Ігор Папуша

Modus vivendi

Тренінг розвитку особистості
і психологічне благополуччя людини

Тернопіль
2021

УДК 159.9.072.432
П17

Науковий рецензент *Марина Орап*
Літературний редактор *Маргарита Більчук*

Дизайн обкладинки *НазарДябло*

Папуша І.

П17 Modus vivendi. Тренінг розвитку особистості і психологічне благополуччя людини / Ігор Папуша. – Тернопіль: Крок, 2021. – 112 с.

ISBN 978-617-692-583-5

Як тренінги розвитку особистості впливають на психологічне благополуччя? Відповіді на це питання присвячена книга клінічного психолога і тренера Ігоря Папуші. На основі самобутнього консультаційного підходу – прагма-терапії – автор монографії разом з колегами розробив тренінг розвитку особистості та провів експериментальне дослідження його ефективності.

Книга адресована психологам, психотерапевтам, тренерам, коучам та всім, хто професійно цікавиться питаннями психологічного благополуччя і розвитку особистості.

УДК 159.9.072.432

ISBN 978-617-692-583-5

© Ігор Папуша, 2021
© Видавництво «Крок», 2021

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА І ПОДЯКИ....4

ВСТУП....5

I. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ....7

1.1. Психологічне благополуччя: основні підходи і термінологічні відповідники....7
1.2. Методики експериментального дослідження психологічного благополуччя.... 13
1.3. Дизайн дослідження: тренінги розвитку особистості і суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя.... 15

II. ТРЕНІНГИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.... 19

2.1. Психотерапія і психологічне благополуччя.... 19
2.2. Тренінги розвитку особистості: форми, типи, різновиди....34
2.3. Тренінг «Акцент»: концепція, структура, зміст....40

III. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ «АКЦЕНТ»....59

3.1. Соціально-біографічні чинники психологічного благополуччя.... 59
3.2. Ефективність офлайн- та онлайн-тренінгів розвитку особистості «Акцент».... ...66

ВИСНОВКИ.... 81

ЛІТЕРАТУРА.... 84

ДОДАТКИ.... 90
Додаток 1. Шкала психологического благополучия.... 90
Додаток 2. Шкала субъективного благополучия.... 105

ПЕРЕДМОВА І ПОДЯКИ

Упродовж кількох років ми з колегами з компанії «OVITTA» розробляли й успішно проводили тренінги розвитку особистості. У якийсь момент у нас виникло бажання науково довести їх ефективність. Адже недостатньо просто бачити задоволені й життєрадісні обличчя учасників тренінгів, спостерігати за їхніми вдячними відеовідгуками в соцмережах чи позитивними змінами в їхньому житті, – необхідно також виявити, на які особистісні показники ці тренінги впливають і як у цьому можна науково пересвідчитися.

Наша потреба вирішилась, коли у 2018–2020 роках я проходив магістерську програму з клінічної психології в Українському католицькому університеті у Львові, яка, зокрема, передбачала проведення наукового дослідження. Зрозуміло, що я скористався нагодою і запропонував тему, як тренінги розвитку особистості впливають на психологічне благополуччя людини.

Ця праця – колективний доробок.

Перший, кого хочу згадати в цьому переліку подяк, – президент тренінгової компанії «OVITTA» Микола Сапсан, у тісній, напруженій, не завжди простій, але незмінно плідній співпраці з яким постали такі тренінги, як «Акцент», «Сила відкритості» та «Майстерня». Нам вдалося створити, провести й дослідити ефективність серії тренінгів розвитку особистості. У цьому ж ряду висловлюю щиру вдячність за сприяння в проведенні пропонованого дослідження керівному складові компанії «OVITTA» – Ірині Дзюбановській, Сергієві Костюку, Людмилі Бельській, а також усім численим співробітникам, які створили належні умови для проведення дослідження та долучилися до роботи з анкетами учасників тренінгів.

Окрема подяка – Українському католицькому університету, зокрема факультету наук про здоров'я, високі наукові стандарти та принципи доброчесності якого забезпечили належну якість проведеного дослідження. Хочу висловити вдячність науковому керівникові цієї роботи – в. о. завідувача кафедри клінічної психології УКУ, кандидату психологічних наук, доценту, лікарю-психологові, груповому аналітику Олександрові Аврамчуку, чия академічна безкомпромісність, уважне прочитання, слушні зауваження та цінні коментарі забезпечили цій роботі відповідний рівень.

Я надзвичайно вдячний також рецензентам цієї праці – докторці психологічних наук, професорці кафедри психології Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, засновниці громадської організації «Амазонки Тернопілля» Марині Орап та докторці психологічних наук, завідувачці кафедри теоретичної та практичної психології Національного університету «Львівська політехніка» Ірині Сняданко за вдумливе прочитання та слушні зауваження.

Дякую своїй сім'ї, яка з розумінням ставилася до моїх наукових пошуків і частих відряджень, надаючи мені потужну моральну підтримку та заохочення.

Ігор Папуша,
Київ – Тернопіль – Львів (2014–2021)

ВСТУП

Американський соціальний психолог Стенлі Мілгрем писав: «Щоб наукове дослідження було ефективне, воно має бути просте. Особливо це слушно для досліджень у галузі психології» [32, с. 38]. Я маю намір узяти цю тезу за дороговказ у дослідженні того, як тренінг розвитку особистості впливає на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя. Для цього порібно одержати дані такої оцінки до і після проходження тренінгу розвитку особистості й порівняти їх, вилучивши ті чинники, які могли б вплинути на оцінювання, зробити експеримент максимально простим і валідним.

Поряд із численними біопсихосоціальними чинниками, які корелюють із суб'єктивною оцінкою психологічного благополуччя людини (вік, стать, рівень освіти, соціальне становище, професію, сімейний стан, наявність дітей, стан здоров'я, рівень фізичної активності, наявність шкідливих звичок, рівень доходів і видатків, регіон проживання, кліматичні умови, економічну ситуацію в країні, тип характеру, віросповідання) є ще інші фактори, які можуть підвищити його рівень. Я маю на увазі передусім психотерапію та тренінги розвитку особистості.

В Україні за останнє десятиліття відчутно зріс попит на психологічні заходи: активувалась і розвинулась низка психотерапевтичних шкіл (когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, позитивна терапія тощо), поширилась мережа тренінгових компаній. Якщо ефективність тих чи інших психотерапевтичних втручань активно досліджується й висвітлюється в науковій літературі, то ефективність тренінгів розвитку особистості в аспекті впливу на психологічне благополуччя їх учасників залишається невивченою.

Наша гіпотеза звучить так: у людей, що проходять тренінги розвитку особистості, зростає суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя.

Для доведення гіпотези ми проаналізували наукову літературу з проблем психологічного благополуччя, теорії особистості та тренінгових програм; розробили тренінг розвитку особистості з орієнтацією на підвищення психологічного благополуччя; провели тренінг розвитку особистості для цільової аудиторії дорослих людей, які мають запит підвищити суб'єктивний рівень психологічного благополуччя; здійснили експериментальне дослідження суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя учасників тренінгу; дослідили зміни в суб'єктивній оцінці психологічного благополуччя учасників тренінгу.

Для вирішення завдань роботи ми застосували теоретичні, емпіричні, а також методи кількісної обробки даних. *Теоретичні методи*: систематизація теоретичних підходів з теми дослідження та метод опитування. *Емпіричні методи*: методика дослідження благополуччя («The scales of psychological well-being» Керол Ріфф [98] у російськомовній адаптації Т. Д. Шевеленкової та Т. П. Фесенко «Шкала психологического благополучия» (2005) [66], «Шкала субъективного благополучия» французького психолога А. Перуе-Баду в російськомовній адаптації М. В. Соколової) [50].

І. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Психологічне благополуччя: основні підходи і термінологічні відповідники

Перші концептуальні підходи до осмислення теми благополуччя психологічна наука віднаходить ще в античності. Зокрема, учня Сократа, філософа з Кирени – Арістіппа (435–355 рр. до н. э.) – уважають творцем гедоністичної етики, яка вбачає мету людського життя в пошуку задоволення й уникненні страждань. Схожого підходу дотримувався й Епікур. Тому французький філософ П'єр Ґассенді, сучасник і опонент Рене Декарта, в об'ємній праці «Philosophiae Epicuri Syntagma» (1649), присвяченій Епікурові, писав: «Задоволення – це як основа, так і мета блаженного життя, оскільки воно є первинне благо, і ми спостерігаємо, що воно притаманне як нашій природі, так і природі всякої живої істоти від народження. <...> Таким чином, не потрібно ніякого обґрунтування і дослідження для доказу того, що до задоволення слід прагнути, а страждань слід уникати» [16, с. 375].

Гедонізм в умовах традиційного суспільства з його постійним браком ресурсів не набув широкого поширення й статусу практичного підходу до життя, а тривалий час сприймався лише як філософське вчення, тому аж до XVIII століття активного теоретичного розвитку не набув. Наступну після доби античності точку інтересу до філософського осмислення гедонізму спостерігаємо в працях британського філософа та правника Єремії Бентама (1748–1832), засновника утилітаризму, що проголошував «принцип користі». Для утилітаризму критерієм моралі є «досягнення користі вигоди, задоволення, добра і щастя», а тому Бентам схилявся до підходу «найбільшого щастя найбільшому числу індивідуумів» [71].

Інтерес до теми щастя з новою силою почав наростати із середини XX століття, коли Європа та США, оговтавшись від ІІ Світової війни, замислилася над питаннями якості життя й особистого благополуччя. Сьогодні поширення ліберальної моралі, яка позитивно сприймає зростання споживання в суспільстві; індивідуалізму, що актуалізує гасло «свободи самовираження»; а також новітніх досягнень у галузі біотехнологій привело до появи трансгуманізму – філософської концепції (та широкого

міжнародного руху), що обґрунтовує необхідність використання сучасних технологій для радикального покращення фізичних і розумових можливостей людини та подолання страждань, хвороб, старіння і навіть смерті. Одним з найбільш відомих сьогодні представників гедоністичного трансгуманізму є британський філософ Девід Пірс, автор книги «Гедоністичний імператив» [92]. Він прагне припинення страждань усіх живих істот, закликаючи залучати для цієї мети як прогресивні біотехнології, так і психотропні речовини та побудувати світ, де не буде страждання, насильства та психічних розладів.

Неважко передбачити, що такий підхід (і навіть його попередні версії) знаходив своїх опонентів, які застерігали від небезпек, що він їх несе. Зокрема, німецько-американський соціолог Герберт Маркузе зазначав, що основною рисою сучасного йому суспільства є нарцисизм, який призводить до нівелювання моральних цінностей. Суспільство задоволення, у якому «маховик індустрії розваг, гедонізму і споживацтва починає розкручуватися дедалі сильніше» [33], поступово стає в усьому світі самоціллю.

Із середини XX століття темою щастя поступово зацікавлюються вчені – соціологи і психологи. Зокрема, сучасна британська представниця позитивної психології Ілона Бонівелл зазначає: «Країни досягли того рівня добробуту, за якого не виживання й економічні показники, а якість життя людей стає головним завданням; наростання тенденції до індивідуалізму робить особисте щастя важливим; напрацьовано низку достовірних і надійних методів вимірювання благополуччя, завдяки яким ця галузь змогла перетворитися на серйозну та визнану наукову дисципліну» [10].

Піонером у цій галузі можна вважати американського клінічного й соціального психолога Нормана Бредберна (1933), який першим увів в обіг терміносполуку **«психологічне благополуччя»** [72], визначаючи її як суб'єктивне відчуття щастя і загальну задоволеність життям. В одній зі своїх автобіографій Бредберн розповідає, що на початку 60-х років XX століття активувалися дослідження психічного здоров'я популяцій. Методи цих досліджень зводилися тоді до традиційного вимірювання психічних симптомів. Бредберн зі своїми колегами змістив акцент із симптоматики хвороб на позитивне функціонування особистості й дослідження взаємозв'язку між повсякденними переживаннями та психологічним і соціальним благополуччям. Він розробив шкалу балансу афектів (ABC), яка незалежно вимірювала негативні і позитивні емоції людини та була пов'яза-

на із загальною оцінкою благополуччя. Це важливе відкриття спершу було відкинуто психологами, які вважали, що позитивні і негативні емоції мають бути протилежними сторонами одного виміру. Та згодом воно було не раз доведено повторними обчисленнями й уважається сьогодні базовим для вимірювання благополуччя [73].

Модель психологічного благополуччя, яку створив Н. Бредберн, передбачає певний баланс між позитивними і негативними афектами. Якщо рівень позитивного афекту вищий за рівень негативного, то людина почувається більш благополучною, аніж навпаки. Структуру психологічного благополуччя складають, за Бредберном, відповіді («так / ні») на запитання про позитивний / негативний афект у п'яти сферах: робота, шлюб, дохід, здоров'я та суспільне життя [72].

Відкриття Бредберна полягає, на нашу думку, у тому, що він змістив фокус уваги дослідників у галузі психічного здоров'я з медико-психіатричної парадигми на соціально-психологічну. Це відкриття мало й ширші наслідки, увійшовши до ключових дефініцій здоров'я. Саме тому сьогодні в хартії ВООЗ зазначено, що «здоров'я є станом повного фізичного, психологічного і соціального благополуччя, а не просто відсутністю хвороби». А психічне здоров'я тлумачиться як «стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і забезпечує адекватну до умов навколишнього середовища та дійсності регуляцію поведінки і діяльності» [41, с. 175].

Проблематику, розпочату Бредберном, продовжив його учень, американський психолог з Ілінойського університету Едвард Дінер (1946). Він запропонував термін **«суб'єктивне благополуччя»** [4]. У його структуру дослідник включив такі компоненти, як когнітивна оцінка власного задоволення життям, приємні емоції і неприємні емоції. Ці три чинники формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Автор уважає, що суб'єктивне благополуччя може визначатися тільки з точки зору внутрішнього досвіду опитуваного, оскільки людина завжди схильна оцінювати рівень власного щастя, виходячи з власної системи координат [4].

Схожого підходу дотримувався і британський психолог Майкл Аргайл (1925–2002). У своїй книзі «Психологія щастя» він, проаналізувавши головні чинники, що корелюють з оцінкою **щастя**, подає такий узагальнений портрет щасливої людини: це молода, здорова, добре освічена, матеріально забезпечена, екстравертована, оптимістична, безтурботна, релігійна, сімейна людина з високою самооцінкою, бойовим духом, зі скром-

ними устремліннями, будь-якої статі та рівня інтелекту [4]. Цей опис, хоч і має вигляд правдоподібного, на жаль, не підтверджується експериментальними дослідженнями (у тому числі й нашим), зокрема в аспектах статі та віку [102]. Наприкінці книги «Психологія щастя» автор називає два найбільш вагомі чинники благополуччя: 1) добрі взаємини з іншими людьми (вдалий шлюб, наявність друзів, гарні взаємини з родичами, товаришами по службі й сусідами) і 2) робота та приємне проведення дозвілля (успішне застосування своїх знань і умінь, успішне вирішення завдань і спілкування з партнерами, відчуття своєї ідентичності й залученості в загальну справу, можливість структурування часу, заняття спортом).

Ситуація у сфері досліджень психологічного благополуччя принципово змінилася з появою праць американської психологині Керол Ріфф, директорки «Національного інституту старіння», авторки сотень праць на теми задоволеності життям та сресостійкості. Вона побачила, що немає жодного сенсу зосереджуватися лише на аналізі безмежної кількості чинників, здатних впливати на емоційні переживання людини, оскільки психологічне благополуччя – це не просто переживання, а певна оснащеність людини цілком конкретними характеристиками, які, власне і дозволяють особистості успішно функціонувати в соціумі.

Не дивно, що науковий інтерес до праць Ріфф невпинно зростає з кожним роком. Ось лише один наукометричний факт: стаття Керол Ріфф 1989 року під назвою «Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being», опублікована в 57 томі «Journal of personality and social psychology», у 1997 році була цитована 40 разів, у 2002 році – 97 разів, у 2007 – 290 разів, у 2012 – 784 рази, у 2017 – 1500 разів, а минулого 2020 року – 1677 (див.: https://scholar.google.com).

Керол Ріфф уважає психологічне благополуччя базовим суб'єктивним конструктом, що відображає сприйняття й оцінку свого функціонування з точки зору вершини потенційних можливостей людини [98].

Узагальнивши ключові положення в галузі психологічного здоров'я, К. Ріфф [99] виділила основні конструкти психологічного благополуччя, створила інструмент їх вимірювання, конкретизувавши таким чином критерії психологічного благополуччя. Зокрема, до структурної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф увійшли такі параметри: самоприйняття (усвідомлення і прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе й усього свого життя загалом), особистісне зростання (прагнення розвиватися, учитися нового, відчуття власного прогресу); авто-

номія (здатність протистояти соціальному тискові, незалежність в оцінках себе і своєї поведінки, здатність до саморегуляції), компетентність в управлінні середовищем (здатність домагатися бажаного, уміння долати труднощі на шляху до реалізації своїх цілей); позитивні взаємини з навколишніми (уміння встановлювати тривалі довірливі стосунки, здатність до емпатії, гнучкість у взаєминах з навколишніми), наявність життєвих цілей (переживання осмисленості свого життя, цінності минулого, сьогодення і майбутнього) [98]. Розроблена К. Ріфф [98] теорія психологічного благополуччя стала основою для створення «Шкали психічного благополуччя» [96; 66].

Терміносполука **«психологічне благополуччя»**, з огляду на складність і неоднозначність поняття, яке вона позначає, має цілу низку термінологічних синонімів: щастя, добробут, достаток, успіх, процвітання.

