеальне Я» дозволяє почуватися в псевдобезпеці. Таким чином, К. Хорні розглядає самосвідомість людини через взаємодію «реального Я» та «ідеального Я» [54].

У цьому, ставлення себе формується під впливом батьків, значною мірою визначаючи «знак» відносини. Фактично подібну позицію, з використанням тієїж термінології, займає Е. Берн. Ідеал «Я» у його концепції визначається зсвідомих та несвідомих образів того, чим він хотів би бути; ці образи

сформовані за зразком деяких людей, ким він захоплюється і кому хотів би

наслідувати, оскільки приписує їм ідеальні якості [4].

Найвпливовішим представником неофрейдизму був Е. Еріксон. Його підхід звернений до соціокультурного контексту становлення свідомого «Я», у якому виділяється вісім етапів. У його теорії розвитку самосвідомості лежить концепція кризи як поворотної точки становлення особистості [76].

Становлення особистості Е. Еріксон розглядає з погляду посилення «Я» і до «ідентичності» (у поданні Еріксона «ідентичність» означає почуття самототожності, власної істинності, повноцінності, причетності світу та іншим людям). Найважливішим становлення ідентичності є підлітковий вік (стадія ідентичності чи рольової дифузії). Ця фаза характеризується появою почуття власної неповторності, індивідуальності, несхожості інших; в негативному варіанті виникає дифузне, розпливчасте «Я», рольова і особистісна невизначеність [76].

Певну роль розвитку уявлень про самосвідомості, зокрема, особистісного Я, зіграли До. Юнг, який розглядав «Я» як якийсь архетип, що представляє прагнення людини до цілісності і єдності.

У А. Адлера рушійною силою є, з одного боку, прагнення переваги, що часто (якщо завжди) призводить до почуття неповноцінності. Воно визначає компенсацію та надкомпенсацію в інших досягненнях [1].

Як раніше згадувалося, що набагато більше значення для проблеми самосвідомості має гуманістична психологія, для якої ядром людини є уявлення людини про себе, що називається «Я-образ», «Я-система» і т.д. Одним із провідних представників цього напрямку є К. Роджерс бачив категорію самооцінки центральною ланкою в теорії особистості [57].

Умовою її нормального формування він вважав позитивну оцінку з боку суспільства та прийнятої ним моралі. К. Роджерс не поділяє людей на пристосованих або погано пристосованих, хворих та здорових, нормальних та ненормальних; натомість він пише про здатність людей сприймати свою реальну ситуацію. Він вводить термін конгруентність, що означає точну відповідність між досвідом, комунікацією та усвідомленням. Тобто можна

сказати, що конгруентність розглядається їм як здатність адекватно сприймати та приймати власні комунікації, переживання та досвід.

Високий ступінь конгруентності передбачає, що комунікація (те, що людина повідомляє іншому), досвід (те, що відбувається) і усвідомлення (те, що людина помічає) більш-менш адекватні одне одному. Спостереження самої людини та будь-якого стороннього спостерігача збігатимуться, коли людина має високий ступінь конгруентності. Отже самоприйняття є необхідною умовою для конгруентності особистості, оскільки для адекватного сприйняття особистістю самої себе та узгодження власних комунікацій, переживань і досвіду вона перш за все повинна мати здатність усвідомлювати і приймати їх такими, якими вони існують насправді.

За К. Роджерсом, самоприйняття починає формуватися в людини з раннього дитинства. Воно ґрунтується на безумовному коханні та прийнятті батьків. Але оскільки дуже багато батьків здатні приймати своїх дітей безумовно, включаючи і ті риси, які їх не влаштовують, у більшості дітей з раннього дитинства формується переконання в тому, що їх любитимуть і прийматимуть тільки тоді, коли вони навчаться відповідати очікуванням інших. А для цього їм необхідно постійно пригнічувати деякі свої почуття, бажання, імпульси та думки, що в результаті призводить до нездатності особистості до самоприйняття [57].

У теорії А. Маслоу розвинена здатність до самоприйняття є однією з обов'язкових характеристик здорової особистості: «Розвиненіша здатність приймати себе, інших і світ» [42].

Ще одним видатним представником гуманістичного спрямування в психології, який у своїх роботах торкався проблеми самоприйняття, був Абрахам Маслоу [42].

Ось як А. Маслоу визначає поняття ухвалення загалом: «Прийняття: позитивна установка. У моменти занурення в «тут-і-тепер» та самозабутості ми схильні розуміти «позитивне» і в іншому сенсі, а саме, відмовлятися від критики того, з чим ми стикаємося (його редагування, відбору, корекції,

покращення, відкидання, оцінювання, прояви щодо нього скепсису та сумніви)». Інакше кажучи, ми його приймаємо замість того, щоб відкидати або відбирати. Відсутність перешкод щодо предмета уваги означає, що ми ніби дозволяємо йому виливатися на нас. Ми дозволяємо йому йти своїм шляхом, бути собою. Можливо, ми навіть схвалюємо, що він такий, який він є. Така установка полегшує даосистський підхід у сенсі скромності, невтручання, сприйнятливості [42].

У теорії А. Маслоу розвинена здатність до самоприйняття є однією з обов'язкових характеристик здорової особистості: «Розвиненіша здатність приймати себе, інших і світ в цілому такими, якими вони є насправді» [42].

«Більшість психотерапевтів (які стоять на позиціях інсайтної, розкривальної, неавторитарної, даосистської терапії), до якої б школи вони не належали, будуть навіть сьогодні (якщо викликати їх на розмову про кінцеві цілі психотерапії) говорити про цілком людяну, автентичну, самоактуалізуючу, індивідуалізовану особистості або про деяке наближення до неї – як в описовому значенні, так і в значенні ідеального, абстрактного поняття.

Якщо перейти до деталей, за цим зазвичай стоять деякі або всі буттєві цінності, наприклад чесність (цінність 1), хороша поведінка (цінність 2), інтегрованість (цінність 4), спонтанність (цінність 5), рух до найбільш повного розвитку та зрілості гармонізації потенціалів (цінності 7, 8, 9), буття тим, ким індивід є по суті (цінність 10), буття всім, чим індивід може бути, і прийняття ним свого глибинного Я у всіх його аспектах (цінність 11), невимушене, легке функціонування (цінність 12), здатність до гри та насолоди (цінність 13), незалежність, автономія та самодетермінація (цінність 14). Сумніваюся, що хтось із психотерапевтів став би серйозно заперечувати проти якоїсь із цих цінностей, хоча деякі, можливо, захотіли б доповнити список» [42].

А. Маслоу займався вивченням впливу прийняття особистістю деяких своїх внутрішніх властивостей на її відносини з навколишнім світом. Це явище він описує з прикладу проблеми прийняття чоловіками свого жіночого начала.

«Чоловік, який бореться в собі проти всіх якостей, які він і його культура визначають як жіночі, боротиметься проти тих самих якостей і у зовнішньому світі, особливо якщо його культура, як це часто буває, оцінює чоловічий початок вище за жіночий. Чи йдеться про емоційність, чи нелогічність, чи залежність, чи любов до фарб, чи ніжність по відношенню до дітей – чоловік буде боятися цього в собі, боротися з цим і намагатися мати протилежні якості. Він буде схильний до боротьби з «жіночими» якостями та у зовнішньому світі, відкидаючи їх, відносячи їх виключно до жінок тощо». Чоловіки- гомосексуалісти, які звертаються з проханнями та пристають до інших чоловіків, дуже часто виявляються грубо побитими ними. Швидше за все це пояснюється тим, що останні бояться бути спокушеними. Такий висновок підкріплюється тим фактом, що побиття часто відбувається після гомосексуального акту [42].

Те, що ми бачимо тут, – це крайня дихотомізація, «або», що підпорядковується аристотельової логіки мислення того типу, який К. Гольдштейн, А. Адлер, А. Кожібський та інші вважали таким небезпечним. Як психолог висловив би таку думку так: дихотомізація означає патологію; патологія означає дихотомізацію [1].

Чоловік, який вважає, що можна бути чоловіком у всьому, або жінкою і нічим, окрім як жінкою, приречений на боротьбу із самим собою і на вічне відчуження від жінок. Тією мірою, якою він дізнається про факти психологічної «бісексуальності» і починає розуміти довільність дефініцій, побудованих за принципом «або-або», і хворобливу природу процесу дихотомізації; тією мірою, в якій він виявляє, що сутності, що розрізняються, можуть зливатися і об'єднуватися в рамках єдиної структури, зовсім не обов'язково будучи

антагоністами і виключаючи один одного, – в цій мірі він буде ставати більш цільною особистістю, що приймає в собі жіноче начало («Аніму», як його називав К. Юнг) і насолоджується ним [62].

Якщо він зможе примиритися з жіночим початком всередині себе, то зуміє зробити це і по відношенню до жінок у зовнішньому світі, краще їх розуміти, буде менш суперечливий у своєму ставленні до них і, більше того, захоплюватиметься ними, розуміючи, наскільки їх жіночність перевершує його власний набагато слабший варіант. Звичайно ж, легше спілкуватися з другом, якого ви цінуєте і розумієте, ніж з таємничим ворогом, який вселяє страх і збуджує обурення. Якщо хочеш подружитися з якоюсь сферою зовнішнього світу, добре потоваришувати з тією її частиною, яка знаходиться всередині тебе [62].

Я не хочу стверджувати тут, що один процес обов'язково передує іншому. Вони паралельні, і тому можна почати з іншого кінця: прийняття чогось у зовнішньому світі може допомогти досягти прийняття його у внутрішньому світі» [42].

Також самоприйняття розглядається А. Маслоу у зв'язку з дослідженням таких явищ, як містичний досвід та пікові переживання. У разі самоприйняття сприймається як біологічна автентичність – ототожнення себе з природою, злиття із нею, що згодом може призводити до досягнення людиною пікових переживань особливого роду. «Іншими словами, у певному сенсі людина подібна до природи. Коли ми говоримо про його злиття з природою, можливо, частково ми маємо на увазі саме це.