Найбільш близьким до «психологічного благополуччя» є терміносполука **«суб'єктивне благополуччя»**. Серед дослідників немає єдності стосовно пріоритетності цих термінів. Одні учені розглядають суб'єктивне благополуччя як складову психологічного благополуччя, інші – психологічне благополуччя як частину суб'єктивного. Зазвичай ці терміни тлумачать як взаємодоповнювальні показники позитивного функціонування людини [66].

Уже згадувана дослідниця І. Бонівелл [10] вважає, що поняття «суб'єктивне благополуччя» використовують у науковій літературі як замінник терміна **«щастя»**: «Задоволеність життям, – пише авторка, – відображає оцінку людиною її життя, де немає розриву між наявним станом і тим, що видається їй ідеальною ситуацією, або такою, на яку вона заслужила» [10, с. 51].

З огляду на концептуальні аналогії, суб'єктивне благополуччя можна розглядати як складову психологічного благополуччя, поряд з **«емоційним благополуччям»**, яке, на думку Е. Еріксона, забезпечується розвиненим почуттям індивідуальності (усвідомлення себе як особистості); умінням спілкуватися (уміти чітко висловлювати свої думки і почуття, розуміти думки і почуття співрозмовника; уміти будувати близькі взаємини; проявляти активність у діяльності, спілкуванні та творчості [54, с. 42-48].

За концептуальним навантаженням до терміна «психологічне благополуччя» особистості близько стоїть також термін **«задоволеність жит-**

тям», що в окремих психологічних дослідженнях розглядається як складова щастя, задоволеність працею, задоволеність стилем буття [20].

Психологічне благополуччя розглядають також і в контексті проблеми **«якості життя»**. Всесвітня організація охорони здоров'я «якість життя» характеризує як «сприйняття особистістю свого положення в житті в порівняльному контексті культури і системи соціальних цінностей, у яких вона живе, а також відповідно до своїх цілей, очікувань, стандартів і турбот [68]. У західній психології [102] якість життя розуміють як ступінь благополуччя особистості або групи людей, що, на відміну від рівня життя, є відчутною річчю й не може вимірюватися безпосередньо. У його структуру входять два компоненти: фізичний і психологічний. Фізичний включає в себе здоров'я, дієту (спосіб життя), безпеку, захист від хвороби, свободу. Психологічний аспект якості життя включає позитивні і негативні емоційні стани, які мають суб'єктивну специфіку. При цьому стверджується: що вищий в населення фізичний аспект, то вищий рівень якості життя населення [52]. Видається, що більш коректним є по-няття «суб'єктивна якість життя», яке визначають як «усвідомлення індивідуального благополуччя, як суб'єктивне задоволення, яке виражається або відчувається індивідом у фізичних, ментальних і соціальних ситуаціях» [2].

«Психологічне благополуччя», на думку дослідників, могло б стати універсальним, узагальнювальним поняттям у розумінні здорової, гармонійно розвиненої особистості, а поняття «психологічне неблагополуччя» – проміжним конструктом у дихотомії «здоров'я – хвороба» [66]. Але статус даного поняття до кінця ще не визначений, і немає єдності в розумінні його змісту [53].

Отже, у психологічній літературі поняття «психологічне благополуччя» тлумачать як багатовимірний конструкт, що включає такі концепти, як різні види благополуччя (соціального, емоційного, фізичного), якість життя, щастя [29]. У межах цієї роботи будемо розуміти, слідом за Керол Ріфф, психологічне благополуччя як «актуальне переживання, що відображає сприйняття й оцінку свого функціонування з точки зору використання потенційних можливостей у перспективі і ретроспективі» [97].

1.2. Методики експериментального дослідження психологічного благополуччя

За кілька десятиліть наукового зацікавлення темою психологічного благополуччя психологи виробили діагностичний інструментарій, покликаний вимірювати рівень благополуччя особистості. Найбільш поширеним з них є опитувальник Соні Любомірскі «Шкала суб'єктивного щастя», запропонований у 1999 році й адаптований російською мовою у 2003 році Д. А. Лєонтьєвим. Це найбільш короткий опитувальник, що містить лише чотири твердження [21]. Відомою є також «Шкала суб'єктивного благополуччя», розроблена французьким психологом А. Перуе-Баду з колегами й адаптована російською мовою М. В. Соколовою. Подекуди застосовується заснований на опитувальнику депресії Аарона Бека «Оксфордський опитувальник щастя», запропонований Майклом Аргайлом у 1980 році. Побутує також методика «Шкала задоволеності життям» Едварда Дінера, яка зорієнтована на когнітивний та еміційний аспекти самоприйняття.

Дещо осібно від цих методик стоїть «Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф у російськомовній адаптації Т. Д. Шевеленкової та Т. П. Фесенко (2005) [66], оскільки вона заснована на іншому (не гедоністичному, а евдемоністичному) підході й зорієнтована на дослідження особливостей психологічної зрілості людини, її конгруентності.

Для потреб нашої роботи – дослідження впливу тренінгів розвитку особистості на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя – ми вирішили скористатися двома методиками: К. Ріфф та А. Перуе-Баду – як найбільш репрезентативними з точки зору дослідження не лише емоційних переживань, а й психічного здоров'я та розвитку особистості.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко) [66] дозволяє вимірювати ступінь вираженості основних показників психологічного благополуччя особистості. Кожен учасник експерименту одержує електронне покликання на google-документ бланку методики, який супроводжується інструкцією. Цей опитувальник містить 84 твердження, які утворюють 6 шкал:

• «позитивні відносини з іншими» – це наявність близьких доброзичливих, довірливих відносин з навколишніми людьми, бажання бути дбай-

ливим щодо близьких людей, бути здатним до емпатії, а також любові та близькості;

• «автономія» – це незалежність учасника, здатність протистояти соціальному тискові як у думках, так і в учинках;

• «управління оточенням» – це почуття впевненості й компетентності в управлінні щоденними справами, а також виражена здатність ефективно використовувати життєві обставини, уміння вибирати, а також створювати умови, які задовольняють особистісні потреби й цінності;

• «особистісне зростання» – це почуття безперервного природного саморозвитку, відстеження та контроль власного особистісного зростання й відчуття задоволеності від результату з плином часу;

• «мета в житті» – це цілеспрямованість, наявність цілей у житті, а також почуття сенсу життя;

• «самоприйняття» – це підтримання постійного позитивного ставлення до себе, визнання і прийняття власного особистісного різноманіття.

У цій ситуації досліджуваному необхідно виявити ступінь своєї згоди чи незгоди з твердженнями за 6-бальною шкалою, у якій цифра 1 – це «абсолютно не згоден», цифра 2 – «не згоден», цифра 3 – «швидше за все не згоден», цифра 4 – «швидше за все згоден», цифра 5 – «згоден», цифра 6 – «абсолютно згоден».

Обробка проводилася підрахунком балів за кожною шкалою відповідно до ключа (див.: Додаток 1). Розподілом питань за шкалами опитувальника результат порівнювався з інтерпретацією. Досліджувані заповнювали опитувальники індивідуально.

Другий інструмент, яким ми користувалися для оцінки благополуччя учасників тренінгу розвитку особистості, – «Шкала суб'єктивного благополуччя» [50], розроблена в 1988 році французьким психологом А. Перуе-Баду. Вона призначена для вимірювання емоційної складової благополуччя. Вивчаючи вплив хронічних хвороб на емоційний стан особистості, автори методики вирішили розробити метод, який би відображав оцінку індивідом власного емоційного стану. Шкала складається із 17 пунктів (моношкал), які поділено на шість кластерів:

• «напруженість і чутливість» (оцінка суб'єктивного переживання тяжкості виконуваної роботи, а також необхідність взаємодіяти з іншими й потреба в усамітненні);

• «психоемоційна симптоматика» (порушення сну, занепокоєння, надмірна реакція на незначні невдачі, неуважність);

• «зміни настрою» (оцінка погіршення настрою; а також значне зниження оптимістичного способу сприйняття);

• «значущість соціального оточення» (оцінка колективного вирішення проблем, а також переживання самотності, взаємин із родиною та друзями);

• «самооцінка здоров'я» (оцінка загального переживання здоров'я та фізичної «форми»);

• «ступінь задоволеності повсякденною діяльністю» (оцінка переживання нудьги в повсякденній діяльності, вранішній настрій, задоволеність повсякденною діяльністю) [50].

Таким чином, опитувальники К. Ріфф та А. Перуе-Баду взято в подальшу роботу для дослідження впливу тренінгу на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя учасників.

1.3. Дизайн дослідження: тренінги розвитку особистості і суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя

В основі цього дослідження лежить психологічний експеримент впливу тренінгу розвитку особистості «Акцент» (див. параграф 2.3 цієї роботи) на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя.

Залежна змінна (ЗЗ) – суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя учасників тренінгу.

Незалежна змінна (НЗ) – тренінгова програма «Акцент» (ефекти тренінгу). Незалежними змінними на різних етапах дослідження виступають також соціально-біографічні чинники («вік», «стать», «освіта», «зайнятість», «сімейний стан», «діти», «здоров'я», «фізична активність», «звички», «видатки»).

У проведенні дослідження ми дотримувалися експериментально-формувальної стратегії, оскільки не лише фіксували зміни в суб'єктивній оцінці психологічного благополуччя, а й сприяли її зростанню завдяки основним восьми ефектам тренінгу: 1) усвідомленню різниці між фактами та ідеями; 2) усвідомленню власних когніцій; 3) усвідомленню власних пріоритетів і цілей; 4) усвідомленню власної зони контролю, впливу й відповідальності; 5) навичкам безоцінного / зацікавленого сприймання; 6) усвідомленню власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); 7) орієнтованості на задачу, а не на проблему;

8) навичкам контекстуального мислення (див. параграфи 2.2 і 2.3 цієї праці).

Експериментальна гіпотеза: суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя учасників тренінгу «Акцент» зросте в результаті проходження тренінгової програми. Тренінг проводився у двох версіях: офлайн (3-денна програма) та онлайн (30-денна програма).

Організація дослідження передбачала створення тренінгової програми «Акцент» з орієнтацією на зростання психологічного благополуччя її учасників.

Офлайн-версія тренінгу. Протягом травня-вересня 2019 року було проведено 5 триденних експериментів, спрямованих на порівняння суб'єктивних оцінок психологічного благополуччя учасників експерименту перед проходженням офлайн-тренінгу розвитку особистості «Акцент» і після нього.

Вибірка. В експерименті взяло участь 107 учасників, чоловіки (49) і жінки (58) віком від 23 до 58 років. Унаслідок того, що не всі учасники експерименту коректно пройшли опитувальник психологічного благополуччя і дали свої відповіді, наша вибірка становила N=22.

*Обладнання.*Конференц-зал у готельному комплексі «Баварія» (місто Київ).

Процедура. Тренінг «Акцент» проводився 5 разів у часовому проміжку між 24 травня і 22 вересня 2019 року. Дати проведення: 24-26.05.2019; 21-23.05.2019; 26-28.05.2019; 23-25.05 2019; 20-22.05.2019. Кожен з п'яти тренінгів був проведений в останні вихідні кожного місяця (з п'ятниці до неділі).

У п'ятницю, перед початком тренінгу, досліджуваним було запропоновано опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» (у російськомовній адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко) [66]. Наступним кроком було проходження досліджуваними триденного тренінгу «Акцент», проживаючи в готелі «Баварія» і не залишаючи його під час тривання тренінгу. У неділю, після завершення тренінгу, досліджуваним було запропоновано повторно пройти опитування за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Онлайн-версія тренінгу. Протягом червня-серпня 2020 року було проведено три 30-денних експерименти, спрямовані на порівняння суб'єктивних оцінок психологічного благополуччя учасників перед проходженням онлайн-тренінгу розвитку особистості «Акцент» і після нього.

Вибірка. В експерименті взяло участь 293 учасники: чоловіки (133) і жінки (160) віком від 21 до 62 років. Унаслідок того, що не всі учасники експерименту коректно пройшли опитувальники психологічного благополуччя й дали свої відповіді, наша вибірка становила N=55.

Перед початком онлайн-тренінгу учасникам було запропоновано пройти опитування за «Шкалою психологічного благополуччя» (у російськомовній адаптації Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко) [66] та за «Шкалою суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду в російськомовній адаптації М. В. Соколової) [50]. Наступним кроком було проходження учасниками тридцятиденного онлайн-тренінгу «Акцент». Після його завершення учасникам було запропоновано повторно пройти опитування за «Шкалою психологічного благополуччя» К. Ріфф та «Шкалою суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду.

Модель дослідження можна схематично зобразити таким чином (див. рис. 1).

У центрі моделі (у трикутнику) зображено учасника тренінгу. Унизу моделі позначено чинники, які так чи інакше корелюють із суб'єктивною оцінкою психологічного благополуччя учасника: вік, стать, освіта, зайнятість, видатки, сімейний стан, діти, фізична активність, здоров'я, шкідливі звички.

Угорі моделі зображено фактор тренінгу й перелічено ключові його ефекти: 1) усвідомлення різниці між фактами та ідеями; 2) усвідомлення власних когніцій; 3) усвідомлення власних пріоритетів і цілей; 4) усвідомлення власної зони контролю, впливу та відповідальності; 5) навички безоцінного / зацікавленого сприймання; 6) усвідомлення власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); 7) орієнтованість на задачу, а не на проблему; 8) навички контекстуального мислення. Праворуч і ліворуч моделі представлено дві методики дослідження суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя з шістьмома шкалами в кожній. Методика психологічного благополуччя К. Ріфф включає шкали: позитивні стосунки, автономія, управління середовищем особистісне зростання, мети в житті й самоприйняття. Методика суб'єктивного благополуччя включає шкали: напруженість і чутливість, психоемоційна симптоматика, зміни настрою, значущість соціального оточення, самооцінка здоров'я, ступінь задоволеності повсякденною діяльністю).

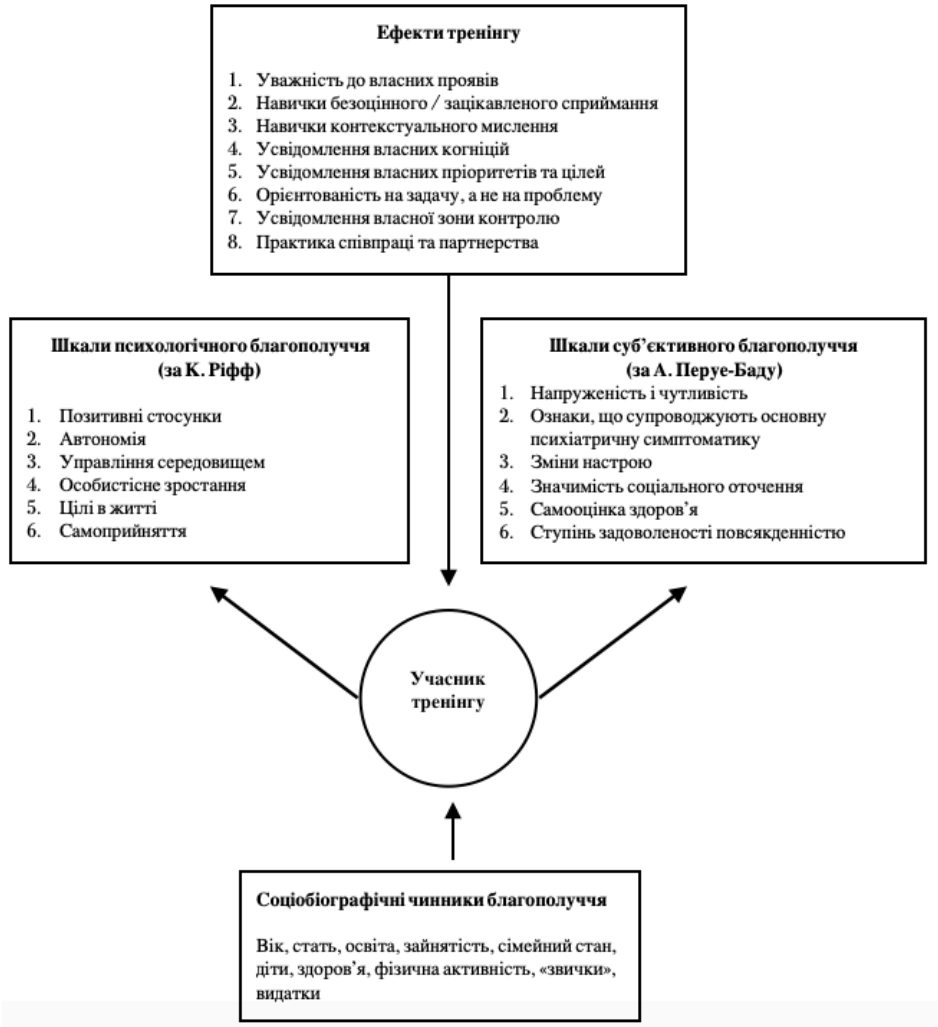

Рисунок 1. Модель дослідження

ІІ. ТРЕНІНГИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Психотерапія і психологічне благополуччя

Перш ніж конструювати тренінг розвитку особистості, звернімося до психотерапевтичних підходів, які застосовують у роботі з клієнтами, основним запитом яких є покращення психоемоційного стану й підвищення рівня психологічного благополуччя. Наша логіка тут така: оскільки тренінг розвитку особистості переслідує в окремих аспектах схожі з психотерапією цілі, то дослідження психотерапевтичних концепцій може дати нам цінний матеріал для створення методології, методики проведення й основних ефектів тренінгу розвитку особистості.

Сучасна психологічна наука знає сотні теорій особистості, однак вони переважно вкладаються в модель однієї з трьох напрямків сучасної психотерапії: психоаналіз, когнітивно-поведінкові підходи, гуманістична психологія [35], [36]. У цьому стислому огляді нас передусім цікавитиме три питання: 1) особистість як теоретичний конструкт: його структура і комунікація; 2) зростання особистості як динамічний процес: етапи, перешкоди, труднощі; 3) роль і значення людини допоміжної професії (фахівця з психічного здоров'я та благополуччя – психолога, психотерапевта, тренера, коуча, наставника) у справі подолання перешкод на шляху особистісного зростання.

Зигмунд Фройд: психоаналіз. Психічна організація, за Фройдом, складається з трьох частин: свідомого, безсвідомого і передсвідомого [61]. Те, що ми усвідомлюємо в даний момент часу – це свідоме, воно займає лише невеликий обсяг психічного простору. Значно більший обсяг займає безсвідоме – матеріал наших думок, почуттів, спогадів, який не усвідомлюється в теперішній момент і який був свого часу забутий, цензурований і витіснений. Однак цей матеріал, залишаючи рівень свідомого, не пропадає, а впливає на свідоме. Між свідомим і безсвідомим міститься, на думку Фройда, передсвідоме – та частина безсвідомого, яка легко може стати свідомим: дані, які без особливих зусиль можна пригадати за потреби – імена, адреси, запахи, смаки, картини.

Спостерігаючи за своїми пацієнтами, Фройд зауважив, що одні потяги часто конфліктують з іншими, суспільні заборони протистоять біологічним стимулам. Це спостереження підштовхнуло його до того, щоб упо-

рядкувати основні структури психічної організації особистості й виділити три компоненти: Ід (воно), Еґо (я) і Супереґо (Над-я). Ід є біологічним за своєю природою і містить енергію для всіх структурних елементів особистості. Ід не змінюється з досвідом, оскільки не контактує із зовнішнім світом. Його завдання – зняти напругу, посилити задоволення й послабити дискомфорт. Із зовнішнім світом контактує Еґо. Сприймаючи зовнішні обставини й усвідомлюючи внутрішні потяги, воно регулює діяльність людини (рівень напруги) та сприяє адаптації. Фройд порівнював Еґо зі здоровим глуздом, а Ід – з пристрастями [61]. Третій компонент структури особистості – Супереґо – твориться з Еґо (а не з Ід) і слугує цензором думок і вчинків Еґо. Саме тут містяться моральні норми і стандарти. Це свого роду совість, яка обмежує, забороняє й засуджує.

Завдання психоаналізу полягає в тому, щоб посилити Еґо, зробити його незалежним від диктату Супереґо і здатним розглянути той матеріал, який витіснений в Ід.

Перешкоди в зростанні. Щоб дослідити, що перешкоджає людині на шляху психологічного зростання від немовляти до дорослого, Фройд виділив і описав чотири фази розвитку: оральну, анальну, фалічну і генітальну. Стан, коли людина не переходить у своєму розвиткові від фази до фази, а застрягає на котрійсь із них, він назвав фіксацією. Фройд дотримувався думки, що психічні прояви підпорядковуються певним причинно-наслідковим структурам, а психічні процеси (як свідомі, так і несвідомі) перебігають за певними моделями.

Завдання терапії. Мета психоаналізу – допомогти пацієнтові встановити оптимальний рівень функціонування Еґо, зважаючи на те, що а) зовнішні обставини, б) вимоги з боку Ід та в) цензура з боку Супереґо можуть перебувати в конфлікті між собою [61]. Терапевт сприяє пацієнтові пригадати безсвідомий матеріал та інтегрувати його в Еґо так, щоб життя пацієнта приносило йому задоволення. Терапевт також виявляє, пояснює й вирізняє складові елементи потягів, які пацієнт заперечує чи відкидає.

Карл Густав Юнг: аналітична психологія. Загальна схема психіки, за Юнгом, містить кілька елементів і зазвичай зображається як двополюсний конструкт, на лівому полюсі якого розміщається особисте й колективне безсвідоме, а на правому – особисте і колективне свідоме. У центрі цієї конструкції, на межі полюсів, розміщена *Самість*, сокровенне єство людини. Далі, обабіч від Самості, міститься *Тінь* (у зоні безсвідомого) і *Его* (у зоні сводомого). На периферіії особистісного конструкту розміщу-

ється в чоловіків *Аніма,* у жінок – *Анімус* (у зоні безсвідомого) та *Персона* (у зоні свідомого) [70].

Якщо ж цю загальну схему людської психіки трансформувати у вигляді вертикальної структури особистості, то в самому фундаменті цієї побудови опиниться Самість, далі по вертикалі вгору займуть своє місце Аніма / Анімус, тоді над ними постане Тінь (яка завершує рівень зони безсвідомого), а потім (уже в зона свідомого) маємо Еґо і насамкінець Персону як певну маску, яка і є контактним інструментом людини в суспільному житті.

Персоною Юнг уважав той стиль, у якому ми спілкуємося з іншими людьми, певну маску, яку ми виробляємо, будуючи компроміс між собою та вимогами суспільства. *Аніма і Анімус* – основний структурний елемент безсвідомого, матеріал, що доповнює Персону, але не відповідає свідомому обраному «я» людини, тобто тому образові себе як чоловіка чи жінки, який ми сконструювали як бажаний. За *Самістю* Юнг закріпив функцію центування і психологічного порядку. Самість покликана скеровувати психіку в бік інтеграції і упорядкування розрізнених елементів. *Тінь* – зосередження усього, що витіснила свідомість, бо воно виявилося соціально неприйнятним. Водночас, саме тінь є для людини джерелом життєвої творчої енергії [70].

Юнг уважав, що людина схильна до самореалізації (індивідуації). Під цим терміном психолог розумів органічний процес, у якому розкривається наша потаємна природа, те, що робить людину людиною. Та цей процес може бути заблокований, і тоді людина не здатна досягти цілісності та свободи. За спостереженнями Юнга, у першій половині життя людина прагне до певних конкретних результатів, успіху й досягнень. Це цілі еґо. Люди більш зрілого віку, які таких цілей уже досягли, прагнуть до єдності свідомості і безсвідомого, тобто індивідуації, що є розвитком уже не еґо, а самості.

Самість людини ховається за маскою, яку Юнг називав Персоною. На початку процесу індивідуації варто зосередитися на розкритті персони, яка є первним компромісом між людиною і суспільством. Усвідомлення персони, її спотворень і обмежень, робить нас більш автономними від культури й соціуму.

Розвиток Самості Юнг розумів як мету процесу індивідуації, бо саме в індивідуації відбувається інтеграція свідомого і безсвідомого матеріалу. Юнг писав (і ця теза особливо важлива у світлі теми розвитку особисто-

сті), що кожен має бути тим, хто він є; кожен повинен розкривати свою власну унікальність, центр особистості міститься на однаковій відстані від свідомості і безсвідомого; ми повинні прагнути до тієї ідеальної мети, яку природа виявляє, щоб скерувати нас. Лише виходячи з цієї точки, людина може задовольнити свої потреби [70].

Керувати процесом індивідуації складно, оскільки це трудомісткий процес, а отже, на цьому шляху людина має володіти передусім добрим психічним здоров'ям. Юнг попереджав, що процес індивідуації власної особистості людина затіває фактично на свій страх і ризик, оскільки ані природа не вимагає від неї цього, ані суспільство її за це ніяк не винагородить. Адже суспільство цінує передусім досягнення й результати, а не особистість.

Перешкоди в зростанні. Юнг наводить низку труднощів, з якими може зустрітися людина в процесі індивідуації. Цей перелік стане нам у пригоді, коли ми будемо репрезентувати структуру й ефекти тренінгу «Акцент» у третьому параграфі цього розділу:

1. Ідентифікація з Персоною (людина вибудовує ідеальну я-концепцію та намагається всіма силами їй відповідати, прагнучи бути «досконалою»; вона ігнорує та придушує будь-які прояви, що не відповідають уявленням про ідеалізований образ власного я, проєктуючи одночасно ці прояви на інших людей).
2. Ігнорування Тіні (незнання власної Тіні може призвести до проекції її на інших людей, коли власні темні неусвідомлювані сторони раціоналізують і приписуються іншим людям).
3. Протистояння Анімі / Анімусу (у чоловіків Аніма може породжувати непередбачувані емоційні перепади, у жінок Анімус може проявити ірраціональні думки).
4. Роздування Еґо (прагнення оволодіти всіма доброчинностями і знаннями).
5. Ослаблення Еґо (усвідомлення негативних імпульсів).
6. Ідентифікація із Самістю (Еґо ідентифікується з мудрим чоловіком чи жінкою, гуру, який знає все. Люди тоді схильні вважати, що вони стали досконалими й богоподібними, однак втратили контакт зі своєю людською природою) [70].

Завдання терапії. Цінними для розуміння роботи тренера є ідеї Юнга в галузі терапії.

Юнг бачив співпрацю пацієнта і терапевта (аналітика) як роботу двох особистостей, що працюють на рівних. Це передбачає, що кожен з них (не лише пацієнт) мав би бути готовим до змін. Аналітик навряд чи зможе допомогти пацієнтові просунутися далі, аніж просунувся сам. Юнг розумів терапевтичний процес як зустріч двох безсвідомих. Тому що глибше аналітик осягнув власне безсвідоме, то глибше може осягнути своє безсвідоме його клієнт. Бо ж головною умовою одужання Юнг уважав розуміння пацієнта як психологічного цілого. Терапевтичні техніки є важливими, однак вони подекуди спокушають терапевта застосовувати їх цілком механічно. Натомість головна мета терапевта має полягати в побудові відкритих взаємин із пацієнтом і сприймання його як цілісної людини.

Увесь терапевтичний процес передбачає, за Юнгом, дві стадії – аналітичну і синтетичну. Аналітична стадія починається зі *сповіді,* під час якої безсвідоме пацієнта стає доступним аналітикові. Далі йде *роз'яснення* матеріалу сповіді, під час якого в пацієнта зростає розуміння власних психічних процесів. Протягом усієї аналітичної стадії пацієнт потрапляє в залежність від терапевта і залишається в ній. Під час другої стадії – аналітичної – відбувається спершу *навчання* пацієнта, а саме – здобуття нового досвіду. А завершується увесь процес етапом *трансформації*, коли залежність пацієнта від терапевта слабне й пацієнт здобуває автономію, переходить до самоосвіти та саморозвитку, перебираючи на себе щоразу більшу відповідальність за власне життя [70].

Альфред Адлер. Заперечуючи ідею Фройда про лібідо як фундаментальну рушійну силу людини, а також переосмислюючи ідеї Ніцше про волю до влади, Адлер пропонував бачити прагнення до влади як основу людського зростання. Дитина – за логікою Адлера – почувається малою й безпорадною в дорослому світі. Тому з досвідом вона приходить до переконання в необхідності стати сильною і встановити свою владу над іншими, вбачаючи в цьому спосіб досягнення успіху і відновлення поваги до себе [3].

Одним із надбань Адлера в галузі психології є концепція комплексу неповноцінності (inferiority complex). Найважливішим завданням дитини – міркував Адлер – є звільнитися від влади дорослих і не почуватися немічною та слабкою. Саме почуття неповноцінності штовхає згодом людину на досягнення з метою компенсації цієї неповноцінності. Адлер писав: «Прагнення до досконалості є вродженим у тому сенсі, що воно – частина життя, рушійна сила, щось, без чого життя було б немислиме» [3, С. 129].

Ще одним важливим Адлерівським концептом є життєва мета. Вона зароджується, спершу несвідомо, ще в ранньому дитинстві як компенсація почуття неповноцінності й безпорадності у світі дорослих і завжди є чимось нереалістичним, невротично перебільшеним. Досягнення життєвих цілей відбувається за допомогою певного обраного життєвого стилю (life style), який допомагає особистості прилаштуватися до навколишньої дійсності. Аналіз життєвого стилю дозволяє також бачити особистість як єдине ціле. Адлер був переконаний, що життєвий стиль кристалізується ще в ранньому дитячому віці й включає приховану глибинну мету, способи її добиватися, звичні емоційні реакції, уявлення про себе, образ світу, правила життя. Прихована мета формується на основі раннього досвіду стосунків з найближчими людьми і тих переконань, до яких дитина приходить. Згідно з цими переконаннями й формується життєвий стиль.

Зростання особистості. Здорову особистість Адлер визначав за наявністю трьох рис: конструктивного прагнення до домінування, почуття причетності до певної спільноти та співпраці. Тому зростання особистості можливе лише в напрямку від егоцентричної мети досягти особистої переваги над іншими до конструктивного впливу на суспільство. У цьому контексті перед людиною стоїть три життєві задачі – робота, дружба, любов. Робота – це не лише те, що дає дохід, а передусім те, що приносить користь для суспільства. Робота буде доброю, коли люди перебуватимуть у добрих взаєминах між собою, докладаючи до результату спільних зусиль. Це можливо завдяки дружбі. Продовження ж людського роду можливе завдяки любові – здатності взаємодіяти з особою протилежної статі, створюючи сприятливі обставини для виховання дітей.

Перешкоди в зростанні. Адлер називає три ключові фактори: органічну неповносправність, розбещеність і покинутість. Практично всі психологічні проблеми і неврози виникають тоді, коли ми прагнемо досягти особистої переваги над іншими людьми замість того, щоб навчитися жити конструктивно в навколишньому світі. Й у дітей, що перенесли серйозну хворобу, й у розбещених, й у покинутих дітей однаково слабне соціальний інтерес, що не дозволяє їм або успішно конкурувати з іншими, або бути впевненими у своїх силах, або вірити у свою здатність приносити користь людям. Їм нестерпно усвідомлювати, що інші люди можуть бути самостійними, успішними та щасливими.

Ядро особистості, її цілісність Адлер називав Самістю (self). Вона не є якоюсь структурою чи сутністю, що міститься всередині психіки. Не

існує ніякого «я», яке можна виявити чи описати, воно проявляється лише у взаємодії з навколишнім світом [3].

Завдання терапевта. Роль терапевта, на думку Адлера, полягає в тому, щоб допомогти людині перебудувати свої переконання в напрямку найбільшої суспільної користі. Це можливо завдяки трьом аспектам: дослідженню життєвого стилю пацієнта, допомозі в розумінні самого себе та посиленню його суспільного інтересу – відчуття причетності до спільноти. Адлер писав: «Варто крок за кроком розкривати недосяжну мету домінування над усім навколо; те, як ця мета тяжіє над пацієнтом і керує його життям; брак свободи і його ворожість до людства» [3]. Під час дослідження життєвого стилю важливо навчитися бачити органічну неповносправність, розбещеність чи покинутість і їхню роль у формуванні особистості. Під час сприяння в розумінні себе важливо допомогти пацієнтові зрозуміти свій життєвий стиль, свій підхід до життя. Адже справжні зміни в його становищі можливі лише завдяки його власним зусиллям. Вибір адаптивного підходу можливий тільки тоді, коли відбулося усвідомлення актуального підходу. У разі посилення соціального інтересу терапевт на прикладі власних стосунків з пацієнтом дає йому досвід спілкування з дружньо налаштованою до нього людиною та допомагає перенести цей досвід на його стосунки з іншими людьми. А це можливо тоді, коли терапевт щиро цікавиться пацієнтом, надає йому турботу й підтримку.

Фредерік Перлз: гештальт-терапія. Фріц Перлз виходив з того, що світ, із яким має справу людина, невіддільний від особистого досвіду самої людини. Не проводячи розрізнення між психічним і соматичним, сприймаючи людину як цілісно фунціонуючу сутність, Перлз прагнув допомогти пацієнтам усвідомити себе і світ, а також встановити прямий контакт між собою і світом. Тоді як Фройд говорив про витіснення, Перлз уважав, що ніщо не витісняється. Усе проявляється в тілі й лежить на поверхні. Досить поспостерігати за позою, диханням, рухами людини, і про неї можна дізнатися дуже багато [39].

Основа психічного здоров'я – здатність жити «тут-і-тепер». Люди з неврозом не здатні жити в теперішньому, вони постійно носять «незавершені справи» з минулого, а тому в них бракує енергії, щоб зайнятися реальними справами. Тому усвідомлення того, що відбувається в теперішній момент, може мати цілющий ефект. Адже люди зазвичай прагнуть дізнатися причини походження тих чи інших явищ. Однак явище може

бути наслідком дуже багатьох причин, тому більш доцільним для терапії є зосередження уваги не на причинах, а на процесі – не на тому, чому відбуваються ті чи інші речі, а на тому, як вони відбуваються.

Перешкоди в зростанні. Перлз описав чотири механізми, що перешкоджають зростанню особистості: інтроекція, конфлюенція, ретрофлексія, проекція [39]. У разі *інтроекції* люди некритично засвоюють чужі правила, норми, способи поведінки і прагнуть зробити їх своїми власними. Таким людям важко провести межу між тим, що вони відчувають і що відчувають інші люди. Це призводить до внутрішніх конфліктів. У випдку *конфлюенції* не відчувають межі між собою та своїм оточенням, а це призводить до неможливості налаштувати здоровий цикл встановлення і переривання контакту, оскільки для цього необхідно вміти сприймати іншу людину як іншого. Під час *ретрофлексії* людина скеровує свою енергію на себе саму, замість того, щоб скерувати її на своє оточення для зміни ситуації. Вони ніби розщеплюються і стають одночасно й суб'єктом, й об'єктом своїх дій, що призводить до дистанціювання від свого оточення. У разі *проекції* людина прагне за те, що походить від неї, зробити відповідальними інших людей. Проекція передбачає відмову від власних бажань і переміщення їх за межі власного «я». Шлях до психологічного здоров'я Перлз бачить у здатності заміняти зовнішню підтримку й регуляцію самопідтримкою та саморегуляцією.