Можливо, що його трепет перед природою (сприйняття її як істинної, доброї, прекрасної і т.д.) якимось буде зрозумілий як певне самоприйняття чи самопереживання, як спосіб бути самим собою та повністю дієздатним, спосіб бути у своєму домі, деяка біологічна автентичність, "біологічний містицизм". Ймовірно, ми можемо розглядати містичне або граничне злиття не просто як залучення до того, що найбільше гідне любові, але і як злиття з тим, що є, оскільки людина належить йому, є справжньою її частиною, є як

би членом сім'ї.

Цей біологічний, або еволюційний варіант містичного досвіду, або пікового переживання, – які, можливо, в цьому не відрізняються від досвіду духовного чи релігійного – знову нагадує нам про те, що ми повинні неодмінно перерости застаріле вживання терміна «вище» як протилежності «нижчому», або «глибинному». Найвище переживання – радісне злиття з абсолютним, доступне людині, – може одночасно розглядатися як глибоке переживання нашої справжньої особистої тварини і приналежності до виду, прийняття нашої глибинної біологічної природи як ізоморфної природи в цілому» [9].

А. Маслоу також розглядав біологічний аспект самоприйняття.

«Індивідуальна біологія людини поза сумнівом є невід'ємною частиною

«Реального Я». Бути собою, бути природним чи спонтанним, бути автентичним, виражати власну ідентичність – все це біологічні формулювання, оскільки вони мають на увазі прийняття власної конституційної, темпераментальної, анатомічної, неврологічної, гормональної та інстинктоїдно-мотиваційної природи» [42].

Ще однією проблемою, через яку Маслоу розглядав самоприйняття, була трансценденція. Одним із варіантів розуміння трансценденції, які він виділив, була трансценденція як прийняття власного минулого: «Можливі дві установки стосовно свого минулого. Одну з них можна назвати трансцендентною. Наступна їй людина здатна до буттєвого пізнання свого власного минулого. Це минуле може бути охоплене і прийняте в сучасне Я людини. Це означає повне ухвалення. Це означає прощення свого Я, досягнуте завдяки його розумінню. Це означає подолання каяття, жалю, провини, сорому, збентеження тощо. [42].

Така установка відрізняється від погляду на минуле як на щось, що сталося з людиною, перед чим він був безсилий, як на набір ситуацій, де він був лише пасивним і повністю залежав від зовнішніх факторів.

У певному сенсі йдеться про те, щоби взяти на себе відповідальність за своє минуле. Це означає «стати суб'єктом і бути суб'єктом» [42].

Таким чином поняття самоприйняття особистості розглядалася Маслоу в різних аспектах і у зв'язку з безліччю різноманітних проблем, таких як трансценденція, пікові переживання, психологічне здоров'я та ін.

Вчений надавав йому великого значення, оскільки вважав розвинену здатність до самоприйняття одним з основних критеріїв психічного здоров'я, а також вказував на вплив окремих аспектів самоприйняття на функціонування особистості в цілому та взаємини її з навколишнім світом [42].

Н.В. Каргіною теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено наявність та співвідношення ресурсів і чинників психологічного благополуччя. Встановлено, що чинниками психологічного благополуччя виступають фаталістичне теперішнє, інтелект, довірливість, саморозуміння, свідомість, радикалізм, залученість, відповідальність, зрозумілість, рефлексивність, щастя, самоефективність, суб'єктивна вітальність, задоволеність життям; визначено ресурси психологічного благополуччя, серед яких є часова перспектива, самодостатність, віра в справедливий світ, довіра, екзистенційна сповненість, почуття зв'язності, ідентичність, смисложиттєві орієнтації, осмисленість життям, цінність життя, оптимізм, життєстійкість, самоконтроль, незалежність, сміливість, тощо [26].

Так, Н.В. Каргіна виявила психологічні особливості осіб, що розрізняються рівнем вираженості психологічного благополуччя, доведено специфічність їх ресурсів та чинників. За результатами якісного аналізу, встановлено, що представники групи з високим рівнем переживання психологічного благополуччя, на відміну від осіб з низьким рівнем, мають значно вищий рівень самодостатності, оптимізму, життєстійкості, почуття зв'язності, відповідальності, свободи, самотрансценденції, самодистанціювання, рефлексивності, екзистенційної наповненості, щастя, задоволеності життям, самоефективності, суб'єктивної вітальності,

ідентичності, часової перспективи, вони сміливіші та ініціативніші в соціальних контактах, у них переважає адекватна самооцінка, довіра та віра в справедливий світ. Вони характеризуються: прагненням до гедоністичного теперішнього, вмінням планувати власну діяльність, орієнтуванням на позитивне майбутнє, самоповагою, вірою в себе та свій потенціал, відкритістю, інтелектуальними здібностями, емоційною стабільністю, самоконтролем, незалежністю, самостійністю, впевненістю у власних силах, сміливістю тощо [26].

Психологічне благополуччя є глобальною оцінкою людиною того, наскільки реальне життя відповідає її уявленню про ідеал, тому воно також відображає, наскільки цінності і мотиви людини реалізуються нею в реальному житті [23].

Розглядаючи ціннісний компонент психологічного благополуччя, зазначимо, що його [36] характеризує як відчуття сенсу життя і діяльності, усвідомлення цінності власного буття і дій, сприйняття минулого, сьогодення і майбутнього хронотопу як єдиного та взаємообумовленого. Відсутність мети в житті обумовлює емоційну спустошеність, відчуття безвиході та недоцільність, зневіру. В даному випадку, життєві цілі розглядаються як синонімічне поняття сенсу В. Франкла [68].

Самосприйняття як компонент психологічного благополуччя особистості свідчить про достатні знання про себе, адекватну і в цілому позитивну оцінку власних дій, прийняття своїх цінностей і установок, усвідомлення своїх як позитивних, так і негативних якостей. Низькі показники самоприйняття супроводжуються відчуттям незадоволеності собою, відторгненням та витісненням певних властивостей своєї особистості, негативним сприйняттям власного минулого [36].

У результаті аналізу наукових вітчизняних і зарубіжних джерел ми дійшли висновку, що поняття «психологічного благополуччя» відноситься до екзистенційно-гуманістичної психології та означає суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості людиною свого буття. З побутової точки зору

психологічне благополуччя, як і щастя, – поняття, що досить обтічно. Фахівці також не дійшли єдиної думки, що це таке. Ми дотримуємося думки К. Ріфф, про те, що цей термін розуміється як сукупність ряду факторів (складових) [84]:

- Самоприйняття;
- автономія та самоповага;
- позитивні відносини з важливими для даної людини людьми;
- особистісне зростання та саморозвиток;
- наявність мети в житті;
- усвідомленість життя;
- управління оточенням.

Відповідно, моделі К. Ріфф дане явище розуміється не як прагнення уникнути неприємних емоцій, невдоволення, болю тощо, а як можливість рухатися до своєї мети і досягати її, налагодження та підтримка бажаних соціальних зв'язків, задоволеність собою та своїм минулим. Загальний рівень психологічного благополуччя визначається середнім значенням вираженості кожної зі складових.

РОЗДІЛ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОПРИЙНЯТТЯ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

3.1. Організація, методики та етапи дослідження

Дослідження проводилося впродовж 2021 року за допомогою сервісу онлайн-опитувань Google Forms.

В ході емпіричного дослідження впливу самосприйняття на психологічне благополуччя студентської молоді було сформовано групу досліджуваних з студентів 1-4 курсів, усього у дослідженні приймало участь 100 осіб.

Для дослідження впливу самосприйняття на психологічне благополуччя студентської молоді нами було обрано тест «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (додаток А); тест-опитувальник самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) (додаток Б) та опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) (Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд) (додаток В).

На першому етапі дослідження студентам було запропоновано тест «Шкала психологічного благополуччя Ріфф». Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф – теоретично обґрунтований інструментарій, який призначений для вимірювання основних складових психологічного благополуччя: позитивні стосунки з іншими, особистісне зростання, управління оточенням, самоприйняття, автономія, наявність цілі в житті.

Методика є адаптованим російською мовою варіантом англійської методики The scales of psychological well-being, розроблений К. Ріфф.

Методика була кілька разів валідизована в різних варіантах. Найбільш поширеним є варіант з 84 пунктів, що послужив основою двох російськомовних версій: 2005 року опитування було адаптовано і валідизовано Т.Д. Шевеленкової та Т.П. Фесенко, у 2007 році – Н.М. Лепешинським.

Опитувальник дозволяє виміряти суб'єктивну та об'єктивну сторону психологічного благополуччя. Насамперед опитувальник призначається для юнацького віку. Його валідизація з урахуванням багатофакторного особистісного опитувальника Кеттелла підвищує його практичну значимість. Встановлено, що психологічний добробут тісно пов'язаний з свідомістю життя, ціннісно-сисловою сферою та мотивацією.

Результати тесту інтерпретуються на базі шести основних шкал та трьох додаткових (за версією Шевеленкової – Фесенко), які були введені у пізнішому варіанті опитувальника. 10 шкала – загальний рівень психологічного благополуччя. Чим вища або нижча кількість набраних балів за кожною окремою шкалою, тим сильніша або менша заявлена характеристика проявляється в особі людини. Середній показник вказує на невиразність чи гармонійний прояв риси.

Далі для діагностики самоствавлення використано тест опитувальник самоствавлення (ВЗГ) побудований у відповідності з розробленою В.В. Століним ієрархічною моделлю структури самоствавлення і дозволяє виявити три рівні самовідношення, що відрізняються за ступенем узагальненості:

- глобальне самоствавлення;
- самоствавлення, диференційоване за самоповазі,
- аутосимпатії, самоінтересу і очікуванням ставлення до себе;
- рівень конкретних дій (готовностей до них) у відношенні до свого «Я».