Завдання терапії. Таким чином, зростання особистості – це процес розширення самосвідомості, а головна перешкода – уникнення усвідомлювання, адже призводить до невротичних проявів. Коли людина охоплена тривогою, її головне прагнення – зробити свою сенсорну систему малочутливою – десенсибілізувати її. Невротичний стан, який виникає в результаті цього процесу, Перлз описує в термінах п'яти шарів неврозу, виявити і зняти які й допомагає терапевт. Перший шар неврозу – поверхове формальне існування та спілкування (яке обмежується ритуальними формулами, типу «доброго дня, як справи»). Другий шар – рольове, ігрове існування (коли люди вдають, що вони кимось є – керівником, чоловіком, жінкою). Третій шар – глухий кут (impasse), де людина відчуває порожнечу, небуття і зазвичай повертає назад до рольового рівня. Якщо ж не повернутись, а піти в терапії далі, можна досягти четвертого шару – смерті або імплозії (у ньому з'єднуються протилежні сили, і тому він нагадує смерть). Зберігаючи цей контакт зі смертю, ми можемо досягти останнього шару – експлозії – вибуху, коли розкривається справжнє «я», яке

здатне відчувати і виражати емоції. Експлозія може відбуватися в чотирьох різних формах: печалі (яка передбачає проживання втрати), оргазму (якщо людина була сексуально закрита), гніву (коли перед тим у житті його довго придушували) та сміху.

Хоча весь процес трансформації особистості в Перлза детально описаний, психологічне зростання особистості неможливо викликати штучно, адже це природний спонтанний процес [39]. Терапевт діє як каталізатор, що допомагає клієнтові побачити, як він систематично перериває себе, тікаючи від усвідомлення та граючи ролі. На думку Перлза, терапія є набагато продуктивнішою, коли вона не індивідуальна, а групова.

Беррес Фредерік Скіннер: поведінкова терапія. Спостерігаючи багато років за поведінкою лабораторних тварин, Скіннер дійшов висновку, що «поведінка перебуває значно більше під впливом зовнішніх чинників і генетичної структури, аніж під впливом самої людини, її внутрішніх станів» [49]. Звідси метою аналізу є вивчення поведінки. Тоді як послідовники Фройда цікавилися особистою історією людини, Скіннер уважав, що для наукової послідовності вивчати варто лише поведінку в усіх її можливих проявах. Це звільняло дослідника від потреби висувати гіпотези стосовно того, як організовані внутрішні процеси у свідомості людини. У світлі такого підходу немає жодної необхідності вводити в процес наукового аналізу поняття «особистість». Достатньо говорити про набір поведінкових шаблонів. Індивідуальні реакції, на думку Скіннера, залежать від попереднього досвіду та генетичної історії, а не від психологічного стану людини.

З огляду на це, Скінер переосмислює такі традиційні для психології поняття, як «свобода», «гідність», «творчість», «воля» чи «особистість», називаючи їх надуманими поясненнями. Користуватися цими поняттями – означає перебувати в ілюзії, ніби ми розуміємо, що насправді відбувається в реальності. Те, що в психології називають особистістю, Скіннер уважав шаблонами зумовленої поведінки. Для їх дослідження використовувався термін «оперантне обумовлення» – спонтанна поведінка, що посилюється чи послаблюється тими подіями, які слідують за нею. Іншими словами, певна модель поведінки формується й підтримується тими наслідками, які випливають із цієї ж моделі. Ці наслідки Скінер називав підкріпленнями.

Перешкоди в розвитку. Що більше людина може за допомогою мислення контролювати власну поведінку, послаблюючи вплив на неї несприя-

тливих чинників і передбачаючи її наслідки, то більш розвинутою вона є. Головною перешкодою на цьому шляху розвитку є, за Скіннером, незнання причин конкретної поведінки. Тому визнання власного невігластва – перший крок до подолання цього стану. Далі необхідно змінити стиль поведінки, який підтримує це незнання. Для цього передусім варто припинити користуватися словами (надуманими поясненнями) як аналітичним методом. Натомість потрібно використовувати точний опис поведінки – фактів, обставин, дій.

Ще одна перешкода на шляху до розвитку – покарання. Адже воно не дає інформації про правильність виконання тієї чи іншої дії. Якщо учням лише вказувати, на які запитання вони дали хибну відповідь, вони не дізнаються, якою буде правильна відповідь і як у майбутньому потрібно діяти. Те саме можна сказати і про злочинців: їх карають за минулі дії, не навчаючи, як діяти в соціально прийнятний спосіб. Єдиний конструктивний шлях розвитку, який пропонує Скіннер, – створювати необхідні умови, що сприятимуть виробленню нових моделей поведінки.

Завдання терапевта. З точки зору біхевіоризму, метою роботи терапевта є формування нових шаблонів поведінки: створення умови для появи нової поведінки і викорінення старої, неадаптивної. Водночас, оскільки для представників такої терапії особистості не існувало, то й цікавитися тим, що відбувається всередині пацієнта (спогади дитинства, плани на майбутнє), немає потреби. А отже, симптом хвороби і є тією самою хворобою, яку треба лікувати. Терапевт є свого роду *тренером*, який буде стимулювати (підкріплювати) бажані зразки поведінки і спокійно сприймати (не підкріплювати) небажані. У поведінковій терапії пацієнт і терапевт доходять до спільного бачення проблеми, вираженої в описі реальної поведінки (думки, почуття, дії), спільно формулюють цілі лікування і досягають згоди, як ці цілі можна досягти [49].

Аарон Бек: когнітивна терапія. Практикуючи психодинамічний підхід, Аарон Бек випадково відкрив цікавий феномен – систему самомоніторингу людини, що функціонує паралельно з думками, які людина висловлює вголос у діалозі з іншими людьми. Ця система теж продукує думки, однак вони виникають автоматично й нагадують рефлекс. Бек їх так і назвав – автоматичні думки. Саме вони супроводжують і коментують те, що люди роблять і відчувають. Автоматичні думки можна спостерегти в усіх людей, однак одним вони ніяк не заважають, а іншим псують життя та сприяють розладам. Пацієнти, що страждають на депресію, за-

суджують себе, звинувачують в усіх гріхах і говорять із собою різким тоном, не маючи змоги зосередитися на будь-якій діяльності. Автоматичні думки, окрім негативних почуттів, здатні викликати також неприємні фізичні симптоми, утворюючи своєрідне замкнене коло, що нерідко призводить до психічних розладів.

Бек зауважив, що автоматичні думки можна усвідомлювати і пригадувати, а тому дійшов висновку, що джерело емоційних розладів міститься в межах людської свідомості й доступне для пізнання. Він писав: «Те, як людина стежить за собою, наставляє себе, хвалить чи критикує, інтерпретує події і робить прогнози, не лише висвітлює нормальну поведінку, а й виявляє внутрішні механізми емоційних розладів» [24]. Так з'явилася когнітивна терапія.

Завдання терапевта. Терапевт співпрацює з клієнтом у партнерських стосунках. Терапевт допомагає виявити і змінити негативні автоматичні думки й викривлене сприйняття, а клієнт самостійно вирішує свої проблеми, адже йому доступні його моделі сприйняття та мислення, які призводять до розладів. Логіку когнітивного підходу можна висловити в таких чотирьох тезах: 1) коли люди відчувають депресію або тривогу, вони мислять нелогічно й деструктивно; 2) люди можуть навчитися, як позбутися негативних моделей мислення; 3) коли ці симптоми зникають, вони знову стають радісними і щасливими; 4) цього можна досягти протягом короткого періоду за допомогою нескладних методів [24]. Тому передусім варто виявити всі когнітивні деформації, присутні в автоматичному мисленні людини, а після цього замінити деформуючі ідеї на раціональні, які приведуть до здорового стану.

Карл Роджерс: клієнт-центрована терапія. Відсторонений від усіх професійних груп, контактуючи на власний розсуд з усіма спеціалістами від психічного здоров'я психіатрами, психоаналітиками, психологами, соціологами, педагогами Карл Роджерс писав: «Ні Біблія, ні Книга Пророків, ні Фройд, ні наукові дослідження – ніщо не може порівнятися з цінністю мого власного безпосереднього досвіду» [42]. Ключовою тезою, яка червоною ниткою проходить через усі праці Роджерса, є те, що людина, спостерігаючи свій власний досвід, пізнає саму себе. Досвід людини, зрештою, і є нашим єдиним реальним світом. Усередині поля досвіду міститься «я» (самість) – змінна сутність, що перебуває в процесі постійного формування й перетворення, як тільки-но змінюється ситуація. Для Роджерса «я» – це процес розуміння людиною самої себе, заснованого на

життєвому досвіді минулого, подіях теперішнього і надіях на майбутнє [42].

Той образ самої себе, якому людина найбільше хотіла б відповідати, Роджерс назвав «я-концепція». Вона є ідеальною і суттєво відрізняється від «я-реального». Якщо в людини велика різниця між я-ідеальним і я-реальним, може розвинутися невроз, який стане перешкодою на шляху психологічного зростання. Кожній людині властиво прагнути до самореалізації і самоактуалізації – тобто до зростання, розвитку, самостійності, активації всіх можливостей організму [42].

Важливою для теорії особистості Роджерса є термінологічна пара конгруентність / неконгруентність. Конгруентністю Роджерс називає взаємну відповідність між досвідом (тим, що відбувається), комунікацією (тим, що людина повідомляє, як вона проявляється) та усвідомленням (тим, що людина помічає). Неконгруентністю вважається невідповідність між цими трьома елементами. Неконгруентна людина може видаватися оточуючим брехливою, нечесною, неприродною, а сама неконгруентність може проявлятися напругою і тривогою.

Перешкоди для зростання. Дитині важливо відчувати, що її люблять. Та іноді дорослі ставлять перед дітьми такі вимоги, які суперечать інтересам дітей, і тоді діти з метою зберегти любов дорослих діють усупереч власних інтересів. Бо якщо дитина вчинить згідно з власними почуттями, то ризикує позбутися батьківської любові. Тоді вона вирішує блокувати їх. Терапія Роджерса (терапія, центрована на особистості) прагне створити атмосферу, у якій шкідливі для клієнта вимоги відкидаються і він одержує змогу висловити природні потяги. Це можливо лише у взаємодії з іншими людьми.

Терапевтичном ідеалом для Роджерса є «повноцінно функціонуюча особистість» (fully functioning person) – особистість з оптимальною психологічною адаптацією, психологічною зрілістю, відкритістю до досвіду. Така особистість є не завершеним результатом, а процесом постійного становлення [42]. Роджерс описав три необхідні характеристики повноцінно функціонуючої особистості. Перша з них – відкритість до переживань, коли людина прислухається до переживань власного організму, а не заперечує їх, коли вона рухається від захисних реакцій до відкритих переживань. Друга ознака – здатність жити теперішнім часом, тобто повне усвідомлення поточного моменту, яке забезпечує зв'язок з реальністю без втечі в минуле і тривоги за майбутнє. І третя ознака – упевненість у вла-

сній здатності приймати рішення, опираючись на власні відчуття та інтуїцію. Таким чином, запорукою психологічного здоров'я, за Роджерсом, є здатність усвідомлювати свої внутрішні переживання в теперішній момент, а також свою реакцію на ситуацію. Це становище Роджерс називав «жити хорошим життям».

Терапія для Роджерса – це «вивільнення вже наявної здатності і потенційно компетентної особистості, а не маніпуляція експерта з більш чи менш пасивною людиною» [42]. Таку терапію він називав центрованою на особистості, сформулювавши алгоритм, який забезпечує позитивні терапевтичні зміни: 1) клієнт переживає психічні страждання і незадоволеність; 2) контактує із психотерапевтом; 3) терапевт є конгруентним у взаєминах з ним; 4) терапевт зберігає безумовне позитивне ставлення до клієнта; 5) терапевт емпатично розуміє досвід клієнта і передає клієнтові своє розуміння; 6) клієнт хоча б певною мірою сприймає безумовне позитивне ставлення та емпатичне розуміння [42]. Подібний алгоритм став складовою частиною більшості програм з консультування і тренінгу, соціальної роботи, телефонних операторів «гарячих ліній», кризових центрів.

Завдання терапії. Роджерс вірив, що головне завдання терапії – встановити щирі стосунки, у межах яких терапевт за допомогою емпатичного розуміння навчає пацієнта прийняттю себе. Терапевт має вміти добре відчувати почуття інших людей і сприяти своїм клієнтам долати внутрішні перепони, полегшуючи розвиток.

Вільям Глассер: терапія реальністю. Поведінка, до якої вдаються люди, завжди є найкращою спробою контролю світу з метою задоволення своїх потреб – такий вигляд має ключова теза теорії каліфорнійського психолога Вільяма Глассера, засновника психотерапії реальністю [17]. Розпочавши з ідеї про те, що люди завжди відповідальні за те, що вони роблять, Глассер поступово оперся на теорію контролю і таким чином теоретично обґрунтував свій підхід.

Поведінка включає чотири взаємопов'язані аспекти: мислення, емоції, фізіологічні відчуття і дії. Організовуючи й контролюючи ці поведінкові системи, люди прагнуть досягти бажаної картини реальності.

Тоді як думки та дії зазвичай у мовленні виражаються у вигляді дієслів, почуття і відчуття часто мають форму прикметників та іменників. Однак люди обирають не лише те, про що думати і як діяти, а й що почувати і відчувати. Депресія не сама трапляється з людиною, людина надає пере-

вагу тому, щоб бути пригніченою. Спостерігши цю мовленнєву особливість, Глассер почав використовувати для позначення відчуттів і почуттів дієслова: «депресувати» замість «депресія», «тривожитися» замість «тривога», «гніватися» замість «гнів», «фобіювати» замість «фобія». Терапевтичний сенс такої заміни полягає в тому, що використання активного мовлення допомагає прояснити поведінку, яку люди обирають, намагаючись керувати світом для задоволення власних потреб. Про які власне потреби йдеться? Глассер вирізняє п'ять потреб, за які йде постійна боротьба: 1) потреба вижити і залишити потомство (це біологічна потреба, продиктована «старим мозком», чотири наступні потреби є психологічними); 2) потреба належності до групи (любити, співпрацювати, бути причетним – її можна задовольнити за допомогою сім'ї, друзів, груп за інтересами, домашніх тварин, розведення рослин чи занять з улюбленими предметами); 3) потреба в могутності (її можна задовольнити статусом, репутацією, визнанням, присилуванні інших людей до покори); 4) потреба у свободі (людям важливо відчувати, що вони самі вибирають, як їм прожити своє життя, як виражати себе, як і з ким спілкуватися); 5) потреба в розвагах (ігрова форма проведення часу надзвичайно важлива для навчальних та імітаційних процесів, вона посилює мотивацію).

Перешкоди в зростанні. Це працює так, що люди як системи контролю вибирають усі чотири (мислення, почуття, відчуття, дії) аспекти своєї поведінки, щоб задовольнити одну або кілька зі своїх п'яти потреб. Невротична, психотична, психосоматична чи аддиктивна поведінка – це неефективні спроби контролю світу для задоволення потреб. Стрес, на думку Глассера, – це термін, яким люди описують ситуації, котрі вони не можуть контролювати за допомогою вибраної ними поведінки.

Завдання терапії. Кожного клієнта, який потрапляв до Глассера на прийом, він уважав тим, хто вибрав певну форму саморуйнівної поведінки (депресувати, гніватися, винуватитися) і не розуміє до кінця своїх потреб. Неусвідомлення того, як люди чинять із собою, і небажання брати відповідальність за те, щоб щось із цим зробити, – головна причина того, чому люди підтримують свій вибір зберігати страждання. Тому Глассер пише: «Ніколи не дозволяйте нікому контролювати вас за допомогою болю і страждання, що вони вибирають» [13].

Глассер розглядає консультування як навчання, і головна мета цього навчання полягає в тому, щоб навчити клієнтів, як брати на себе ефективний контроль свого життя. Цей шлях передбачає вісім кроків.

1. Просвітити клієнтів в основах теорії контролю.

2. Дослідити, як за допомогою обраної поведінки клієнти намагаються контролювати свої світи.

3. Підвищити почуття відповідальності за здійснення вибору, який працює для них, а також навчити клієнтів, як не залишатися жертвами свого минулого.

4. Ідентифікувати і зрозуміти свої основні потреби.

5. Сформувати у свідомості реалістичні картини для досягнення основних потреб.

6. Навчитися оцінювати свою поведінку у світлі того, що клієнтам потрібно, і за потреби – обирати іншу поведінку, яка приведе до задоволення потреби.

7. Розвивати адаптивну поведінку, яка сприятиме задоволенню потреб.

8. Навчитися, як не підпадати під контроль інших людей.

Попри те, що розуміння всіх цих кроків є дуже важливим, терапевт передусім має подбати про свої стосунки з клієнтом, «подружитися» з ним і зуміти надати підтримку через співчуття та прийняття.

Таким чином, здійснивши огляд теорій особистості, основних перешкод у зростанні та розвитку, а також функцій терапевта, який покликаний допомогти в подоланні перешкод, можемо зробити висновок, що для більності дослідників *особистість* мислиться багатовимірним і багаторівневим конструктом, який відіграє ключову роль у процесі адаптації людини до середовища. Дезадаптація ж відбувається тоді, коли людина звикає проявляти закритість, уникання, агресію, неприйняття. Терапевт допомагає особистості в розвитку адаптивності, сприяючи в усвідомленні та цілісності.

На основі здійсненого огляду можна сконструювати такий ряд ефектів, яких важливо досягти в роботі тренінгових груп: 1) усвідомлення учасниками тренінгів різниці між фактами та ідеями; 2) усвідомлення власних когніцій; 3) усвідомлення власних пріоритетів і цілей; 4) усвідомлення власної зони контролю, впливу й відповідальності; 5) навички безоцінного / зацікавленого сприймання; 6) усвідомлення власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); 7) орієнтованість на задачу, а не на проблему; 8) навички контекстуального мислення.