В якості вихідного приймається відмінність змісту «Я-образу» (знання

або уявлення про себе, в тому числі і у формі оцінки вираженості тих

чи інших хрис) і самоствавлення. Опитувальник включає наступні шкали:

Глобальне самоствавлення – внутрішньо недиференційоване почуття «за» «проти» самого себе.

Самоповага – шкала з 15 пунктів, об'єднали твердження стосовно

«внутрішньої послідовності», «само розуміння», «самовпевненості». Мова йде про той аспект самоствавлення, який емоційно і змістовно об'єднує віру в свої сили, здібності, енергію, самостійність, оцінку своїх можливостей, контролювати власне життя і бути самопоследовательним, розуміння самого себе.

Аутосимпатія – шкала з 16 пунктів, що об'єднує пункти, в яких відображається дружність-ворожість до власного «Я». У шкалу увійшли пункти, що стосуються «самоприйняття», «самозвинувачення». У змістовному плані шкала на позитивному полюсі об'єднує схвалення себе в цілому і в істотних деталях, довіру до себе і позитивну самооцінку, на негативному полюсі, – бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, готовність до самозвинувачення. Пункти свідчать про таких емоційних реакціях на себе, як роздратування, презирство, глузування, винесення самопріговорів («і Так тобі й треба»).

Самоінтерес – шкала з 8 пунктів, відображає міру близькості до самого себе, зокрема інтерес до власних думок і почуттів, готовність спілкуватися з собою «на рівних», впевненість у своїй цікавинки для інших.

Очікуване ставлення від інших – шкала з 13 пунктів, що відображають очікування позитивного чи негативного ставлення до себе оточуючих.

Також для визначення рівню суб'єктивного контролю застосовано опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) (Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд). Методика є оригінальною вітчизняною адаптацією шкали локусу контролю Дж. Роттера (J. В. Rotter), створеної в США в 60-і рр..

Теоретичною основою методики виступає положення про те, що однією з найважливіших психологічних характеристик особистості є ступінь незалежності, самостійності та активності людини в досягненні цілей, розвиток почуття особистої відповідальності за відбуваються з ним події. Виходячи з цього, розрізняються особи, локалізуючі контроль за значущими для себе подіями зовні (екстернальний тип контролю), тобто вважає, що відбуваються з ними події є результатом зовнішніх сил – випадку, інших людей і т. д., і особи, які мають внутрішню локалізацію контролю (інтернальний тип контролю) – такі люди пояснюють значущі події як результат своєї власної діяльності.

На відміну від концепції Дж. Роттера, постулював універсальність локусу контролю індивіда стосовно будь-яким типам подій і ситуацій, з якими йому доводиться стикатися, автори методики РСК, ґрунтуючись на результатах численних експериментальних досліджень, показали недостатність і малоприйнятною транситуативних поглядів на локус контролю. Вони запропонували вимір локусу контролю як багатовимірного профілю, компоненти якого прив'язані до типів соціальних ситуацій різного ступеня узагальненості. Тому в методиці виділяються кілька шкал – загальної інтернальності Іо, інтернальності в галузі досягнень Ід, інтернальності в області невдач Ін, інтернальності в сімейних відносинах Іс, інтернальності у сфері виробничих відносин Іп, інтернальності в області міжособистісних відносин Імі інтернальності стосовно здоров'я і хвороби З.

Методика складається з 44 тверджень, на кожне з яких випробовуваний повинен вибрати один з 6 пропонованих варіантів відповідей (абсолютно не згоден, не згоден, скоріше не згоден, скоріше згоден, згоден, повністю згоден). Для зручності обробки доцільно використовувати спеціальні бланки. Обробка методики полягає у підрахунку за допомогою ключів сирих балів і наступному переведенні їх в стіни (від 1 до 10).

Методика має надзвичайно широке використання для вирішення найрізноманітніших практичних завдань психології, медицини, педагогіки і

т. п. Показано, що інтерналі воліють недирективна методи психотерапії, тоді як екстернали – директивні (С. V . Abramowicz, SI Abramowicz, N. B. Robak, C. Jackson, 1971); виявлена позитивна кореляція Екстернальності з тривожністю (Е. С. Butterfield, 1964; DS Strassberg, 1973); з психічними захворюваннями, зокрема, з шизофренією (R.L. Cromwell, D. Rosenthal, D. Schacow, T. P. Zahn., 1968; T. J. Lottman, AS DeWolfe, 1972) і депресією (SI Abramowicz , 1969); є вказівки на зв'язок тяжкості симптоматики з виразністю екстернальності (J. Shibut, 1968) і суїцидальними тенденціями (С. Williams, J. B. Nickels, 1969) і т.д. Для статистичної обробки результатів застосовано рангову кореляцію.

Рангова кореляція Спірмена (кореляція рангів). Рангова кореляція Спірмена — найпростіший спосіб визначення міри зв'язку між факторами. Назва методу свідчить про те, що зв'язок визначають між рангами, тобто рядами одержаних кількісних значень, ранжованих у порядку зниження або зростання. Треба мати на увазі, що, по-перше, рангову кореляцію не рекомендовано проводити, якщо зв'язок пар менший чотирьох і більший двадцяти; по-друге, рангова кореляція дає змогу визначати зв'язок і в іншому випадку, якщо значення мають напівкількісний характер, тобто не мають числового виразу, відображають чіткий порядок прямування цих величин; по-третє, рангову кореляцію доцільно застосовувати в тих випадках, коли достатньо одержати приблизні дані.

3.2. Аналіз отриманих результатів

У результаті дослідження психологічного благополуччя молоді було виявлено, що високого рівню не має жоден з досліджуваних студентів. Лише 14% показали середній рівень. Основна ж частина досліджуваних (86%) має низький рівень психологічного благополуччя (табл.3.1 та рис.3.1).

Таблиця 3.1.

Рівень психологічного благополуччя молоді

Рівень психологічного благополуччя	Відсоток
Високий	0%
Середній	14%
Низький	86%

Виявлена тенденція небезпечна, адже особистість з низьким рівнем психологічного благополуччя немає досвіду позитивних близьких відносин із значним іншим, що визначає потребу у знаходженні інших ресурсів (одним із яких може стати відчуття компетентності під управлінням довіллям). Однак, ні компетентність, ні самоприйняття не стають фактором підвищення рівня психологічного благополуччя, виключаючись із його структури. Відносини з іншими людьми вибудовуються через призму постійного контролю над іншими та очікування активного позитивного відношення (вираження позитивних почуттів, запрошення стати частиною цієї чи іншої групи) за збереження власної пасивної позиції (пов'язаної зі страхом бути відкинутим). Негативне емоційне тло, потреба в самоконтролі, як наслідок – дія механізму проєкції. Ставлення до світу скоріше як до загрозливого, несправедливого.

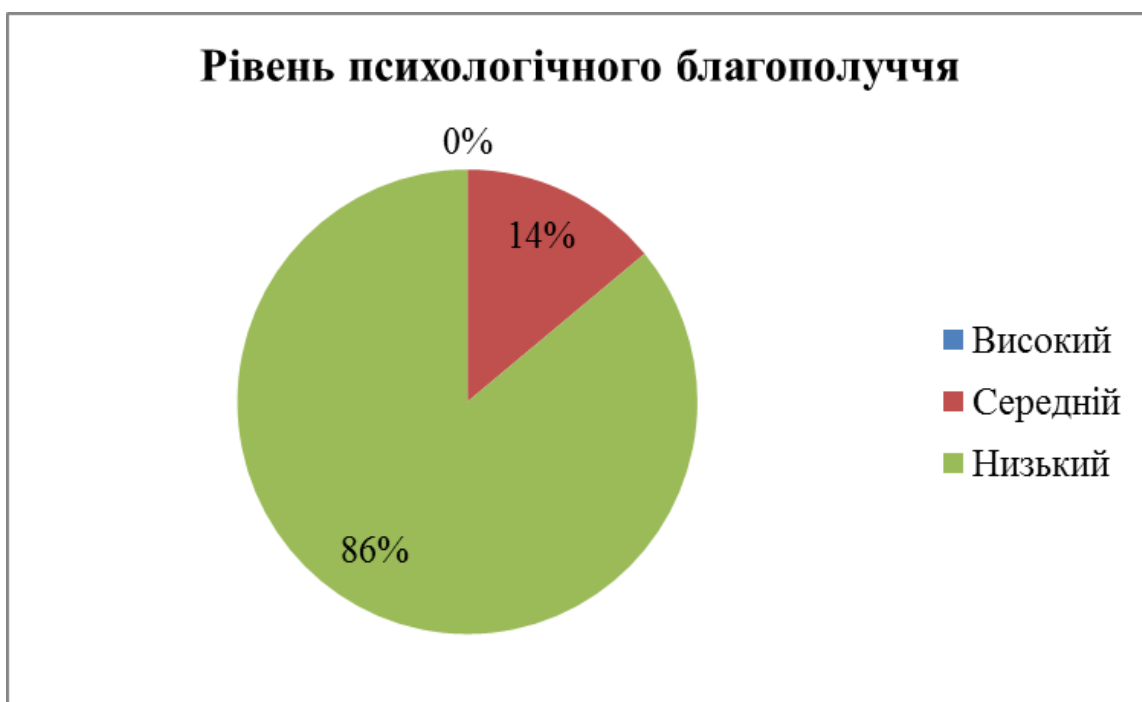


Рисунок 3.1. Рівень психологічного благополуччя молоді

Діагностика самоствавлення за методикою тесту-опитувальника самоствавлення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв) показала, що глобальне самоствавлення досліджуваних знаходиться на середньому рівні (табл.3.2 та рис.3.2, 3.3, 3.4). Високий рівень самоповаги та аутосимпатії діагностовано у 13% та 22% відповідно, високого рівня самоприниження немає в жодного з досліджуваних. Проте самоприниження на середньому рівні аж у 67% досліджуваних та на низькому у 33%. Середній рівень також переважає за показниками самоповаги та аутосимпатії (81% та 49%).