2.2. Тренінги розвитку особистості: форми, типи, різновиди

Тренінги розвитку особистості беруть своє походження з групової терапії. Між цими двома формами є одна спільна риса – акцент на розвитку особистості та її творчого потенціалу. З огляду на це, знайти принципову різницю між ними не завжди просто. Й учасники терапевтичних груп, й учасники тренінгів розвитку особистості часто мають схожі запити: самотність, відчуження, розгубленість. До того ж, техніки, які застосовує терапевт чи тренер, є багато в чому подібними: прийняття, взаємодопомога, відреагування (катарсис), саморозкриття, зворотний зв'язок, інсайт (осяяння), корекція емоційного досвіду, перевірка нових навичок, надання нової інформації [56].

Та все ж відмінності є. К. Фопель називає такі з них:

1) Члени тренінгових груп нормально соціалізовані й досить компетентні. У терапевтичну групу переважно ходять люди, які не дають собі ради навіть із незначними життєвими труднощами. Перші приходять у групу, щоб розширити свою особисту і міжособистісну компетентність, другі орієнтовані на виживання – хочуть просто пережити труднощі;

2) Терапевтична група триває довше, ніж тренінгова. Робота тренінгової групи закінчується через чітко обумовлений час, коли група досягає певної згуртованості. У терапевтичній групі момент досягнення згуртованості є точкою, з якої починається власне робота, тому що терапія триває доти, доки кожен пацієнт, хоча б до певної міри, не вирішить свої проблеми.

3) Тренінгова група складається з добре функціонуючих індивідів, які прагнуть до більшої компетенції і зростання. Терапевтична група складається з людей, у яких будь-який повсякденний стрес викликає дискомфорт; вони потребують позбавлення від тривоги, депресії, незадоволеності своїм внутрішньо- і міжособистісним існуванням [57].

На думку І. Ялома, психотерапевтичні групи спершу займалися передусім лікуванням людей з основними психічними розладами, а тренінгові групи – навчанням, зокрема підвищенням ефективності працівників. Сьогодні до групової терапії і до тренінгу розвитку особистості звертаються люди, які переживають самотність, відчуження, порушення ідентичності [71].

Першу тренінгову групу (Т-групу) провів у 1946 році К. Левін. Спостерігаючи за груповою динамікою, дослідник зауважив, що учасники групи щоразу впливають одне на одного.

З середини XX століття набув поширення соціально-психологічний тренінг, який розробив М. Форверг, наповнивши його ігровими методами з елементами драматизації [19, с. 18]. Цільовою аудиторією такого тренінгу були менеджери вищої ланки, які прагнули покращити свої комунікативні навички. Тренер пропонував учасникам практикуватись у налагодженні контакту, активному слуханні, веденні дискусії, аргументації, регулюванні емоційної напруги в діалозі. Метод, який розробив М. Форверг, здобув назву «соціально-психологічний тренінг» [19].

На початку 1960-х років Карл Роджерс запропонував форму терапевтичної роботи під назвою «група зустрічей», які згодом почали називати по-іншому: сенситивні групи, групи особистісного зростання, гештальт-групи і та ін. Для всіх них властивими були такі характеристики: обмежена кількість учасників – від 8 до 20 осіб, що дозволяє всім взаємодіяти; обмеження за часом (2-3 дні чи навіть кілька годин); концентрація на «тут і зараз»; серед технік – саморозкриття, дослідження, міжособистісна чесність, конфронтація, підвищена емоційна експресивність; мета групи – зміни (у поведінці, переконаннях, цінностях, способі життя, ступені самореалізації, у взаєминах з іншими людьми), які здійснюються через навчання [71].

На відміну від груп психокорекції, у тренінгу головну увагу звернено на розвиток особистості, а не на окремі психологічні структури.

Основними напрямками групової роботи є:

1. Групи лабораторного тренінгу або Т-групи.

Цілі та завдання:

- зниження порогів психологічного захисту;
- розвиток навичок міжособистісного спілкування: відкритість, щирість;
- розвиток самопізнання;
- вивчення факторів, що впливають на групові процеси: розмір, склад, формат групи;
- вивчення феномена групової динаміки, у тому числі: цілі групи, норми, структура (лідерство, ієрархія взаємин), згуртованість, фази розвитку.

2. Поведінкові групи.

Цілі і завдання: розширення репертуару поведінкових стереотипів.

3. Групи транзактного аналізу.

Цілі та завдання:

- дослідження природи міжлюдських відносин;
- поліпшення й оптимізація міжособистісної комунікації;
- подолання особистісних обмежень;
- поліпшення суспільних взаємин.

4. Групи гештальт-терапії.

Цілі і завдання:

- усвідомлення суб'єктивного життєвого досвіду «тут і тепер»;
- оволодіння здатністю «жити повною мірою, а не розповідати про життя»;
- розширення сфери усвідомлення своєї самоідентичності;
- зростання особистості.

5. Психодраматичний підхід.

Цілі та завдання:

- усвідомлення власного життєвого досвіду, соціальних ролей і особистої проблематики;
- актуалізація творчого потенціалу;
- корекція і терапія на основі інсайту і «катарсису».

6. Гуманістичний і екзистенційний підходи.

Цілі та завдання:

- усвідомлення смислів і цінностей свого існування;
- прийняття відповідальності за вчинення життєвих і поведінкових виборів;
- розвиток автентичності особистості;
- зростання особистості й самоактуалізація.

Інші популярні в зарубіжній практиці психотехнології групової роботи:

- групи короткострокової терапії (короткочасна, гомогенна група з обмеженими завданнями подолання симптому і чітким алгоритмом роботи);
- групи підтримки й самовираження;
- когнітивно-поведінкові;
- психоаналітичні;
- освітні психологічні;

• експеріенціальні (групи пережитого досвіду);

• раціонально-емоційний підхід (РЕТ) [19, с. 14-15].

Сьогодні в Україні психологічний тренінг здобув широке побутування, його застосовують для самопізнання, розвитку навичок рефлексії, зміни ставлення, саморегуляції, креативності, соціальної адаптації.

У практиці психологічного тренінгу найбільш поширеними є поняття «особистісне зростання» і «розвиток особистості». За всієї позірної схожості між ними є суттєва відмінність [11, с. 39]. Згідно з уявленнями гуманістичного підходу в психології, сенс особистісного зростання полягає не в набутті нових знань чи активної життєвої позиції, а в набутті самих себе, свого життєвого шляху, звільнення від нав'язаних суспільством стереотипів.

Карл Роджерс виділив внутріособистісні і міжособистісні критерії зростання особистості. До внутріособистісних психотерапевт відніс: 1) прийняття себе («безумовну любов до себе, яким я є»); 2) відкритість внутрішньому досвідові переживань (зріла особистість не користується психологічними захистами і здатна жити теперішнім моментом); 3) розуміння себе (здатність зблизити своє «я-реальне» і «я-ідеальне»); 4) відповідальна свобода (здатність налаштувати «внутрішній локус контролю»); 5) цілісність (інтеграція всіх аспектів життя особистості); 6) динамічність (здатність перебувати в безперервному процесі змін) [42].

До міжособистісних критеріїв зростання особистості віднесено: 1) прийняття інших (зріла особистість поважає право інших бути собою); 2) розуміння інших (здатність вступати в комунікацію на основі емпатії); 3) соціалізованість (здатність «жити з іншими в максимально можливій гармонії»); 4) творча адаптивність (здатність приймати життєві виклики й давати з ними раду) [42].

Розвиток особистості – ширше поняття, ніж зростання особистості. Адже будь-яке зростання – процес природний, у ньому відбувається розгортання того потенціалу, який в особистості закладено. Якщо ж людина цілеспрямовано починає займатися саморозвитком (самоосвіта, тренінги), то в цьому випадку, окрім процесу зростання, маємо також процес розвитку. Розвиток особистості може набувати різних форм: під час батьківського виховання, навчання в школі, тренування, вирішення внутрішніх конфліктів.

Тому можна сказати, що тренінги зростання особистості та тренінги розвитку особистості відрізняються тим, що в тренінгу зростання особи-

стості тренер створює умови, у яких людині доводиться самостійно вирішувати, як реагувати, які рішення приймати, який напрямок руху обирати. У тренінгах розвитку особистості відбувається більш активна й різноманітна робота, де особистісні зміни відбуваються не внаслідок природного розгортання, а як результат застосовуваних до особистості процедур, внаслідок навчання і тренування [25, с. 86].

У практиці тренінгової роботи закріпилася ціла низка видів тренінгів [19, с. 75]:

1. *Соціально-психологічний тренінг.* Він призначений головним чином для підготовки фахівців різного профілю – продавців, керівників, педагогів, психологів. Це саме ті професії, де необхідні вміння налагодити контакт, налаштувати потрібну атмосферу спілкування, вислухати клієнта чи співрозмовника, аргументувати власну точку зору, вирішити конфліктну ситуацію, виявити неефективні моделі поведінки.

2. *Т-група (комунікативний тренінг).* Започаткований К. Левіним, він має на меті дослідити міжособистісні взаємини та групову динаміку, яку люди самі породжують своєю взаємодією. Учасники Т-груп досліджують, як вони беруть участь у групі, якими їх бачать інші люди, які реакції викликають в інших людей їхні поведінкові прояви.

3. *Тренінг сенситивності.* Окремі Т-групи були орієнтовані на прояснення цілей людини, загострення її почуття ідентичності. Вони здобули назву тренінгів сенситивності. Виділяють 4 види сенситивності: спостережницька (здатність бачити і чути іншу людину), теоретична (здатність застосовувати різні концепції для прогнозування дій людини), номотетична (здатність розуміти типового представника певної групи й використовувати це знання для прогнозування поведінки), ідеографічна (здатність розуміти своєрідність конкретної людини).

4. *Тренінг асертивності.* Тренінг покликаний виявити різницю між упевненою, невпевненою та агресивною поведінкою [45]. Учасники з'ясовують типові для себе переконання, що призводять до: труднощів зі встановленням контактів у ситуації знайомства; нездатності підтримувати невимушену розмову; розгубленості, тривоги під час буденних контактах із керівництвом. Основними переконаннями зазвичай є такі: «я недостатньо розумний», «я нудний», «я не вмію спілкуватись», «я не знаю, що сказати».

5. *Тренінг креативності.* [40] Програми креативного мислення були розроблені американськими дослідниками Е. Торрансом і Е. Де Боно.

Вони зосереджені головним чином на подоланні стереотипів мислення, розвитку дивергентного мислення. У тренінгу підтримується середовище, у якому є проблемність, невизначеність, прийняття й безоцінність.

6. *Тренінг соціальних і життєвих умінь* (social / life skills training). Він бере початок від напрацювань гуманістичної психології К. Роджерса [19, с. 94]. Його використовують для напрацювання таких навичок, як міжособистісне спілкування, самоуправління, розвиток Я-концепції, емоційний самоконтроль, планування кар'єри, прийняття важливих рішень, навички фінансової грамотності.

7. *Тренінги для персоналу організацій і корпоративних клієнтів.* До цієї групи тренінгів належать: тренінг формування команди, тренінг групової згуртованості, тренінг комунікативної компетентності, тренінг продажів, тренінг ефективних переговорів, тренінг лідерських і управлінських якостей. У тренінгах розвитку персоналу використовують ділові ігри, рольові ігри, дискусії, методи «мозкового штурму» і практичних ситуацій (case studies).

8. *Марафонські групи*. Головна ідея таких груп висловлена американським психотерапевтом Г. Бахом: «Втомлені люди бувають щирими, бо в них немає сил для гри». Згідно із задумом, робота в групах триває цілу добу без перерв, що створює значний тиск на учасників, але й сприяє їх зближенню. Зняття соціальних масок сприяє сприяє саморозкриттю [27].

Таким чином, аналіз літератури, присвяченої психологічним тренінгам, виявив, що тренінги розвитку особистості (як різновид психологічних тренінгів) походять від терапевтичних груп, що почали побутувати з середини XX століття. Звідси випливає те, що психологічні тренінги переважно базуються на тій чи іншій психотерапевтичній методології (психоаналітичній, поведінковій, гуманістичній). Спільним між терапевтичними групами і тренінгами розвитку особистості є те, що вони сприяють особистості в адаптації та розвитку. Серед найбільш поширених різновидів психологічних тренінгів є соціально-психологічний тренінг, комунікативний тренінг, тренінг сенситивності, тренінг креативності, тренінг асертивності, тренінг соціальних і життєвих умінь, тренінг для персоналу організацій, марафонські групи.

2.3. Тренінг «Акцент»: концепція, структура, зміст

Тренінг «Акцент» – це тренінг розвитку особистості, який був створений (за нашої участі)[1] у рамках діяльності тренінгової компанії «OVITTA» (https://ovitta.com.ua). Цільова аудиторія тренінгу – дорослі люди із запитом на підвищення якості життя, зокрема власного психологічного благополуччя. Тренінг проходив російською мовою для російськомовної аудиторії (учасники наших тренінгів – жителі України, Білорусі, Казахстану та Росії) у м. Києві щомісяця.

Методологія тренінгу «Акцент»

Теоретико-методологічною основою тренінгу є авторський метод – *прагма-терапія* – інтегральний підхід, який використовує елементи когнітивно-поведінкової терапії Аарона Бека (CBT) [24], Альберта Елліса (REBT) [69], [74], [75] терапії прийняття та відповідальності Стівена Хайєнса (Acceptance and Commitment Therapy, ACT) [80], [81], [82] та терапії реальністю Вільяма Глассера (Reality Therapy) [17]. Важливим чинником у побудові тренінгу є також парадоксальна теорія змін Арнольда Бейссера: «Зміни відбуваються тільки тоді, коли людина стає тим, ким вона є, а не тоді, коли вона намагається стати тим, ким вона не є» [7], яку зазвичай використовують представники гештальт-підходу. Окремі елементи тренінгу враховують надбання трансактного аналізу (зокрема теорію психологічних ігор) Еріка Берна [58].

Від когнітивно-поведінкового підходу ми запозичили а) схему A-B-C; б) уявлення про поведінку, яка включає чотири системи (когнітивну, афективну, вегетативну й моторну); в) концепцію структури когніцій (глибинні переконання, правила життя, автоматичні думки).

З терапії прийняття й відповідальності ми взяли ідею про те, що наполегливі спроби позбутися симптомів зазвичай призводять не до звільнення від них, а до клінічних розладів: «Терапевтичні прийоми ACT сфокусовані на двох ключових процесах – розвитку здатності приймати небажані суб'єктивні переживання, які перебувають за межами нашого контролю, а також вчиненню дій, що ведуть до проживання життя відповідно до наших цінностей» [79].

---

[1] Тренінг «Акцент» був розроблений у рамках діяльності тренінгової компанії «OVITTA» в співпраці з президентом і тренером компанії Миколою Сапсаном.

Терапія реальністю зацікавила нас тим, що в ній запроваджено заборону на два процеси – виправдання і покарання. Неусвідомлення того, як люди чинять з собою і небажання брати відповідальність за те, щоб щось із цим зробити, – головна причина того, чому вони підтримують свій вибір зберігати страждання. Тому Глассер пише: «Ніколи не дозволяйте нікому контролювати вас за допомогою болю і страждання, що вони вибирають» [17].

Принципи тренінгу

1. Когнітивний принцип (Епіктет: «Людей мучать не речі, а уявлення про них»).
2. Агностичний принцип (Сократ: «Єдина мудрість – в усвідомленні, що ми по суті нічого не знаємо»).
3. Інтерактивний принцип (усе впливає на все).
4. Функціональний принцип (усе є відношенням).
5. Прагматичний принцип (діяльність людини завжди орієнтована на мету).
6. Наративний принцип (ми живемо не в реальності, а в історіях, у тому, що ми придумали з приводу цієї реальності).
7. Континуальний принцип (кожне явище може бути представлене на шкалі).
8. Контекстуальний принцип (сенс явища заданий контекстом сприймання).
9. Принцип презенталізму (зміни можуть відбуватися лише в теперішньому моменті).

Опис тренінгу. Тренінг розвитку особистості «Акцент» триває впродовж трьох днів і складається з 11 блоків. Тривалість кожного блоку – 180 хвилин. Форми роботи і взаємодії: психоедукація (надання нової інформації), запитання, коментарі, діалог з групою, демонстраційна робота з учасником, вправи в парах, вправи в групах, ігри.

Процеси тренінгу: прийняття, взаємодопомога, відреагування (катарсис), саморозкриття, зворотний зв'язок, інсайт (осяяння), корекція емоційного досвіду, перевірка нових навичок, надання нової інформації.

Ефекти тренінгу:

1. Усвідомлення власних когніцій.
2. Навички безоцінного / зацікавленого сприймання.
3. Уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки).

4. Навички контекстуального мислення.
5. Усвідомлення власних пріоритетів і цілей.
6. Практика співпраці та партнерства, інтересу замість оцінки.
7. Усвідомлення власної зони контролю, впливу та відповідальності.
8. Орієнтованість на задачу, а не на проблему.

Зміст тренінгу та методика його проведення

День 1, блок 1. Психоедукація

Очікувані ефекти: усвідомлення різниці між фактами та ідеями, навички контекстуального мислення, навички безоцінного / зацікавленого сприймання.

а) Тренер повідомляє й коментує учасникам базову для когнітивно-поведінкового підходу схему: A-B-C (подія – інтерпретація – реакція). Наївне розуміння: подія – реакція; досвідчене розуміння: подія – інтерпретація – реакція. Тренер на прикладах показує, що події самі по собі нейтральні й не впливають на реакцію людини. Реакція відбувається не на подію, а на власну інтерпретацію події, на її сприймання.