Таблиця 3.2.

Рівні самоствавлення молоді

Рівень самоповаги	Відсоток	Рівень аутосимпатії	Відсоток	Рівень самоприниження	Відсоток
Високий	13%	Високий	22%	Високий	0%
Середній	81%	Середній	49%	Середній	67%
Низький	6%	Низький	29%	Низький	33%



Рисунок 3.2. Рівень самоповаги молоді



Рисунок 3.3. Рівень аутосимпатії молоді



Рисунок 3.4. Рівень самоприпинення молоді

Середній рівень самоприйняття наділяє молодь такими характеристиками, як схильність приймати і критикувати не всі свої достоїнства і недоліки, що характеризується як вибірковість самоствавлення.

Позитивним виявом є відсутність високого рівню самоприпинення серед студентів, проте переважання середнього рівня більше ніж вдвічі викликає занепокоєння. Це говорить про знижену самооцінку та на загальному рівні погіршує рівень самоствавлення молоді, а отже можемо припустити, що через це молодь має переважно низький рівень психологічного благополуччя.

Отримана картина аутосимпатії підтверджує загальну тенденцію посереднього самоствавлення молоді, наявність високого рівня майже однакова з низьким рівнем і разом вони лише на 1% вищі ніж середній рівень.

У результаті дослідження рівню суб'єктивного контролю за методикою РСК (Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд) виявлено, що майже 80% досліджуваних має екстернальний тип суб'єктивного контролю за загальною шкалою, а отже переважна більшість молоді вважає, що всі події, що з ними відбуваються – результат дії зовнішніх сил (табл.3.3).

Таблиця 3.3

Результати дослідження рівня суб'єктивного контролю молоді

вень	Інтернальність загальна	Інтернальність досягнень	Інтернальність невдач	Інтернальність сімейних стосунків	Інтернальність виробничих відносин	Інтернальність міжособистісних відносин	Інтернальність здоров'я
Високій	1%	32%	18,0%	33,0%	16,0%	29,0%	28,0%
Середній	20%	19%	14,0%	11,0%	10,0%	23,0%	19,0%
Низький	79%	49%	68,0%	56,0%	74,0%	48,0%	53,0%

Лише 1% досліджуваних виявили інтернальний тип суб'єктивного контролю, а отже схильні брати на себе відповідальність за значущі події свого життя. Цікаво, що відсоток інтернальності в галузі досягнень вищий (32%), а в галузі невдач нижчий (18%). Тобто, молодь частіше вбачає власну відповідальність саме у досягнених цілях, а відповідальність за невдачі частіше списує на зовнішні обставини. Схожа картина і стосовно сімейних, міжособистісних та виробничих стосунків. 33% молоді вбачає свою відповідальність у сімейних стосунках, 29% у міжособистісних і лише 16% у виробничих. Всього 28% досліджуваних вбачає свою відповідальність стосовновласного здоров'я (рис. 3.5).

Судячи з досліджень екстернальність корелює з тривожністю та депресією. Це пояснює середні та низькі показники психологічного благополуччя та самоствавлення.

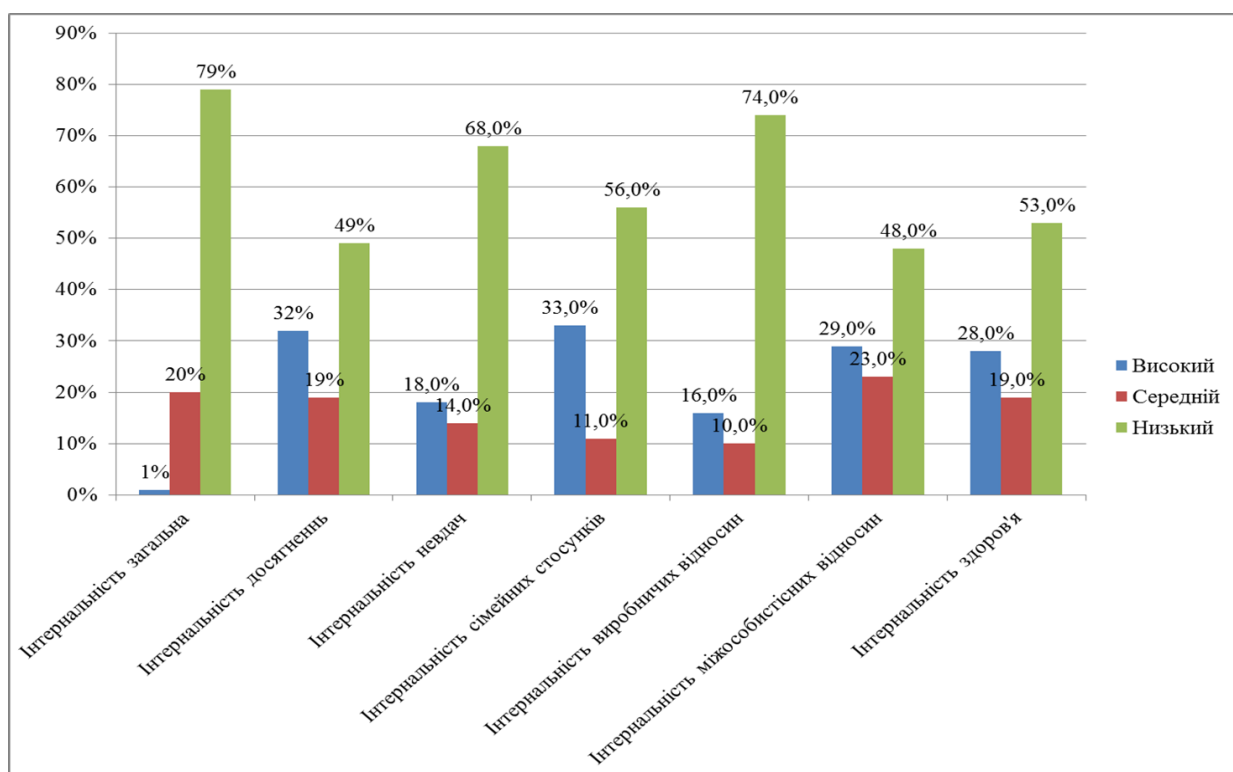


Рисунок 3.5. Рівні інтернальності молоді

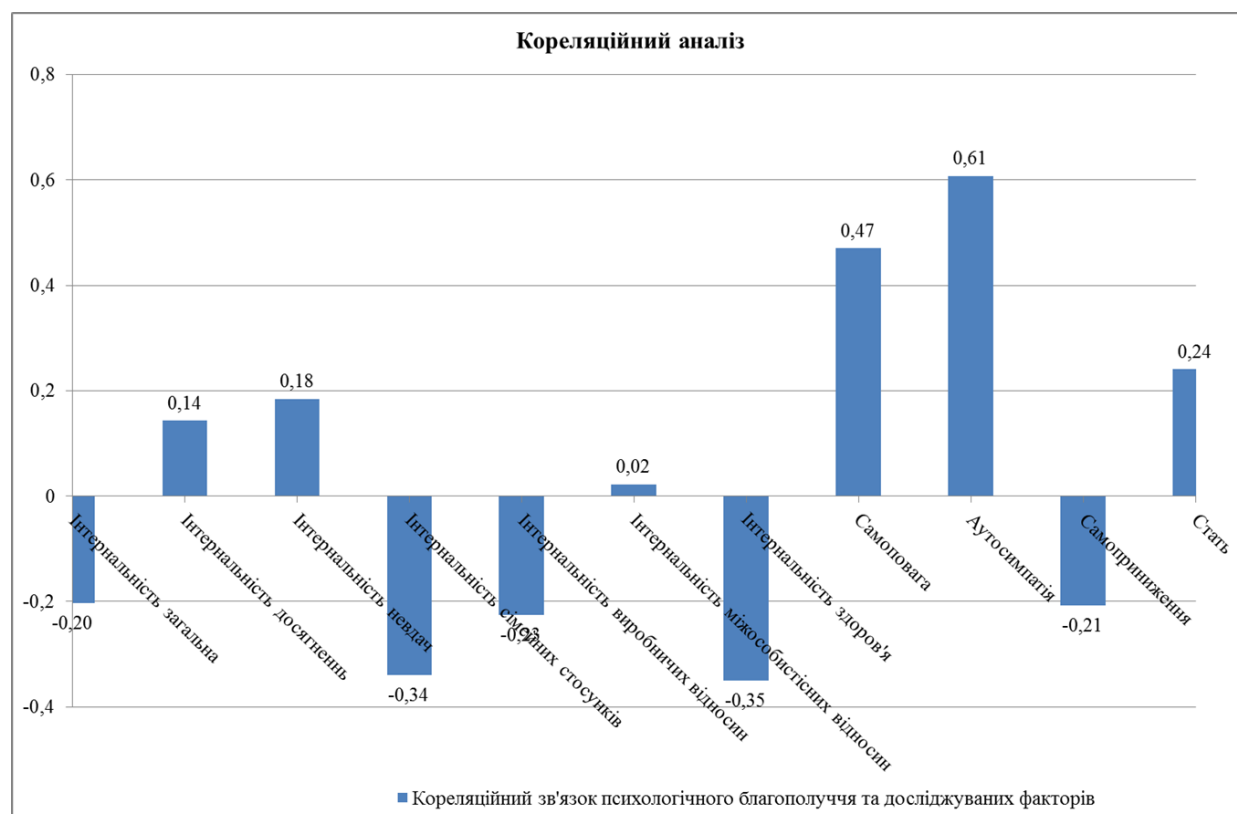


Рисунок 3.6. Кореляційний аналіз психологічного благополуччя, самоствлення та рівнів суб'єктивного контролю

Для виявлення впливу рівню суб'єктивного контролю та самоствавлення на рівень психологічного благополуччя молоді ми застосували кореляційний аналіз (рис. 3.6).