б) Тренер закладає основи (фрейми) взаємодії з учасниками в тренінгу. Традиційний підхід до навчання виглядає так: «тренер (учитель, викладач) знає, а учасник (учень, студент) не знає». У тренінгу розвитку особистості пропонується інший підхід: виходити з незнання, перебувати в дослідженні власних проявів, проявляти зацікавленість. Тренінг є простором дослідження, у якому можна виявити, що відбувається в житті учасників, що саме для них є важливим, якими є їхні звичні інтерпретації.

в) Робота на лінії часу (минуле-теперішнє-майбутнє). Тренер повідомляє, що минулий досвід кожного учасника впливає на те, що відбувається сьогодні в його житті, та що відбуватиметься в майбутньому, якщо стереотипи цього досвіду не усвідомлюються. Усвідомлення стереотипів (поведінкових патернів) дає шанс на їх зміну й одержання нових результатів.

г) Тренер уводить поняття «контексту» і «контенту». Люди рідко зауважують, що події, речі, явища мають (здобувають) сенс лише в певному контексті сприймання. Поза контекстом сенсу немає. Контекст сприймання задається домінуючими в теперішній момент думками, емоціями, асоціаціями, спогадами та відчуттями. Люди надають речам такий сенс, у якому контексті сприймання перебувають (тобто про що вони думають, що почувають, із чим асоціюють, що пригадують і що відчувають). Якщо людина живе в «контексті результатів» (думає про шляхи досягнення ре-

зультату, уявляє формат результату, оптимістично налаштована, бадьора), то в контенті одержує результати. Якщо людина живе в «контексті несправедливості», вона перебуватиме в боротьбі, спротиві та незадоволеності. Висновок: щоб одержувати потрібні вам в житті результати (контент), потрібно навчитися перебувати у відповідному ментальному стані (контекст).

д) Тренер пропонує учасникам написати свої цілі на найближчий час. Це дозволяє кожному учасникові тренінгу прояснити для себе формат бажаного кінцевого результату.

е) Тренер розповідає про те, що в цьому тренінгу можна взяти участь у чотирьох рольових формах: пацієнт (від лат. patiens – той, що страждає), резистент (від лат. resistent – той, що чинить опір), клієнт (від лат. cliens – той, що слухає порад), агент (від лат. agens – той, що діє). У кожної з цих рольових моделей своє специфічне ставлення до процесів, які відбуваються в тренінгу. Пацієнт займає пасивну позицію, він нудьгує, очікує, коли все завершиться, не проявляє активності та ініціативи; він переконаний, що тренер і група самі мають забезпечити йому певний результат. Резистент прийшов у тренінг часто проти своєї волі (його змусили, попросили, надіслали), він чинить пасивний (або активний) спротив тим процесам, які відбуваються в тренінгу. Клієнт очікує, що йому тренер розповість, як правильно діяти, і тільки тоді він почне діяти. Агент має уявлення про власні цілі та планомірно рухається до них; він орієнтований на результат і партнерську співпрацю з іншими; час від часу він потребує супроводу тренера.

є) Тренер дає учасникам групи завдання попрактикуватись у партнерському ставленні одне до одного – вправа в парах, де потрібно розповісти про себе (ім'я, професія, вік, зріст, вага, звідки приїхав, хобі, сім'я, діти робота, мета приїзду на тренінг). Головне завдання під час виконання вправи – зауважувати свої інтерпретації стосовно себе чи партнера по парі: які ярлики ми клеїмо одне одному, які оцінки даємо, як критикуємо, чи засуджуємо, чи заздримо.

Учасники вправи навчаються зміщувати фокус уваги із себе на партнера, проявляючи до нього інтерес, а не даючи оцінку.

ж) Тренер дає завдання (як продовження попередньої вправи) на перерву: поспілкуватися ще з двома іншими учасниками групи про власні цілі. Тренер пропонує людям, які хотіли б змінити свої звички, попрактикуватись у цьому: відмовитися від куріння (споживання цукру, кави) на час

цієї перерви. Поспостерігати за цим новим досвідом: важко чи легко змінювати звички? Тренер пропонує учасникам групи пообіцяти (підняттям руки) повернутися з перерви вчасно (задекларувати).

День 1, блок 2. Виявлення пріоритетів

Очікавані ефекти: усвідомлення власних пріоритетів і цілей, уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки).

а) Тренер цікавиться в учасників групи, що повернулися з перерви, хто запізнився і хто не поспілкувався з двома учасниками – пропонує встати. Виникає відчуття напруги – активується відомий (ще зі школи) усім учасникам «контекст оцінювання й покарання». Тренер пропонує зауважити появу цього контексту і змінити його на «контекст інтересу та дослідження», у якому можна спокійно дослідити тему пріоритетів – що кому важливо, а що не важливо. Тренер запитує: кому з тих, хто стоїть, важливо було прийти вчасно? Усі учасники, що запізнилися, підтверджують, що всім їм було важливо прийти вчасно, але в них були причини запізнитися (кожен розповідає історію, чому він запізнився). Тоді тренер запитує: хто з них фактично прийшов вчасно? Ніхто. Виникає відчуття певного розриву: учасники запевняють, що їм було важливо прийти вчасно, але ніхто з них фактично вчасно не прийшов. Тренер пропонує принцип, за допомогою якого можна перевірити, що для людини є важливо, а що ні: що людина робить (як діє) і що вона одержує в результаті – те їй і важливо; про що вона лише говорить чи чого тільки очікує – те їй насправді не важливо. Застосувавши цей принцип, усі учасники по черзі визнали, що їм не було важливо прийти вчасно, тому що були речі важливіші (зробити телефонні дзвінки, відвідати власний готельний номер тощо).

У цьому фрагменті тренінгу використано дві заборони, які пропонує застосовувати Вільям Глассер у терапії реальністю, – заборона на виправдання і заборона на покарання: розбираючи випадки із запізненням, тренер по-перше, активовував контекст інтересу і дослідження (який є протилежним до контексту покарання), а по-друге – не приймав від учасників жодних виправдань (історій), стимулюючи визнавати фактичний стан речей, а не перебувати у відриві від реальності [17].

б) Тренер пропонує застосувати одержаний щойно досвід для аналізу життєвих проблем і результатів учасників тренінгу. Для цього він зображає «шкалу пріоритетів»: вертикальну шкалу, розділену посередині гори-

зонтальною лінією. У верхній частині «шкали» (над горизонтальною лінією) роблять напис: «реальне: дії, результати». У нижній частині шкали (під горизонтальною лінією) – напис: «бажане: розмови, очікування». Далі тренер пропонує учасникам зображати на цій шкалі (у вигляді точок) свої актуальні проблеми і результати (з різних сфер життя – сім'я, кар'єра, здоров'я, фінанси, стосунки тощо). Деякі точки з'являються у верхній частині шкали – те, що фактично присутнє в житті учасників. Отже, це – важливо. Деякі точки з'являються в нижній частині шкали – те, чого бажано досягти, але фактично ні дій, ні результатів у цьому напрямку людина не вчиняє. Отже, це – не важливо. Ця вправа дозволяє учасникам тренінгу усвідомити, що для того, аби одержувати необхідні результати, варто не просто їх очікувати чи про них говорити, а робити до них реальні кроки.

в) Тренер пропонує побачити, що зазвичай перешкоджає людям рухатися до своїх бажаних результатів. Це звички, основні з яких (і універсальні) – бажання бути правим (або зробити неправим свого співрозмовника); прагнення добре виглядати (або не виглядати погано, не втратити «лице»); намагання все контролювати (або уникати контролю з боку інших людей); давати оцінки й висловлювати свої міркування; не ризикувати.

г) Тренер повідомляє, що таке поведінка і з яких елементів (систем) вона складається (за Вільямом Глассером – «повна поведінка», цією ж моделлю користуються в когнітивно-поведінковому підході): думки (когнітивна поведінка), почуття (афективна поведінка), відчуття (вегетативна поведінка), дії (моторна поведінка). Два з названих аспектів поведінки є пасивними (почуття і відчуття), а два – активними (думки і дії), тобто на них людина може безпосередньо впливати: для одержання потрібних результатів людина може передусім змінювати свої думки і свої вчинки.

д) Розглянувши, з яких аспектів складається поведінка, тренер розкриває технологію створення результатів: вона складається з трьох кроків, кожен з яких містить той чи інший «вибір». Вибір перший – дати слово (пообіцяти чи не обіцяти щось зробити). Вибір другий – стримати слово (зробити чи не зробити). Вибір третій – ставлення (радіти чи страждати).

День 1, блок 3. «Заморочки»

Очікувані ефекти: усвідомлення власних когніцій, уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки), усвідомлення власної зони контролю, впливу й відповідальності.

а) Тренер запрошує кількох учасників тренінгу на середину й у формі бесіди по черзі ставить запитання: що у вашому житті присутнє, але ви б не хотіли цього, і що у вашому житті відсутнє, але ви б хотіли цього? Учасники розповідають про свої проблеми і бажання. Тренер цікавиться причинами такого стану речей (як ці причини бачать самі учасники). У результаті такої бесіди учасники обґрунтовують, чому в них немає того, що вони бажають, і чому в них є те, чого вони не бажають. Зазвичай усі ці обґрунтування є результатом сформованих у минулому досвіді стереотипів мислення, почування чи дій. Ці неусвідомлювані стереотипи заважають побачити речі неупереджено – без виправдань, образ, претензій, звинувачень, очікувань, заборон, страху. Виявлені стани тренер пропонує бачити як «заморочки».

б) Тренер пропонує учасникам зауважити й виявити своє особисте ставлення до того, чим вони в житті займаються. Одні речі ми робимо з відчуттям примусу, тяжкості, обов'язку. Інші – з відчуттям свідомого вибору, легкості, зобов'язання. У колективній бесіді з учасниками тренер конкретизує два протилежні ставлення: обов'язок (нав'язаний зовні; викликає думку, що ти повинен, мусиш; асоціюється з участю в чужих справах; справляє враження, що вибору немає; викликає почуття пригнічення, роздратування, страху, втоми, відчаю, самозвинувачення); зобов'язання (вибираю сам; асоціюється з участю у власних справах; справляє враження, що вибір є; викликає почуття енергії, радості, задоволення, сили).

в) Тренер аналізує разом з іншими учасниками волютивні стани – хочу, можу, повинен (мушу). У результаті виявляється, що жоден з цих станів не має прямої кореляції з тим, що людина робить: можна хотіти – і не робити, не хотіти і робити, не хотіти і не робити, хотіти і робити. Якщо це так, то варто зосередитись не на тому, що ти хочеш чи не хочеш, мусиш чи не мусиш, можеш чи не можеш, а на тому, що тобі важливо.

г) Тренер пропонує учасникам зробити вправу (розповісти в парах про те, що ти відчуваєш як обов'язок і мучишся цим) на прояснення свого ставлення до того, що ти робиш: «Я повинен зробити_____. Якщо я не зроблю _____, то станеться _____. Якщо станеться _____, то я

відчую _____. Якщо я відчую _____, то відбудеться _____. Якщо відбудеться ____, то настане ____. Краще я зроблю ____, ніж настане ____».

День 1, блок 4. Контексти автора і жертви

Очікувані ефекти: усвідомлення різниці між фактами та ідеями, усвідомлення власних когніцій, усвідомлення власної зони контролю, впливу та відповідальності.

а) Тренер пропонує кільком учасникам експеримент: вийти на середину і спробувати образити тренера. Образа – одна з найбільш важких емоцій, яка застрягає надовго і від якої не просто позбутися. Звичайний погляд на цю емоцію полягає в тому, що одна людина здатна образити іншу й цьому неможливо зарадити. Тренер своєю реакцією на образи (які посилають йому учасники експерименту) демонструє той факт, що образити людину неможливо, вона може лише образитися. Цей блок тренінгу є практичним повторенням блоку 1 (модель A-B-C).

б) Спільно з учасниками в колективній евристичній бесіді тренер виявляє й описує два контексти мислення – автора і жертви. У кожному з цих контекстів є свій пріоритет і набір ігор. Для контексту автора пріоритет – створити, для контексту жертви – вижити. Для контексту автора ключовими іграми є: проактивність («пам'ятаю про свою мета і крок за кроком іду до неї»), відповідальність («я особисто відповідальний за власний успіх»), повноваження («у мене є всі права й повноваження, щоб досягти бажаного результату»). Для контексту жертви ключовими іграми є звинувачення («це усе через них (тебе)», безпорадність («від мене нічого не залежить»), жаль до себе («мені гірше за всіх»).

в) Вправа для учасників, виконується в парах: пригадати історію, епізод з життя, де ви були (почувалися) повною жертвою ситуації чи обставин. Історія повинна відповідати двом умовам: правдивість і переконливість. Учасники мають поділитися цією історією зі своїми напарниками (в обидва боки).

г) Вправа для учасників, виконується в тих же парах: розповісти історію, епізод з життя, де ви були (почувалися) автором ситуації чи обставин. Історія повинна відповідати двом умовам: правдивість і переконливість, плюс (третій критерій) – це має бути та сама історія. Ця вправа навчає учасників тренінгу змінювати контексти сприймання та мислення, бути більш гнучкими, здатними дивитися на речі і події з різних точок зору.

День 2, блок 1. Проблема чи задача

Очікувані ефекти: орієнтованість на задачу, а не на проблему.

а) У цьому блоці відбувається поєднання двох тем з з першого дня тренінгу – тема контексту і тема сприймання (A-B-C). Тренер пропонує побачити проблеми (які аналізувалися в третьому блоці першого дня) як наслідок певного ментального контексту («контекст проблеми»), протиставивши його «контексту задачі».

б) Тренер пропонує учасникам (у вигляді евристичної бесіди) дати визначення «проблеми». Робоче визначення: «Проблема – це ситуація, у якій реальність не співпадає з очікуваннями, триває певний час і не приносить позитивних емоцій».

в) Вправа з формулювання проблеми: «Я хочу_____, але _____». Життєві приклади: «Я хочу створити сім'ю, але нормальних чоловіків / жінок немає», «Я хочу вчитися, але вчителі нічого не розуміють». Завдання в парах: згадати кілька подібних ситуацій з власного життя, розповісти партнерові, прислухатися до своїх відчуттів, взяти зворотний зв'язок. Учасники навчаються помічати стан внутрішнього спротиву, боротьби, розладнаності, нецілісності, коли зовнішні прояви свідчать про одне, а внутрішні розмови в голові – про інше (стан неконгруентності за Карлом Роджерсом). Результати вправи проговорюються у групі. Помічений стан означується як життя в «контексті проблеми».

г) Тренер пропонує дати колективне визначення «задачі». «Задача – це ситуація, коли реальність не співпадає з очікуваннями, триває певний час і викликає позитивні емоції». Жити в «контексті задачі» – це діяти, базуючись не лише основі на минулому досвіді, виходити з майбутнього, зважувати і приймати рішення, виходячи з наслідків.

д) Вправа з формулювання задачі: повернутися до формули «я хочу-___, але ____» і замінити «але» на «і». Зробити в парах на основі тих самих прикладів, що напрацювалися у вправі про функціонування проблеми. Обговорення результатів вправи в групі. Виявилося, що замість одної проблеми з'являється дві задачі: «я хочу створити сім'ю і для цього мені потрібно знайти хорошу людину».

е) Людина, яка живе в «контексті проблеми», не може будувати партнерські стосунки і тому змушена маніпулювати. Людина, яка живе в «контексті задачі», усвідомлює свої потреби, цілі, відкрито їх декларує, цікавиться цілями інших людей, будує партнерські взаємовигідні стосун-

ки. Тренер пропонує групі колективними зусиллями вирізнити, чим відрізняється маніпуляція (що практикується в «контексті проблеми») від партнерства (яке спостерігається в «контексті задачі»). У разі маніпуляції: вигода для одного, прихований мотив, короткий результат. У разі партнерства: вигода для обох, відкритий мотив, довгострокова співпраця.

є) Тема маніпуляцій і партнерства у стосунках активує питання про те, хто несе відповідальність за те, що відбувається в житті людини: я чи інші люди. Учасники тренінгу виявляють, що часто щось роблять чи не роблять тому, що інші люди не виправдовують їх очікувань: «оскільки він до мене не прислухається, я на нього ображаюсь», «вони мене не розуміють, тому я не збираюсь з ними спілкуватись» тощо. Так учасники тренінгу навчаються тримати у фокусі те, що їм у комунікації насправді важливо, виявляти свою зону впливу, брати свою долю відповідальності за кінцевий результат.

<u>День 2, блок 2. Рутина</u>

Очікувані ефекти: усвідомлення власних когніцій; усвідомлення власної зони контролю, впливу й відповідальності; в) усвідомлення власних пріоритетів і цілей; навички безоцінного / зацікавленого сприймання; уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); орієнтованість на задачу, а не на проблему; навички контекстуального мислення.

а) Тренер пропонує учасникам виявити, що вони розуміють під словом «рутина». Можливі відповіді: дії в автоматичному режимі, монотонність, нудьга, стандартність, одноманітність, повторювані дії. У результаті бесіди учасники доходять висновку, що рутина – це набір звичних проявів людини (відповідь на запитання: «який ти?»). Тренер допомагає усвідомлювати учасникам їхні стереотипні звичні реакції та прояви: самолюбування, нерішучість, зневага, зверхність тощо. Тренер пропонує учасникам зробити перелік своєї «рутини», того, як вони проявляються у звичному житті і з ким. Тепер, коли кожен учасник має перелік своїх звичних проявів (стереотипних моделей поведінки), тренер пропонує зіграти в гру.