У результаті кореляційного аналізу виявлено стійкий зв'язок між рівнем психологічного благополуччя та самоствавленням, а саме – чим вищі рівні самоповаги та аутосимпатії, тим вище рівень психологічного благополуччя. Також, чим менший рівень самоприниження, тим вищий рівень психологічного благополуччя.

Виявлено, що особистість з екстернальним типом суб'єктивного контролю частіше матиме вищий рівень психологічного благополуччя. Також виявлено, що інтернальність сімейних та виробничих стосунків і здоров'я також підвищує рівень психологічного благополуччя, а от інтернальність досягнень і невдач навпаки знижує цей показник.

Додатково проаналізували взаємозв'язок рівня психологічного благополуччя та статі і виявили, що хлопці частіше мають вищий рівень психологічного благополуччя.

Таким чином, гіпотеза нашого дослідження про те, що на рівень психологічного благополуччя студентської молоді впливає рівень їх самоствавлення та рівень суб'єктивного контролю підтвердилася. Отже, можемо зробити висновок, що самоствавлення та рівень суб'єктивного контролю особистості є важливим фактором психологічного благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

У результаті теоретичного аналізу джерел з питання психологічного благополуччя молоді можемо зробити висновок, що психологічне благополуччяце стан і особливості внутрішнього світу людини, які визначають переживання благополуччя, а також поведінка, яка продукує і проявляє ситуативне благополуччя.

Це складне психічне утворення, яке проявляється у переживанні змістовної наповненості та цінності життя, відчутті задоволення життям та собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у перспективі соціально-значущої мети та позитивній оцінці власного існування. В найбільш узагальненому вигляді можна виділити такі компоненти: психофізичний, соціально-економічний, етно-культурологічний, екзистенційний, світоглядний, ціннісний, емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий компоненти психологічного благополуччя.

Сучасні трансформаційні процеси в системі вищої освіти, підвищення інформаційних навантажень, ускладнення системи міжособистісних стосунків певним чином позначаються на благополуччі студентської молоді. Разом з тим психологічне благополуччя, його ресурсний потенціал набувають суттєвого значення у процесі становлення молодого людини. Адже це період активного професійного становлення, ціннісного формування особистості, що впливатимуть та визначатимуть подальші життєві цілі та сенси.

Самоприйняття є ядром структури особистості і проявляється у позитивному емоційно-ціннісному ставлення до себе, в адекватній самооцінці, в саморозумінні, рефлексії свого внутрішнього світу і своїх вчинків, самоповазіта в прийнятті інших людей, в усвідомленні цінності себе, свого внутрішньогосвіту. Самоприйняття залежить від стосунків до інших та адекватно тоді, коли ці стосунки стають цінністю. В основі самоприйняття лежать моральні цінності.

Самоприйняття як фактор психологічного благополуччя особистості свідчить про достатні знання про себе, адекватну і в цілому

позитивну оцінку власних дій, прийняття своїх цінностей і установок, усвідомлення своїх як позитивних, так і негативних якостей. Низькі показники самоприйняття супроводжуються відчуттям незадоволеності собою, відторгненням та витісненням певних властивостей своєї особистості, негативним сприйняттям власного минулого.

У результаті емпіричного дослідження впливу самосприйняття на психологічне благополуччя молоді було виявлено, що позитивне самосприйняття підвищує рівень психологічного благополуччя молоді. Отримані кореляційні зв'язки дають змогу зробити висновок, що на рівень психологічного благополуччя молоді впливають такі фактори, як рівень самоповаги та аутосимпатії, самоприниження, а також рівень суб'єктивного контролю особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. О. невническом характере: пер. с нем. / пер. И.В. Стефанович. Санкт-Петербург : Университетская книга, 1997. 388 с.
2. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Санкт-Петербург, 2001. 288с. 460с.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. Москва : Аспект Пресс, 2001.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры (сборник) / перевод. А. Грузберг, 2006. ООО «Издательство „@“», 2014. 448 с.
5. Бестужев-Лада И. В., Молодость и зрелость. Москва : Наука, 2014. 24с.
6. Бестужев-Лада И. В. Молодость и зрелость: размышления о некоторых социальных проблемах молодежи. Москва : Политиздат, 1984. 10 с.
7. Боровская Н. В. Благополучие как социокультурный феномен : автореф. дис.канд. философ. наук : 24.00.01. Тюмен. гос. ун-т. Тюмень, 2001. 17 с.
8. Боряз В. Н. Молодежь : методологические проблемы исследования .Л., 1973. 133 с.
9. Братченко С. Л., Миронова М. Р. Личностный рост и его критерии. *Психологические проблемы самореализации личности*. Санкт-Петербург, 1997. с.38-46.
10. Бьюдженталь Джеймс. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентами в гуманистической терапии / Пер. с англ. А. Б. Фенько. М. : Независимая фирма «Класс», 1998. 336 с.
11. Варій М. Й. Загальна психологія : Навчальний посібник. Для студ. психол. і педагог. Спеціальностей. Львів: Край, 2005. 288 с.
12. Вежновец Н. Е. Молодежь. *Социология: Энциклопедия* / Сост. А. А. Грицанов, В. Л. Абушенко, Г. М. Евелькин, Г. Н. Соколова, О. В. Терещенко Москва, 2003. 1312 с.

13. еликий тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. К. : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
14. Волков Ю. Г., Добренъков В. И., Кадария Ф. Д., Савченко И. П., Шаповалов В. А. Социология молодежи: Учебное пособие / под ред. проф Ю. Г. Волкова. Ростов-на-Дону. : Феникс, 2001. 311с.
15. Воронина А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*. Сибирь, 2005. № 3. С. 142-145.
16. Выготский Л. С. Педология подростка. Москва : Междунар. пед. акад., 1994. с. 211-215.
17. Грот М. Я. Вибрані психологічні твори. Ніжин, 2006. 296 с.
18. Гуревич П. С. Психология личности: учеб. пособие для студ. вузов. М. : Юнити-Дана, 2009. 559 с.
19. Гуццо Ю. П., Введение в энциклопедию здоровья и долголетия. Москва : Наука, 2013. 220 с.
20. Джеймс У. Психология. Рипол-классик, 2018. 616 с.
21. Доклад о мировом развитии. 2007. *Развитие и новое поколение*. Москва, 2007. С. 31.
22. Закон о поддержке детей и молодежи ФРГ, § 7 (1). (Kinder und Jugendhilfegesetz KJHG). URL: <https://www.bag-jugendschutz.de/rus.html>
23. Зотова О. И., Бобнева М. И. Ценностные ориентации и механизмы социальной регуляции поведения. *Методологические проблемы социальной психологии*. Москва, 1975. с. 241-254.
24. Иваненков Е. П. Проблемы социализации современной молодежи. Оренбург : ДИМУР, 2009. 116 с.
25. Каргіна Н. В. Духовний розвиток особистості як умова її психологічного благополуччя. *Проблеми сучасної психології особистості* : матеріали наук.-практ. конф. молодих учених та студентів, м. Одеса, 14 травня 2015 р. Одеса : Лерадрук, 2015. Вип. 6. с. 295-300.

26. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя : теоретичний аспект. *Наука і освіта*. Одеса, 2015. – № 3. С.48-55.
27. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, Київ, 2011. №1(142). с. 1-9.
28. Клейберг Ю. А. Социальные нормы и отклонения. Москва: Речь, 2007. 315 с.
29. Ковалев А. И., Луков В. А. Социология молодежи. Теоретические вопросы. М., 1999. 23с.
30. Кон И. С. Социология личности. Москва: Просвещение, 2007. 430 с.
31. Кон И. С. Возрастные категории в науках о человеке и обществе. *Социологические исследования*. Москва, 1978. № 3. С. 76-88.
32. Левит Л. З. Эгоизм, личностная уникальность, нарциссизм: сходство и различия. *Педагогическое образование в России*. Москва, 2013. № 4. С. 212-225.
33. Левіт Л. З. Психологія розвитку й реалізації життєвого потенціалу суб'єкта : автореф. дис. ... д-ра. психол. Наук : 19.00.01. Київ, 2016. 40 с.
34. Леньков Р. В. Социология молодежи: учебник для академического бакалавриата / под редакцией Р. В. Ленькова. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 416 с.
35. Леонтьев Д. А. Ценность как междисциплинарное понятие. Опыт многомерной реконструкции. *Современный социо-анализ : сб. статей*. Москва, 2008. С. 14-17.
36. Леонтьев Д. А. Тест смысло-жизненных ориентации (СЖО). Москва : Смысл, 2000. 18 с.,
37. Леонтьев Д. А. Психология смысла : природа, структура и динамика смысловой реальности. Москва : Смысл, 2007. 511 с.
38. Лисовский В. Т., Социология молодежи. СПб.: Речь, 1996. 470 с.

39. Лобова В. А. Психологическое благополучие личности в популяции северных этносов. Ханты-Мансийск, ИИЦ ЮГУ, 2010. 279 с.
40. Лоуэн А. Предательство тела / пер. с англ. В. Кислюк. Екатеринбург : Деловая кн., 1999. 328 с.
41. Майерс Д. Социальная психология. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с.
42. Маслоу А. Мотивация и личность. Санкт-Петербург, 2012. 352 с.
43. Налчаджян А. А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. Москва: Эксмо, 2010. 368 с.
44. Нешев К. Этика счастья. Москва, 1982. 198 с.
45. Обозов Н. Н., Возрастная психология: юность и зрелость. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 540 с.
46. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 32. Х. ХНПУ. 2009. С. 175-179.
47. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: Підручник: У 2 кн. Кн. 2: Соціальна психологія груп. Прикладна соціальна психологія Київ: Либідь, 2006.
48. Орлов С. История философии. Санкт-Петербург: Питер, 2009. 192 с.
49. Орлова Е. А., Шкурко Н. М., Козьяков Р. В. Психолого-педагогические особенности самоотношения и норм дистрибутивной справедливости у юристов мужского и женского пола. *Вестник академии праваи управления*. Москва, 2017. № 47. с. 140-151.
50. Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р. Внутри и вне помойного ведра: практикум по гештальт-терапии. Санкт-Петербург: Петербург XXI век, 1995. 448 с.
51. Петровский А. В., Ярошевский М. Г. Психология: Учебник для студ высш. пед. учеб, заведений. Москва: Издательский центр <Академия>; Высшая школа, 2001. 512 с.