б) Усі учасники групи діляться на дві команди. Кожній команді видається великий аркуш (аркуші для кожної команди ідентичні), на якому зображено поле гри: дворядкова таблиця з шістьмома стовпцями (позиціями).

	1	2	3	4	5	6
А						
Б						

Команди голосують за певний колір, який вони помістять у кожну з шести позицій. За кожен колір призначаються бали. Результат голосування залежить від того, як проголосувала інша команда за схемою:

Команда А	Команда Б
Чорне + 3	Чорне + 3
Біле + 5	Чорне – 5
Чорне – 5	Біле + 5
Біле – 5	Чорне – 5

Тренер зачитує правила гри: «У самій грі немає сенсу. Поставтесь до цієї гри як до чогось важливого. Ми будемо грати двома командами. Кожна команда обере собі капітана будь-яким доступним способом. У грі є шість позицій. Колір у грі – це те, за що ми голосуємо. Голосування буде здійснюватися більшістю голосів. У тебе є голос, і його не можна не віддати. Для того щоб порахувати бали, потрібно дізнатися голосування іншої команди (для цього буде ходити кур'єр, що фіксуватиме результати голосування в кожній команді та повідомляти їх іншій команді). Гра закінчується, коли обидві команди проголосували за шістьма позиціями або коли закінчився час. Гра триває 20 хвилин. Виграти можна, набравши максимальну кількість позитивних балів».

в) Після проведення гри тренер підбиває підсумки гри і дає зворотний зв'язок учасникам. Суть гри полягає в тому, щоб виявити, що позитивні бали команда може одержати лише за однієї умови: коли обидві команди голосуватимуть тільки за «чорне». Голосування за «біле» так чи інакше призводить до появи негативних балів. Так учасники команд навчилися б мислити кінцевими результатами, співпрацювати, бути в партнерських стосунках (бо виграти можна лише коли обидві команди грають заодно, а не кожна за себе).

Однак учасники тренінгу як тільки чують, що гра буде відбуватися двома командами, активують «контекст змагання», де виграти може лише

одна з команд, а інша обов'язково має програти. Тренер озвучує ідею, яка звучить як «win-win» (виграв-виграв). Тренер робить припущення, що гра – це повне відображення того, як учасники проявляють себе в реальному житті. Комусь важливіше за виграш було виглядати правим, комусь – значимим, комусь – активним, комусь – розумним. У кожного було щось важливіше за виграш.

г) Тренер повідомляє, що в гру можна було грати чотирма різними способами: 1) не грати; 2) просто грати; 3) грати, щоб не програти; 4) грати, щоб виграти. У евристичній бесіді з учасниками тренер розбирає, хто в який спосіб грав у гру, яке ставлення стоїть за кожним зі способів.

д) Тренер пропонує учасникам на переві подумати над кількома запитаннями: 1) Як ти грав у цю гру (яким ти вирішив бути, чи записував ти правила, чи планував стати капітаном і привести команду до перемоги, що тобі було важливо: довести, бути хорошим, бути правильним. 2) Як участь у грі відображає твоє життя і роботу; 3) Які наслідки цієї гри? 4) Як за твоє ставлення розплачуються інші люди? 5) Як за своє ставлення розплачуєшся ти сам? 6) Що можна зробити по-іншому?

<u>День 2, блок 3. Вихід з рутини</u>

Очікувані ефекти: усвідомлення власних когніцій; усвідомлення власної зони контролю, впливу і відповідальності; усвідомлення власних пріоритетів і цілей; уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); орієнтованість на задачу, а не на проблему; навички контекстуального мислення.

а) Тренер пропонує груповими зусиллями дати визначення рутини: «набір звичних проявів і реакцій, коли ти не задоволений кимось чи чимось». Він пропонує учасникам поділитися своїми думками з приводу осмисленого після гри. Учасники по черзі виходять на середину й розповідають те, що спостерегли у своїх звичних (стереотипних) проявах під час гри. Тренер, сприймаючи відповіді учасників, ставить низку запитань: 1) Коли ти вирішив / вирішила так діяти? 2) Що ти тоді пережив / пережила? 3) Для чого ти вирішив / вирішила бути таким / такою? У результаті цього діалогу з учасниками вони: виявляють свої звичні стереотипні прояви; зауважують причини їх виникнення; відзначають мотиви, які змусили їх так проявлятись; усвідомлюють, що вони здобувають (чи чого уникають), провляючись так (свої вторинні вигоди).

б) Тренер пропонує називати подібні стереотипні прояви «формулою виживання» (у когнітивно-поведінковому підході це називають «правилами життя»). Регулярне використання формули виживання приводить до появи «рутини» (у когнітивно-поведінковому підході це називають «підтримуючими циклами», у гештальт-підході це називають «формами переривання контакту»).

в) Для більш ілюстративного розуміння, яким чином відбувається поява «рутини», тренер зображає шість основних маніпуляцій, які використовують люди, граючи в психологічні ігри (побутують у транзактному аналізі Еріка Берна). У кожній з маніпуляцій присутні три елементи – почуття, купони (психоемоційний стан), бонуси (вторинні вигоди): 1) Якщо ви часто почуваєтеся приниженим, ви збираєте купони неповноцінності, щоб обміняти їх на увагу; 2) Якщо ви часто ображаєтесь, ви збираєте купони депресії, щоб звинуватити, що вас «довели»; 3) Якщо ви любите повчати і засуджувати, ви збираєте купони агресії, щоб за їх допомогою перекласти відповідальність; 4) Якщо ви любите виправдовуватись, ви збираєте купони непогрішимості, щоб за їх допомогою керувати іншими й контролювати їх; 5) Якщо ви прагнете бути кращими за інших, ви збираєте купони домінування, щоб придбати за них вдячність, дружбу чи любов; 6) Якщо ви часто вихваляєтесь, ви збираєте купони слави, щоб впливати на інших.

Загальний висновок бесіди: «рутина» допомагає вижити, але не допомагає досягати своїх цілей і мати належну якість життя, затримуючи людину в стереотипній зацикленості.

День 2, блок 4. Зворотний зв'язок

Очікувані ефекти: уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки).

а) Тренер розкриває учасникам інформацію про те, що таке зворотний зв'язок і які правила його надання. Зворотний зв'язок порівнюється з щитком приладів у літаку – прилади не критикують, не засуджують, не дають порад і не хвалять. Вони лише констатують.

б) Тренер ділить учасників на кілька груп по 5 осіб. Завдання полягає в тому, щоб сівши колом, дати одне одному зворотний зв'язок про те, що в іншого «не працює». Іншими словами, кожен учасник тренінгу одержує від інших учасників групи перелік характеристик, серед яких є констата-

ція лише тих проявів, які (на думку інших учасників, партнерів по групі) не допомагають людині бути ефективною.

в) Тренер демонструє, яким способом варто надавати такий зворотний зв'язок: на середину виходить людина, яка буде одержувати зворотний зв'язок (одержувач), і називає трьох осіб, від яких вона хотіла б його одержати (надавачі). Одержувач: «Шановні прилади, надайте мені зворотний зв'язок». Надавачі по черзі кажуть: «Ось яким / якою ти для мене проявляєшся» і далі дають перелік характеристик і вигляді прикметників та дієприкметників, наприклад, «зухвалий, напружений, хитрий, контролюючий, авторитарний» тощо. Одержувач, одержавши зворотний зв'язок, каже: «Ось що я почув / почула» і перелічує все сказане, відзначаючи про себе ті характеристики, з яким він / вона не згідний / не згідна.

г) Учасники сідають у коло і по черзі надають одне одному зворотний зв'язок.

д) Після цієї вправи тренер розповідає, що ті характеристики, з якими учасники не згідні – це так звана «сліпа зона» – ті наші прояви, які ми б не хотіли про себе знати (у термінології Карла Юнґа – «тінь»). Сліпа зона – це можливе джерело творчості і її дослідження дає людині прихований ресурс для змін.

е) Тренер дає домашнє завдання: пригадати найбільш стресові ситуації (історії) з чотирьох періодів власного життя. Перший період – до 6 років, другий період – від 6 до 12 років і третій період – від 12 до 18 років, четвертий – від 18 до 25 років.

є) Згідно з періодизацією життєвих циклів, запропонованою Еріком Еріксоном [68], саме в ці періоди відбуваються поворотні зміни в зростанні й розвитку особистості: у 6 років дитина переходить із простору дому, де контактувала з членами сім'ї та друзями, у соціальний простір чужих людей; у 12 років дитина починає перейматися питаннями власної ідентичності і опановувати соціальні ролі; з 18 років молода людина вступає в період міжстатевих стосунків і навчається близькості. Стресові події, які дитина пережила в ці періоди, зумовлюють рішення та висновки, що формують згодом ключові когніції – «глибинні переконання» і «правила життя» (у термінології когнітивно-поведінкового підходу). Тому виявлення дає учасникам цінну інформацію для розвитку власної особистості.

День 3, блок 1. Саморозкриття

Очікувані ефекти: усвідомлення власних когніцій; усвідомлення власної зони контролю, впливу й відповідальності; усвідомлення власних пріоритетів і цілей; уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки).

а) Тренер пропонує учасникам поділитися своїми спогадами й розповісти про ті стресові події, які їм вдалося пригадати. Бесіда між тренером та учасниками покликана виявити глибинні переконання та правила життя («формули виживання»). Алгоритм бесіди: 1) Учасник розповідає стресову історію чи подію. 2) Тренер цікавиться, які почуття він пережив під час події (зазвичай це безпорадність, несправедливість, образу). 3) Тренер запитує, які висновки (про себе, інших людей та світ) у цій ситуації (події) учасник зробив. 4) Яке рішення він прийняв (яким вирішив стати?), щоб, удруге потрапивши в таку ситуацію, не переживати того болю, який пережив уперше?

б) Висновки про себе стають у подальшому «глибинними переконаннями», а рішення про те, яким потрібно стати, закріплюється як «формула виживання» (правило життя), формуючи таким чином когнітивний профіль особистості.

в) Учасники, оволодівши цим алгоритмом, діляться на пари й, використовуючи його, допомагають одне одному виявити ключові когніції.

День 3, блок 2. Зворотний зв'язок

Очікувані ефекти: навички безоцінного / зацікавленого сприймання; уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки).

а) Особистості, налаштовані на відкритість, співпрацю, партнерство, доброзичливість, сприймаються іншими людьми як такі, що віддають «енергію». Особистості, які налаштовані на закритість, підозрілість, ворожість, маніпуляції, корисливість, сприймаються іншими людьми як такі, що забирають «енергію».

б) Тренер розповідає учасникам історію про зародження компанії IBM: на початках її становлення мало хто володів навичками програмування й мало хто мав комп'ютерну освіту. Тому керівництво компанії в рекрутингу зробило ставку не на професійні компетенції, а на особистісні якості: наскільки людина здатна до партнерства та якісної співпраці. Іншими словами, наскільки вона здатна «віддавати енергію». Був проведений експе-

римент: запросили кілька сотень добровольців та організували для них спільне проведення часу, після чого посадили колом, де кожен доброволець одержав він усіх інших учасників зворотний зв'язок на предмет того, наскільки його сприймають як людину, що «віддає» чи «забирає». У кого з добровольців було в результаті підрахунку більше поміток «віддає», той залишився працювати в IBM.

в) Тренер пропонує повторити цей експеримент, садить учасників колом, де кожен одержує від інших зворотний зв'язок: протягом трьох днів тренінгу його сприймають як того, хто «віддає», чи як того, хто «забирає».

г) Після вправи тренер обговорює з учасниками, як можна проявлятися, щоб інші люди сприймали їх як таких, що «віддають» (цікавитися іншими, проявляти увагу, не оцінювати, не засуджувати, не висувати претензій, не давати порад, не прагнути контролювати, проявляти відкритість, доброзичливість, повагу).

День 3, блок 3. Мистецтво маленьких кроків

Очікувані ефекти: усвідомлення власної зони контролю, впливу й відповідальності; усвідомлення власних пріоритетів і цілей; уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); орієнтованість на задачу, а не на проблему.

На завершення тренінгу тренер повідомляє технологію «мистецтво маленьких кроків»: великі зміни роблять за допомогою маленьких, але щоденних регулярних кроків.

У розробці тренінгу розвитку особистості, орієнтованому на зростання суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя, ми прагнули передбачити можливу кореляцію між ефектами тренінгу та певною шкалою (за опитувальниками К. Ріфф та А. Перуе-Баду).

Таблиця 1

Гіпотетичні взаємозв'язки між шкалами психологічного благополуччя (опитувальник К. Ріфф) та очікуваними ефектами тренінгу розвитку особистості «Акцент»

№	Шкала	Ефект тренінгу
1	Самоприйняття	Уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки) Навички безоцінного / зацікавленого сприймання Навички контекстуального мислення
2	Автономія	Усвідомлення власних когніцій Усвідомлення власних пріоритетів і цілей Навички безоцінного / зацікавленого сприймання Орієнтованість на задачу, а не на проблему Навички контекстуального мислення
3	Цілі в житті	Усвідомлення життєвих пріоритетів і цілей Орієнтованість на задачу, а не на проблему
4	Особистісне зростання	Усвідомлення власних когніцій Усвідомлення власної зони контролю, впливу і відповідальності Усвідомлення власних пріоритетів і цілей, Навички безоцінного / зацікавленого сприймання Уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки) Орієнтованість на задачу, а не на проблему
5	Управління оточенням	Усвідомлення власної зони контролю, впливу і відповідальності Усвідомлення власних пріоритетів і цілей Уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки) Навички контекстуального мислення
6	Позитивні стосунки	Практика співпраці і партнерства, інтересу замість оцінки Усвідомлення власних пріоритетів і цілей Навички безоцінного / зацікавленого сприймання Орієнтованість на задачу, а не на проблему Навички контекстуального мислення

Таблиця 2

Гіпотетичні взаємозв'язки між шкалами психологічного благополуччя (опитувальник А. Перуе-Баду) й очікуваними ефектами тренінгу розвитку особистості «Акцент»

№	Шкала	Ефект тренінгу
1	Напруженість і чутливість	Уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки) Навички безоцінного / зацікавленого сприймання Навички контекстуального мислення
2	Психоемоційна симптоматика	Усвідомлення власних когніцій Усвідомлення власних пріоритетів і цілей Навички безоцінного / зацікавленого сприймання Орієнтованість на задачу, а не на проблему Навички контекстуального мислення
3	Зміни настрою	Уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки) Навички безоцінного / зацікавленого сприймання Усвідомлення життєвих пріоритетів і цілей Орієнтованість на задачу, а не на проблему
4	Значущість соціального оточення	Усвідомлення власних когніцій Усвідомлення власної зони контролю, впливу і відповідальності Усвідомлення власних пріоритетів і цілей, Навички безоцінного / зацікавленого сприймання Уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки) Орієнтованість на задачу, а не на проблему
5	Самооцінка здоров'я	Уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки) Навички контекстуального мислення
6	Задоволеність повсякденною діяльністю	Практика співпраці й партнерства, інтересу замість оцінки. Усвідомлення власних пріоритетів і цілей Навички безоцінного / зацікавленого сприймання. Орієнтованість на задачу, а не на проблему. Навички контекстуального мислення

Отже, тренінг розвитку особистості «Акцент» побудований таким чином, щоб сприяти його учасникам в усвідомленні та розвитку навичок. У результаті можемо виділити вісім ефектів, появу яких передбачає програма тренінгу: 1) усвідомлення різниці між фактами та ідеями; 2) усвідомлення власних когніцій; 3) усвідомлення власних пріоритетів і цілей; 4) усвідомлення власної зони контролю, впливу й відповідальності; 5) навички безоцінного / зацікавленого сприймання; 6) уважність до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); 7) орієнтованість на задачу, а не на проблему; 8) навички контекстуального мислення.

ІІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ «АКЦЕНТ»

3.1. Соціально-біографічні чинники психологічного благополуччя

Можна припустити, що на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя можуть також впливати окремі соціально-біографічні характеристики людини. Перш ніж досліджувати, наскільки тренінг розвитку особистості може вплинути на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя учасника експерименту, варто побачити, які ще чинники здатні повпливати на оцінку благополуччя, а тоді простежити їхній вплив на зміни в суб'єктивній оцінці психологічного благополуччя.

У дослідженні ми врахували такі 10 чинників: «вік», «стать», «освіта», «зайнятість», «сімейний стан», «діти», «здоров'я», «фізична активність», «шкідливі звички», «видатки». На вибірці, що включає 293 особи (N=293), характеристика чинників має такий вигляд.

Чинник **«стать»** включає 2 категорії – 1 група (чоловіки) – 133 особи; 2 група (жінки) – 160 осіб.

Чинник **«вік»** включає 3 категорії – 1 група (до 30 років) – 32 особи; 2 група (від 30 до 50 років) – 188 осіб; 3 група (після 50 років) – 73 особи.

Чинник **«освіта»** включає 2 категорії – 1 група (вища освіта) – 230 осіб; 2 група (середня спеціальна освіта) – 63 особи.

Чинник **«зайнятість»** включає 3 категорії – 1 група (власники бізнесу) – 127 осіб; 2 група (керівники підрозділів) – 52 особи; 3 група (наймані працівники) – 114 осіб.

Чинник **«сімейний стан»** включає 2 категорії – 1 група (одружені) – 148 осіб; 2 група (неодружені) – 145 осіб.

Чинник **«діти»** включає 2 категорії – 1 група (з дітьми) – 224 особи; 2 група (без дітей) – 69 осіб.

Чинник **«видатки»** включає 3 категорії – 1 група (більше 1000$ на місяць) – 94 особи; 2 група (від 500$ до 1000$ на місяць) – 110 осіб; 3 група (до 500$ на місяць) – 89 осіб.