52. Про становище молоді в Україні. Щорічна доповідь президента України Кабінету Міністрів та Верховній Раді України, 2019.

URL: <https://mms.gov.ua/molodizhna-politika/baza-doslidzhen/shchorichna-dopovid-pro-stanovishche-molodi>

53. Раева В. М. Особенности Я-концепции несовершеннолетних правонарушителей : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. Москва, 2000. 17 с.

54. Райгородский Д. Я. Психология самосознания. Хрестоматия – Зигмунд Фрейд, Игорь Кон, Карен Хорни. Бахрах-М, 2020 г. 672 с.

55. Райс Ф., Психология подросткового и юношеского возраста. Санкт-Петербург: 2000. 564 с.

56. Реан А. А., Психология изучения личности. Москва: АСТ, 2009. 456 с.

57. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию. Институт общегуманитарных исследований, 2016. 240 с.

58. Ролз Дж. Идея блага и приоритет права. Современный либерализм. Москва: Дом интеллектуальной книги, Прогресс-Традиция, 1998. С.76-107.

59. Рыбалко Е. Ф. Возрастная и дифференциальная психология : Учеб. Пособие. Л.: Издательство Ленинградского ун-та; 1990. 256 с.

60. Рыбалко Е. Ф. Период взрослости. Возрастная и дифференциальная психология. Санкт-Петербург: «Издательство Санкт Петербургского университета», 2001. 224 с.

61. Сафин В. Ф. Психология самоопределения личности. Учеб. пособие. Свердловск: Свердл. пед. институт, 1986. 142 с.

62. Социологическая энциклопедия. В 2-х т. Т. 1. Москва , 2003. С. 674- 676.

63. Социология молодежи / ред.. Волков Ю. Г., Добренков В. И., Кадария Ф. Д., Савченко И. П. Ростов-на-Дону : Феникс, 2001. 510 с.

64. Столин В. В. Самосознание личности. Москва : Издательство Московского Университета, 1983. 284 с.

65. Узлов Н. Д. Психологическое благополучие в браке на этапах молодого и среднего супружества. *Международная заочная научно-практическая конференция «Личность, семья, общество: вопросы современной психологии»*. Новосибирск, 2011. URL: <http://sibac.info/12260>
66. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности : дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Москва , 2005. 206 с.
67. Философский энциклопедический словарь / ред.-сост. Е.Ф. Губский и др. Москва : ИНФРА-М, 2009. 569 с.
68. Франкл В. Воля к смыслу. Москва: Апрель Пресс; ЭКСМО-Пресс, 2000. 97 с.
69. Фрейд З. Недовольство культурой. Москва: Фолио, 2013. 623 с.
70. Фрейд, З. "Я" и "Оно". Избранные работы / З. Фрейд ; переводчик Л. Голлербах. Москва : Издательство Юрайт, 2019. 165 с.
71. Фромм Э. Бегство от свободы. Москва, 1990. 207 с.
72. Чеснокова И. И., Шорохова Е.В. Проблема самосознания в психологии. Москва : Наука, 1977. 144 с.
73. Шапиро Д. На эмоциях: Как улаживать самые болезненные конфликты в семье и на работе. Альпина Паблишер, 2020. 586 с.
74. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. Москва, 2005. № 3. С. 95-129.
75. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности: дис.канд. психолог. наук. 19.00.01. Петропавловск-Камчатский, 2008. 254 с.
76. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. Москва : Флинта : МПСИ : Прогресс, 2006. 352 с.
77. Alexandrova Anna. «Values and the Science of Well-being: A Recipe for Mixture». *In Oxford Handbook for Philosophy of Social Science, edited by Kincaid, Harold*, 2012. P. 625-645. Oxford: Oxford University Press., с. 645

78. Bohart A. C. Emphasizing the future in empathy responses. *Journal of Humanistic Psychology*. 1993. Vol. 33. P. 12-29.
79. Bradburn N. The structure of psychological well-being, 1969. 320 p.
80. Diener E. Subjective well-being is essential to well-being. E. Diener, J. Sapyta, E.Suh. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9 (1). P. 94-99.
81. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119-169.
82. Diener E. The Satisfaction with Life Scale. E. Diener, R. Emmons, R. Larsen et al. *Journal of Personality Assessment*, 1985. Vol. 49. P. 71-75.
83. Ryan R.M., Deci E.L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11, P. 319-338.
84. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 4. № 69. P. 719-727.
85. Tooby J., Cosmides L. The psychological foundations of culture. *In The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. New York: Oxford University Press, 1992. P. 19-136.
86. Waterman A.S. The Questionnaire for Eudaimonic Well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. A.S. Waterman. *The Journal of Positive Psychology: Dedicated to furthering research and promoting good practice*. 2010. Vol. 5. P. 41-61.
87. Waterman A.S. Reconsidering happiness: A eudaimonist's perspective. *Journal of Positive Psychology*. 2008. Vol. 3, P. 234-252.

Додаток А

**«Шкала психологічного благополуччя»
(К. Ріфф) (мовою оригіналу – російською)**

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

Таблиця А.1

Варианти відповідей

Абсолютно несогласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Таблиця А.2 Питання до тесту «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф) (мовою оригіналу – російською)

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.	1	2	3	4	5	6
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.	1	2	3	4	5	6
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.	1	2	3	4	5	6

продовження таблиці А.2

5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.	1	2	3	4	5	6
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.	1	2	3	4	5	6
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.	1	2	3	4	5	6
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.	1	2	3	4	5	6
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.	1	2	3	4	5	6
12. В целом я уверен в себе.	1	2	3	4	5	6
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.	1	2	3	4	5	6
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.	1	2	3	4	5	6
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.	1	2	3	4	5	6

17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.	1	2	3	4	5	6
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.	1	2	3	4	5	6
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.	1	2	3	4	5	6
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.	1	2	3	4	5	6
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.	1	2	3	4	5	6
23. Моя жизнь имеет смысл.	1	2	3	4	5	6
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.	1	2	3	4	5	6
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.	1	2	3	4	5	6
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.	1	2	3	4	5	6

28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.	1	2	3	4	5	6
29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.	1	2	3	4	5	6
30. В целом я себе нравлюсь.	1	2	3	4	5	6
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.	1	2	3	4	5	6
32. На меня оказывают влияние сильные люди.	1	2	3	4	5	6
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.	1	2	3	4	5	6
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.	1	2	3	4	5	6
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.	1	2	3	4	5	6
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.	1	2	3	4	5	6
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.	1	2	3	4	5	6
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.	1	2	3	4	5	6
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.	1	2	3	4	5	6
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.	1	2	3	4	5	6

41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.	1	2	3	4	5	6
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.	1	2	3	4	5	6
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.	1	2	3	4	5	6
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.	1	2	3	4	5	6
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.	1	2	3	4	5	6
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.	1	2	3	4	5	6
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.	1	2	3	4	5	6
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.	1	2	3	4	5	6
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.	1	2	3	4	5	6
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.	1	2	3	4	5	6
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.	1	2	3	4	5	6

52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.	1	2	3	4	5	6
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.	1	2	3	4	5	6
54. Я завидую образу жизни многих людей.	1	2	3	4	5	6
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.	1	2	3	4	5	6
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.	1	2	3	4	5	6
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.	1	2	3	4	5	6
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.	1	2	3	4	5	6
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.	1	2	3	4	5	6
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.	1	2	3	4	5	6
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.	1	2	3	4	5	6
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.	1	2	3	4	5	6

64. Для меня жизнь – это непрерывный процесс познания и развития.	1	2	3	4	5	6
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.	1	2	3	4	5	6
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.	1	2	3	4	5	6
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.	1	2	3	4	5	6
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.	1	2	3	4	5	6
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.	1	2	3	4	5	6
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.	1	2	3	4	5	6
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.	1	2	3	4	5	6
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.	1	2	3	4	5	6
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.	1	2	3	4	5	6
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.	1	2	3	4	5	6

76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.	1	2	3	4	5	6
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.	1	2	3	4	5	6
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.	1	2	3	4	5	6
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.	1	2	3	4	5	6
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.	1	2	3	4	5	6
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.	1	2	3	4	5	6
82. Старого пса не научить новым трюкам.	1	2	3	4	5	6
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.	1	2	3	4	5	6
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.	1	2	3	4	5	6

Тест-опитувальник самоствалення (В. В. Столін, С. Р. Пантелєєв)

Хід проведення:

Досліджуваним пропонується опитувальник, що налічує 110 тверджень.

Інструкція: «Уважно прочитайте запропоновані Вам твердження і обведіть одну з двох відповідей на окремому бланку поряд з номером кожного твердження: обведіть знак “+” - якщо Ви погоджуєтесь або знак “-” – якщо не погоджуєтесь.

Над твердженнями довго не роздумуйте. Правильних і неправильних відповідей немає.

Текст опитувальника.

1. Мої слова не так уже й часто розходяться з ділом.
2. Випадковому знайомому я швидше за все видамся людиноюприємною.
3. До чужих проблем я завжди ставлюсь з тим же розумінням, що і до своїх.
4. У мене часто виникає відчуття, що те, про що я подумки з собою розмовляю, мені неприємне.
5. Думаю, що більшість моїх знайомих ставиться до мене з симпатією.
6. Найрозумніше, що може зробити людина у своєму житті, – це підкоритися власній долі.
7. У мене достатньо здібностей та енергії втілити в життя задумане.
8. Якби Я роздвоївся, то мені було б дуже цікаво спілкуватися зі своїм двійником.
9. Я не здатен завдати душевного болю коханим та рідним менілюдям.
10. Я вважаю, що іноді не гріх пожаліти самого себе.
11. Зробивши якийсь промах, я часто не можу зрозуміти, як мені могло прийти в голову, що із задуманого могло вийти щось хороше.

12. Частіше я схвалюю свої плани і вчинки.
13. В моїй особистості є, мабуть, щось таке, що здатне викликати у інших гостру неприязнь.
14. Коли я намагаюся себе оцінити, я насамперед бачу свої недоліки.
15. У мене не виходить бути для коханої людини цікавим тривалий час.
16. Можна сказати, що я ціную себе досить високо.
17. Мій внутрішній голос рідко підказує мені те, з чим би я кінець кінцем погодився.
18. Багато моїх знайомих не сприймають мене серйозно.
19. Бувало, і не раз, що я сам сильно ненавидів себе.
20. Мені дуже заважає нестача волі, енергії та цілеспрямованості.
21. В моєму житті виникали такі обставини, коли я йшов на угоду з власною совістю.
22. Іноді я сам себе погано розумію.
23. Часом мені буває дуже болісно спілкуватися з самим собою.
24. Думаю, що без великих зусиль міг би знайти спільну мову з будь-якою розумною та знаючою людиною.
25. Якщо я і ставлюся до кого-небудь з докором, то насамперед до самого себе.
26. Іноді я сумніваюсь, чи можна любити мене по-справжньому.
27. Часто мої суперечки з самим собою обриваються думкою, що все одно вийде не так, як я вирішив.
28. Моє ставлення до самого себе можна назвати дружнім.
29. Навряд чи знайдуться люди, яким я не по душі.
30. Часто я не без сарказму жартую над собою.
31. Якби моє друге «Я» існувало, то для мене це був би найнудніший партнер по спілкуванню.
32. Я вважаю, що я достатньо склався як особистість і тому невитрачаю багато сили на те, щоб в чомусь стати іншим.
33. В цілому мене влаштовує те, який я є.

34. На жаль, дуже багато не розділяють моїх поглядів на життя.
35. Загалом я можу сказати, що поважаю себе.
36. Я думаю, що маю надійного і розумного радника в самому собі.
37. Я досить часто дратуюсь від самого себе.
38. Я часто, але досить безуспішно, намагаюсь в собі щось змінити.
39. Я думаю, що моя особистість значно цікавіша і багатша, ніж це може видатися на перший погляд.
40. Мої достоїнства загалом переважають над моїми недоліками.
41. Я рідко залишаюсь незрозумілим в самому важливому для мене.
42. Думаю, що інші в цілому оцінюють мене досить високо.
43. Те, що зі мною трапляється, – це справа моїх рук.
44. Якщо я сперечаюсь з собою, то завжди впевнений, що знайду єдине правильне рішення.
45. Коли зі мною трапляються неприємності, як правило, я кажу: «Тактобі і треба».
46. Я не вважаю, що достатньо духовно цікавий для того, щоб бути привабливим для багатьох людей.
47. У мене часто виникають сумніви, чи такий я насправді, яким себе уявляю.
48. Я не здатен зрадити навіть подумки.
49. Частіше всього я думаю про себе з дружньою іронією.
50. Мені здається, що мало хто може подумати про мене погано.
51. Я впевнений, що на мене можна покластися у самих відповідальних справах.
52. Я можу сказати, що в цілому я контролюю свою долю.
53. Я ніколи не видаю думки, які мені сподобались за свої.
54. Яким би я не видавався оточуючим, я знаю, що в глибині душі я кращий, ніж більшість інших.
55. Я хотів би залишитися таким, який я є.

56. Я завжди радий критиці на мою адресу, якщо вона обґрунтована і справедлива.
57. Мені здається, що якби таких людей як я було більше, то життя змінилося б на краще.
58. Моя думка має достатню вагу в очах оточуючих.
59. Щось заважає мені зрозуміти себе по-справжньому.
60. У мені є чимало такого, що навряд чи викликає симпатію.
61. В складних обставинах я зазвичай не чекаю, доки проблеми вирішаться самі собою.
62. Іноді я намагаюсь видати себе не за того, хто я є.
63. Бути поблажливим до власних слабостей цілком природно.
64. Я впевнився, що глибоке проникнення в себе – малоприємне та досить ризиковане заняття.
65. Я ніколи не дратуюсь і не злюсь без особливих на те причин.
66. В мене бували такі моменти, коли я розумів, що мене є за що зневажати.
67. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
68. Саме багатство та глибина мого внутрішнього світу і визначають мою цінність як особистості.
69. Тривалі суперечки з собою частіше залишають гіркий осадок в моїй душі, ніж приносять полегшення.
70. Думаю, що спілкування зі мною приносить людям відверте задоволення.
71. Якщо говорити відверто, іноді я буваю дуже неприємним.
72. Можна сказати, що я собі подобаюсь.
73. Я – людина надійна.
74. Здійснення мої бажань мало залежить від везіння.
75. Моє внутрішнє “Я” завжди мені цікаве.
76. Мені дуже просто переконати себе не засмучуватися через дрібниці.
77. Близьким людям притаманно мене недооцінювати.

78. У мене в житті часто бувають хвилини, коли я сам собі огидний.
79. Мені здається, що я все-таки не вмію сердитися на себе по-справжньому.
80. Я переконався, що в серйозних справах на мене краще не розраховувати.
81. Іноді мені здається, що я якийсь дивний.
82. Я не схильний пасувати перед труднощами.
83. Моє власне «Я» не видається мені чимось вартим уваги.
84. Мені здається, що глибоко обдумуючи свої внутрішні проблеми, я навчився значно краще себе розуміти.
85. Навряд чи я викликаю симпатію у більшості моїх знайомих.
86. Мені траплялось робити такі вчинки, яким навряд чи можна знайти виправдання.
87. Десь у глибині душі я вважаю себе слабаком.
88. Якщо я відверто і звинувачую себе в чомусь, то, як правило, викривального запалу вистачає ненадовго.
89. Мій характер, яким би він не був, цілком мене влаштовує.
90. Я цілком ясно уявляю собі, що чекає мене попереду.
91. Іноді мені буває досить важко знайти спільну мову зі своїм внутрішнім «Я».
92. Мої думки про себе найчастіше зводяться до звинувачень на власну адресу.
93. Я не хотів би сильно мінятися навіть на краще, тому що кожна зміна – це втрата якоїсь дорогої часточки самого себе.
94. В результаті моїх дій досить часто виходить зовсім не те, на що я розраховував.
95. Навряд чи в мені є щось, чого б я не знав.
96. Мені ще багато чого не вистачає, щоб з впевненістю сказати собі: "Так, я цілком зріла особистість".

97. В мені цілком мирно вживаються як мої достоїнства, так і мої недоліки.
98. Іноді я надаю “безкорисну” допомогу людям лише для того, щоб краще виглядати у власних очах.
99. Мені досить часто і безуспішно доводиться виправдовуватися перед самим собою.
100. Ті, хто мене не любить, просто не знають, яка я людина.
101. Переконати себе в чомусь для мене нескладно.
102. Я не відчуваю нестачі в близьких та розуміючих мене людях.
103. Мені здається, що мало хто поважає мене по-справжньому.
104. Якщо не бути дріб’язковим, то в цілому мене себе немає в чому дорікнути.
105. Я сам створив себе таким, який я є.
106. Думка інших про мене цілком співпадає з моєю власною.
107. Я сам хотів багато в чому себе переробити.
108. До мене ставляться так, як я того заслуговую.
109. Думаю, що моя доля все-одно складеться не так, як мені хотілося тепер.
110. Впевнений, що в житті я на своєму місці.

Опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» (РСК) (Є. Ф. Бажин, Є. А. Голинкіна, А. М. Еткінд) (мовою оригіналу – російською)

Інструкція: вам пропонується ряд утверджень. Послідовально прочитайте їх і виразте своє ставлення до кожного пункту, використовуючи семибальну шкалу від -3 («повністю не погоджений») до +3 («повністю погоджений»). Бали занесіть у бланк відповідей.

Вопросы:

1. Прогресс по службе больше зависит от удачного стечения обстоятельств, чем от способностей и усилий человека.
2. Большинство разводов происходит от того, что люди не захотели приспособиться друг к другу.
3. Болезнь – дело случая; если уж суждено заболеть, То ничего не поделаешь.
4. Люди оказываются одинокими из-за того, то сами не проявляют интереса и дружелюбия к окружающим.
5. Осуществление моих желаний часто зависит от везения.
6. Бесполезно предпринимать усилия для того, чтобы завоевать симпатии других людей.
7. Внешние обстоятельства, родители и благосостояние влияют на семейное счастье не меньше, чем отношения супругов.
8. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что происходит со мной.
9. Как правило, руководство оказывается более эффективным, когда руководитель полностью контролирует действия подчиненных, а не полагается на их самостоятельность.
10. Мои отметки в школе, в институте часто зависят от случайных обстоятельств (например, настроения преподавателя) больше, чем от моих

собственных усилий.

11. Когда я строю планы, то, в общем, верю, что смогу осуществить их.

12. То, что многим людям кажется удачей или везением, на самом деле является результатом долгих целенаправленных усилий.

13. Думаю, что правильный образ жизни может больше помочь здоровью, чем врачи и лекарства.

14. Если люди не подходят друг другу, то, как бы они ни старались, наладить семейную жизнь все равно не смогут.

15. То хорошее, что я делаю, обычно бывает по достоинству оценено другими.

16. Люди вырастают такими, какими их воспитывают родители.

17. Думаю, что случай или судьба не играют важной роли в моей жизни.

18. Я не стараюсь планировать далеко вперед, потому что многое зависит от того, как сложатся обстоятельства.

19. Мои отметки в школе больше всего зависели от моих усилий и уровня подготовленности.

20. В семейных конфликтах я чаще чувствую вину за собой, чем за противоположной стороной.

21. Жизнь большинства людей зависит от стечения обстоятельств.

22. Я предпочитаю такое руководство, при котором можно самостоятельно определить, что и как делать.

23. Думаю, что мой образ жизни ни в коей мере не является причиной моих болезней.

24. Как правило, именно неудачное стечение обстоятельств мешает людям добиться успеха в своих делах.

25. В конце концов, за плохое управление организацией ответственны сами люди, которые в ней работают.

26. Я часто чувствую, что ничего не могу изменить в сложившихся обстоятельствах.

27. Если я очень захочу, то смогу расположить к себе почти любого.
28. На подрастающее поколение влияет так много обстоятельств, что усилия родителей по его воспитанию часто оказываются бесполезными.
29. То, что со мною случается, – это дело моих собственных рук.
30. Трудно бывает понять, почему руководители поступают именно так, а не иначе.
31. Человек, который не смог добиться успеха в своей работе, скорее всего, не проявил достаточно усилий.
32. Чаще всего я могу добиться от членов моей семьи того, что хочу.
33. В неприятностях и неудачах, которые были в моей жизни, чаще были виновны другие люди, чем я сам.
34. Ребенка всегда можно уберечь от простуды, если за ним следить и правильно одевать.
35. В сложных обстоятельствах я предпочитаю подождать, пока проблемы не разрешатся сами собой.
36. Успех является результатом упорной работы и мало зависит от случая или везения.
37. Я чувствую, что от меня больше, чем от кого бы то ни было, зависит счастье моей семьи.
38. Мне всегда было трудно понять, почему я нравлюсь одним людям и не нравлюсь другим.
39. Я всегда предпочитаю принимать решение и действовать самостоятельно, а не надеяться на помощь других людей или на судьбу.
40. К сожалению, заслуги человека часто остаются непризнанными, несмотря на все его старания.
41. В семейной жизни бывают такие ситуации, которые невозможно разрешить даже при самом сильном желании.
42. Способные люди, не сумевшие реализовать свои возможности, должны винить в этом только самих себя.

43. Многие мои успехи были возможны только благодаря помощи других людей.

44. Большинство моих неудач произошло от неумения, незнания или лени и мало зависело от везения или невезения.

Обработка результатов теста-опросника субъективного контроля (УСК):

Этап 1.

Таблица 1 для подсчета «сырых» баллов по 7 шкалам. Подсчитайте сумму Ваших баллов по каждой из семи шкал, при этом вопросы, указанные в столбце «+», берутся со знаком Вашего балла, а вопросы, указанные в столбце «-», изменяют знак Вашего балла на обратный.

1. Шкала Ио

+ 2, 4, 11, 12, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 25, 27, 29, 31, 32, 34, 36, 37, 39, 42, 44

- 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43

2. Шкала Ид

+ 12, 15, 27, 32, 36, 37

- 1, 5, 6, 14, 26, 43

3. Шкала Ин

+ 2, 4, 20, 31, 42, 44

- 7, 24, 33, 36, 40, 41

4. Шкала Ис

+ 2, 16, 20, 32, 37

- 7, 14, 26, 28, 41

5. Шкала Ип

+ 19, 22, 25, 31, 42

- 1, 9, 10, 24, 30

6. Шкала Им

+ 4, 27

- 6, 38

7. Шкала Из

+ 13, 34

-3, 23

Этап 2.

Перевод «сырых» баллов в стены (стандартные оценки). Стены представлены в 10-ти балльной шкале и дают возможность сравнивать результаты различных исследований.

Этап 3. Построение «профиля УСК» по семи шкалам. Отложите свои семь результатов (стен) на семи десятибалльных шкалах и отметьте так же норму, соответствующую 5,5 стенов.

Ио	_____	1	_____	5,5	_____	10	_____
Ид	_____	1	_____	5,5	_____	10	_____
Ин	_____	1	_____	5,5	_____	10	_____
Ип	_____	1	_____	5,5	_____	10	_____
Ис	_____	1	_____	5,5	_____	10	_____
Им	_____	1	_____	5,5	_____	10	_____
Из	_____	1	_____	5,5	_____	10	_____

Таблица В.1

Таблица для перевода «сырых» баллов в стены

Ио			Ид			Ин			Ип		
от	до	=	от	до	=	от	до	=	от	до	=
-132	-13	1	-36	-10	1	-36	-7	1	-30	-11	1
-13	-2	2	-10	-6	2	-7	-3	2	-11	-7	2
-2	10	3	-6	-2	3	-3	1	3	-7	-4	3
10	22	4	-2	2	4	1	5	4	-4	0	4
22	33	5	2	6	5	5	8	5	0	4	5
33	45	6	6	10	6	8	12	6	4	7	6
45	57	7	10	15	7	12	16	7	7	11	7
57	69	8	15	19	8	16	20	8	11	14	8
69	80	9	19	23	9	20	24	9	14	18	9
80	132	10	23	36	10	24	36	10	18	30	10

Ис			Им			Из		
от	до	=	от	до	=	от	до	=
-30	-4	1	-12	-6	1	-12	-3	1
-4	0	2	-6	-4	2	-3	-1	2
0	4	3	-4	-2	3	-1	1	3
4	8	4	-2	0	4	1	3	4
8	12	5	0	2	5	3	4	5
12	16	6	2	5	6	4	5	6
16	20	7	5	7	7	5	7	7
20	24	8	7	9	8	7	9	8
24	28	9	9	11	9	9	11	9
28	30	10	11	12	10	11	12	10

Анализ результатов. Проанализируйте количественно и качественно ваши показатели УСК по семи шкалам, сравнивая свои результаты (полученный «профиль») с нормой. Отклонение вправо (более 5,5 стенов) свидетельствует об интернальном типе контроля (УСК) в соответствующих ситуациях. Отклонение влево от нормы (менее 5,5 стенов) свидетельствует об экстернальном типе УСК.

1. Шкала общей интернальности (Ио). Высокий показатель по этой шкале соответствует высокому уровню субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями. Такие люди считают, что большинство важных событий в их жизни было результатом их собственных действий, что они могут ими управлять, и, таким образом, они чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом. Низкий показатель по шкале соответствует низкому уровню субъективного контроля. Такие испытуемые не видят связи между своими действиями к значимым для них событиям их жизни, не считают себя способными

контролировать их развитие и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей.

2. Шкала интернальности в области достижений (Ид). Высокие показатели по этой шкале соответствуют высокому уровню субъективного контроля над эмоционально положительными событиями и ситуациями. Такие люди считают, что они сами добились всего, что было и есть в их жизни, и что они способны с успехом добиваться своего в будущем. Низкие показатели по шкале Ид свидетельствуют о том, что человек приписывает свои успехи и достижения обстоятельствам – везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

3. Шкала интернальности в области неудач (Ин). Высокие показатели по этой шкале говорят о развитом чувстве субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, что проявляется в склонности обвинять самого себя в разнообразных неприятностях и страданиях. Низкие показатели Ин свидетельствует о том, что испытуемый склонен приписывать ответственность за подобные события другим людям или считать их результатом невезения.

4. Шкала интернальности в области семейных отношений (Ис). Высокие показатели Ис означают, что человек считает себя ответственным за события, происходящие в его семейной жизни. Низкий Ис указывает на то, что субъект считает партнеров причиной значимых ситуаций, возникающих в его семье.

5. Шкала интернальности в области производственных отношений (Ип). Высокий Ип свидетельствует о том, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т.д. Низкий Ип указывает на то, что испытуемый склонен приписывать более важное значение внешним обстоятельствам – руководству, товарищам по работе, везению – невезению.

6. Шкала интернальности в области межличностных отношений

(Им). Высокий показатель свидетельствует о том, что человек считает себя в силах контролировать свои формальные и неформальные отношения с другими людьми, вызывать к себе уважение и симпатию. Низкий, напротив, указывает на то, что человек не может активно формировать свой круг общения и склонен считать свои межличностные отношения результатом активности партнеров.

7. Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни (Из). Высокие показатели. Показатели Из свидетельствуют о том, что испытуемый считает себя ответственным за свое здоровье: если он болен, то обвиняет в этом себя и полагает, что выздоровление во многом зависит от его действий. Человек с низкими показателями Из считает болезнь результатом случая и надеется, что выздоровление придет в результате действий других, прежде всего врачей.

Валидность шкал УСК демонстрируется их связями с другими характеристиками личности, измеренными при помощи личностного опросника Кэттелла. Человек с низким субъективным контролем (склонный считать свои успехи и неудачи следствием обстоятельств) эмоционально неустойчив (фактор -С), склонен «к неформальному поведению (фактор -G), малообщителен (фактор + Q₁), у него плохой самоконтроль (фактор -Q⁴) и высокая напряженность (фактор + Q₂). Человек с высоким показателем субъективного контроля обладает эмоциональной стабильностью (фактор + С), упорством, решительностью (+ G), общительностью (фактор -С_у), высоким самоконтролем (фактор + Q₁) и сдержанностью (фактор -q₁).

Интеллект (фактор В) и многие факторы, связанные с экстраверсией-интраверсией, не коррелируют ни с Ио, ни с ситуативными характеристиками субъективного контроля.

Субъективный контроль над позитивными событиями (достижения, успехи) в большей степени коррелирует с силой Эго (фактор + С), самоконтроля (фактор -Q₁), социальной экстраверсией (факторы + А; -С_у), чем субъективный контроль над негативными событиями (неприятности,

неудачи). С другой стороны, люди, не ощущающие ответственности за неудачи, чаще оказываются более практичными (фактор -М), чем люди с сильным кон-тролем в этой области, что нехарактерно для субъективного конт-роля надпозитивными событиями.

Бланк к тесту УСК

№ _____ Дата _____

Ф.И.О. _____

№	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3	№	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
1								23							
2								24							
3								25							
4								26							
5								27							
6								28							
7								29							
8								30							
9								31							
10								32							
11								33							
12								34							
13								35							
14								36							
15								37							
16								38							
17								39							
18								40							
19								41							
20								42							
21								43							
22								44							