Чинник **«фізична активність»** включає 3 категорії – 1 група (спортсмени та люди, що регулярно займаються в спортзалі) – 62 особи; 2 група (регулярно роблять фізичні вправи) – 144 особи; 3 група (без фізичної активності) – 87 осіб.

Чинник «**здоров'я**» включає 3 категорії – 1 група (практично не хворію) – 171 особа; 2 група (хворію час від часу) – 104 особи; 3 група (часто хворію) – 18 осіб.

Чинник «**шкідливі звички**» включає 3 категорії – 1 група (без шкідливих звичок) – 111 осіб; 2 група (ситуативне вживання) – 148 осіб; 3 група (залежність від алкоголю чи тютюну) – 34 особи.

Чинники, які мають дві групи, ми порівнюємо за Т-тестом Стьюдента, а чинники, які мають три групи, – за тестом Шеффе (ANOVA), який дає можливість порівнювати три і більше груп одночасно.

Таблиця 3

Характеристика чинників психологічного благополуччя

№	Чинник / Значення	Категорія 1	Категорія 2	Категорія 3
1	**Стать**	Чоловіки (N=133)	Жінки (N=160)	
2	**Сімейний стан**	Одружені (N=148)	Неодружені (N=145)	
3	**Освіта**	Вища (N=230)	Середня спеціальна (N=63)	
4	**Діти**	З дітьми (N=244)	Без дітей (N=69)	
5	**Вік**	До 30 років (N=32)	Від 30 до 50 років (N=188)	Більше 50 років (N=73)
6	**Зайнятість**	Власник бізнесу (N=127)	Керівник підрозділу (N=52)	Найманий працівник (N=114)
7	**Видатки**	Більше 1000$ на місяць (N=94)	Від 500$ до 1000$ на місяць (N=110)	До 500 % на місяць (N=89)
8	**Фізична активність**	Спортсмен або регулярно займаюся в спортзалі (N=62)	Регулярно роблю фізичні вправи (N=144)	Без фізичної активності (N=87)
9	**Здоров'я**	Практично не хворію (N=171)	Хворію час від часу (N=104)	Часто хворію (N=18)
10	**Шкідливі звички**	Не курю і не вживаю алкоголь (N=111)	Ситуативно вживаю алкоголь і палю (N=148)	Маю залежність від алкоголю чи тютюнокуріння (N=34)

Виявлення статистично значущої кореляції між соціально-біографічними чинниками і суб'єктивною оцінкою психологічного благополуччя.

Вік. Щоб визначити, чи може вік впливати на психологічне благополуччя (а відтак виступати коваріатом у дисперсійному аналізі), ми перевірили, чи є значущі кореляції віку зі шкалами психологічного благополуччя. Виявлено, що коваріат «вік» обернено корелює зі шкалою «психоемоційна симптоматика». Іншими словами, що старшою є людина, то нижчі в неї показники за шкалою «психоемоційна симптоматика» (r=-0,13), вищі показники за шкалою «задоволеність повсякденною діяльністю» (r=-0,14), вищі показники за шкалою «управління оточенням» (r=0,13) і нижчі показники за шкалою «особистісне зростання» (r=0,12).

Стать. Виявилося, що чинник **«стать»** у жінок має більш тісний зв'язок з рівнем психологічного благополуччя за шкалою «психоемоційна симптоматика», ніж у чоловіків (M1=11,7895; M2=10,8000; t-value 2,05085; p=0,041177).

Сімейний стан. Статистично значущого зв'язку між категорією «сімейний стан» та психологічне благополуччя не виявлено, що може свідчити про те, що для учасників тренінгу сімейний статус не є значущим елементом, який може потенційно сприяти або погіршувати суб'єктивне відчуття благополуччя. Чинник **«діти»** показав, що в учасників тренінгу, які мають дітей, вищі показники за шкалою «задоволення повсякденною діяльністю» (M1=9,5268; M2=10,9130; t-value -2,61033; p=0,009514).

Здоров'я. Чинник «здоров'я» виявився статистично значущим як за більшістю досліджуваних шкал психологічного благополуччя, так і за загальними балами опитувальника К. Ріфф (M1 165,7661; M2 156,9327; t-value 2,89808; p 0,004059) та опитувальника А. Перуе-Баду (M1=51,5965; M2=57,9231; t-value -3,33883; p=0,000958). Тобто, у людей, які практично не хворіють, вищий рівень суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя проти тих, які хворіють час від часу.

Чинники, які мали три групи (категорії) ми порівнювали за тестом Шеффе.

Видатки. Статистично значущим виявився чинник «видатки». Що вищі показники за чинником «видатки», то вищі показники психологічного благополуччя за шкалою «мета в житті». Можна констатувати, що для людей, чиї видатки становлять менше 500$ на місяць, рівень психологічного благополуччя за шкалою «мета в житті» нижчий, ніж у тих, чиї ви-

датки на місяць перевищують 1000$ (M1=31,585; M2=30,900; M3=29,663; p=0,046974). Так само чинник «видатки» виявився значущим для загального балу психологічного благополуччя за опитувальником К. Ріфф (M1=166,61; M2=162,02; M3=157,71; p=0,049001). Іншими словами, що вищі видатки людини (а очевидно, таким чином і доходи), то вищим є рівень задоволеності цілями в житті.

Фізична активність. Чинник «фізична активність» виявився статистично значущим для цілої низки шкал психологічного благополуччя.

Дослідження шкали *«психоемоційна симптоматика»* показало, що за цією шкалою бали першої групи учасників (спортсмен або регулярно займаюся в спортзалі) не були значущими, а от бали другої (регулярно проявляю фізичну активність) і третьої (не проявляю фізичної активності) відрізняються (M1=11,323; M2=10,618; M3=12,241, p=0,014800). Можна сказати, що люди, які проявляють хоч якусь фізичну активність (не спортсмени), мають кращі бали за шкалою «психоемоційна симптоматика», аніж ті, які ведуть пасивний спосіб життя.

Дослідження шкали *«самооцінка здоров'я»* показало, що за нею учасники з третьої групи (тобто ті, як ведуть пасивний спосіб життя) суттєво гірше оцінюють стан свого здоров'я (M1=6,1129; M2=6,2222; M3=7,9195; p=0,000066) проти учасників інших двох груп (тобто тих, які або активно займаються фізичною активністю, або хоча б час від часу займаються нею).

Дослідження шкали *«задоволення повсякденною діяльністю»* показало, що люди, які практично не займаються фізичною активністю (третя група досліджуваних), менше задоволені повсякденною діяльністю, порівняно з іншими групами учасників (M1=9,6774; M2=8,9236; M3=11,517; p=0,013459).

Чинник «фізична активність» вплинув і на *загальний бал* за опитувальником суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. Учасники третьої групи (з найнижчою фізичною активністю) мають найнижчі статистично значущі бали в оцінці власного благополуччя (M1=53,968; M2=51,347; M3=59,793; p=0,000227).

Дослідження шкал психологічного благополуччя за опитувальником К. Ріфф з урахуванням чинника «фізична активність» показало, що учасники, які займаються фізичною активністю, вище оцінюють свій рівень психологічного благополуччя за шкалами: *«стосунки з іншими»* (M1=27,258; M2=26,514; M3=24,609; p=0,045947); *«управління оточен-*

ням» (M1=22,935; M2=22,604; M3=20,333; p=0,005321); *«особистісне зростання»* (M1=28,403; M2=27,876; M3=26,437; p=0,006436); *«самоприйняття»* (M1=29,806; M2=28,507; M3=25,310; p=0,000049). Чинник «фізична активність» суттєво впливає й на *загальний бал* психологічного благополуччя за опитувальником К. Ріфф (M1=167,77; M2=164,93; M3=153,64; p=0,002107).

Отже, чинник «фізична активність» має неабияке значення для суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя. Найтісніший зв'язок він виявляє з такими шкалами, як «самооцінка здоров'я» (p=0,000066) та «самоприйняття» (p=0,000049). Адже саме ці дві шкали стосуються самопочуття, із яким очевидно корелює фізична активність.

Звички. Статистично значущим виявився також фактор «звички». За опитувальником А. Перуе-Баду, учасники зі шкідливими звичками – третя група (уживання алкоголю і тютюнокуріння) – нижче оцінюють свій рівень психологічного благополуччя, ніж учасники без шкідливих звичок за шкалами: *«самооцінка здоров'я»* (M1=6,1892; M2=6,7838; M3=8,0294; p=0,005030) і *«задоволеність повсякденною діяльністю»* (M1=9,1081; M2=10,034; M3=11,500; p=0,006956). Фактор «звички» позначився й на загальному балові оцінки благополуччя за опитувальником А. Перуе-Баду (M1=51,874; M2=54,784; M3=61,059; p=0,009066). Таким чином, наявність шкідливих звичок негативно впливає на оцінку благополуччя.

Зайнятість. Дослідження також показало, що такий фактор, як «зайнятість» (власник бізнесу, керівник підрозділу, найманий працівник), не впливає на оцінку власного благополуччя.

Отже, ми визначили, які чинники психологічного благополуччя є статистично значущими. Результати можна представити в таблицях.

Таблиця 4

Статистично значущі кореляції соціально-біографічних категорій
із суб'єктивною оцінкою психологічного благополуччя за опитувальником К. Ріфф

Шкала / Фактор	Вік	Стать	Діти	Фізична активність	Здоров'я	Звички	Видатки
Напруженість і чутливість							
Психоемоційна симптоматика	r=−0,134	M1=11,7 M2=10,8 t-value 2,05085 p=0,041		M1=11,3 M2=10,6 M3=12,2 p=0,0148	M1=10,6 M2=12,0 t-value -2,69525 p=0,0074		
Зміни настрою					M1=5,15 M2=6,01 t-value -2,55109 p=0,0112		
Значущість соціального оточення							
Самооцінка здоров'я				M1=6,11 M2=6,22 M3=7,91 p=0,0000	M1=6,10 M2=7,41 t-value -3,78470 p=0,0001	M1=6,18 M2=6,78 M3=8,02 p=0,0050	
Задоволення повсякденною діяльністю	r=-0,146		M1=9,5 M2=10,9 t-value -2,61033 p=0,0095	M1=9,67 M2=8,92 M3=11,5 p=0,0134	M1=9,30 M2=10,6 t-value -2,68654 p=0,0076	M1=9,10 M2=10,0 M3=11,5 p=0,0069	
Загальний бал				M1=53,9 M2=51,3 M3=59,7 p=0,0002	M1=51,5 M2=57,9 t-value -3,33883 p=0,0009	M1=51,8 M2=54,7 M3=61,0 p=0,0090	

Таблиця 5

Статистично значущі кореляції соціально-біографічних категорій
із суб'єктивною оцінкою психологічного благополуччя за опитувальником А. Перуе-Баду

Шкала / Фактор	Вік	Стать	Діти	Фізична активність	Здоров'я	Звички	Видатки
Стосунки з іншими				M1=27,2 M2=26,5 M3=24,6 p=0,0459			
Автономія					M1=28,7 M2=26,5 t-value 3,25086 p=0,0012		
Управління оточенням	p=0,139156			M1=22,9 M2=22,6 M3=20,3 p=0,0053	M1=22,9 M2=20,6 t-value 3,52454 p=0,0004		
Особистісне зростання	p=0,121155			M1=28,4 M2=27,8 M3=26,4 p=0,0064			
Мета в житті							M1=31,5 M2=30,9 M3=29,6 p=0,0469
Самоприйняття				M1=29,8 M2=28,5 M3=25,3 p=0,0000	M1=28,6 M2=26,5 t-value 2,77831 p=0,0058	M1=28,9 M2=27,6 M3=25,0 p=0,0045	
Загальний бал				M1=167 M2=164 M3=153 p=0,0021	M1 165,7 M2 156,9 t-value 2,89808 p 0,00405		M1=166 M2=162 M3=157 p=0,0490

Отже, з усіх проаналізованих категорій («вік», «стать», «сімейний стан», «діти», «здоров'я», «фізична активність», «звички», «видатки») ми вибираємо лише ті, як виявилися статистично значущими в аспекті впливу на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя. Статистично значущими (такими, що впливають на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя) виявилися 5 із них: «вік», «здоров'я», «фізична активність», «звички», «видатки».

Таблиця 6

Узагальнені портрети людей, соціально-біографічні характеристики яких корелюють із вищим / нижчим рівнем суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя

Вищий рівень суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя	**Нижчий рівень** суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя
Зрілий / зріла	Молодий / молода
Одружений / заміжня	Не одружений / не заміжня
З дітьми (для жінок)	Без дітей (для жінок)
Власник / власниця бізнесу	Найманий / наймана працівник (-ця)
Фізично активний / активна	Фізично пасивний / пасивна
Практично не хворіє	Часто хворіє
Без шкідливих звичок	Залежний / залежна від шкідливих звичок
З видатками на місяць більше 1000$	З видатками на місяць менше 500$

3.2. Ефективність офлайн- та онлайн-тренінгів розвитку особистості «Акцент»

Щоб побачити, наскільки вагомим є вплив тренінгу, нам необхідно простежити вплив соціально-біографічних чинників.

Обчислення впливу соціальнобіографічних чинників на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя.

Дисперсійний аналіз (ANOVA), а саме – побудова загальних лінійних моделей (General Linear Models) і визначення часткової ета у квадраті (Partial eta-squared), дає нам можливість обчислити величину (частку) ефекту кожного зі статистично значущих чинників у суб'єктивній оцінці психологічного благополуччя.

Фізична активність. У результаті проведення дисперсійного аналізу ми виявили, що чинник «фізична активність» за опитувальником К. Ріфф на 2,4 % впливає на оцінку благополуччя за шкалою «стосунки з іншими» (F=3,691; P=0,026122; Partial eta-squared=0,024825); на 2,5 % за шкалою «управління оточенням» (F=3,5056; P=0,031414; Partial eta-squared=0,025494); на 4,4 % за шкалою «особистісне зростання» (F=6,6390; P=0,001518; Partial eta-squared=0,044072); на 4,6 % за шкалою «самоприйняття» (F =6,519; P=0,0017; Partial eta-squared =0,046226); на

3,5 % за загальним балом оцінки благополуччя (F=4,665; P=0,010235; Partial eta-squared=0,035029).

Той же чинник «фізична активність» за опитувальником А. Перуе-Баду на 2,6 % впливає на оцінку благополуччя за шкалою «психоемоційна симптоматика» (F=3,8185; P=0,023092; Partial eta-squared=0,026097); на 5,5 % за шкалою «самооцінка здоров'я» (F=7,848; P=0,000487; Partial eta-squared=0,055133); на 4,7 % за шкалою «задоволеність повсякденною діяльністю» (F=6,5067; P=0,001746; Partial eta-squared=0,047319); на 4 % за загальним балом оцінки благополуччя (F=6,047; P=0,002681; Partial eta-squared=0,040844). Виміри показують: що вищою є фізична активність людини, то кращі в неї показники за більшістю шкал психологічного благополуччя і вищим є її загальний бал психологічного благополуччя.

Вік. Чинник «вік» за опитувальником К. Ріфф на 2 % впливає на оцінку благополуччя за шкалою «управління оточенням» (F 5,4869; P 0,019891; Partial eta-squared =0,020063) і на 1,5 % за шкалою «особистісне зростання» (F= 4,5881; P= 0,033034; Partial eta-squared =0,015681). Тобто що вищим є вік людини, то кращі в неї бали за шкалою «управління оточенням» і гірші за шкалою «особистісне зростання».

Здоров'я. Чинник «здоров'я» за опитувальником К. Ріфф на 3,7 % впливає на оцінку благополуччя за шкалою «автономія» (F=10,568; P=0,001295; Partial eta-squared =0,037268); на 2,7 % за шкалою «управління оточенням» (F =7,6170; P=0,006181; Partial eta-squared=0,027636); на 1,4 % за шкалою «самоприйняття» (F =3,916; P=0,048843; Partial eta-squared=0,014349); на 1,6 % за загальним балом оцінки благополуччя (F=4,233; P=0,040662; Partial eta-squared=0,016203).

Той же чинник «здоров'я» за опитувальником А. Перуе-Баду на 2,3 % впливає на оцінку благополуччя за шкалою «психоемоційна симптоматика» (F=6,383; P =0,012094; Partial eta-squared =0,023180); на 2,3 % за шкалою «зміни настрою» (F=6,508; P=0,011285; Partial eta-squared=0,023284) і на 2,5 % за шкалою «самооцінка здоров'я» (F=6,934; P=0,008947; Partial eta-squared=0,025129). Отже, досліджувані, які свідчать, що практично не хворіють (перша категорія), мають вищі бали за шкалами благополуччя «автономія», «управління оточенням», «самоприйняття», «психоемоційна симптоматика», «зміни настрою», «самооцінка здоров'я».

Шкідливі звички. Чинник «шкідливі звички» за опитувальником А. Перуе-Баду на 3,7 % впливає на оцінку благополуччя за шкалою «самооцінка здоров'я» (F=5,557; P=0,004293; Partial eta-squared=0,037658) і

на 2,9 % за загальним балом оцінки благополуччя (F=4,265; P=0,014967; Partial eta-squared=0,029157). Досліджувані, які не мають шкідливих звичок (уживання алкоголю і куріння тютюну), почуваються більш благополучними.

Видатки. Чинник «видатки» за опитувальником К. Ріфф на 2,1 % позитивно впливає на оцінку благополуччя за шкалою «мета в житті» (F=3,17; P 0,043504; Partial eta-squared=0,021388). Таким чином, що більшими є видатки людини, то більш благополучною вона почувається за шкалою «мета в житті». Усі ці дані можна зобразити в таблицях.

Таблиця 7

Вплив соціально-біографічних чинників на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя за опитувальником А. Перуе-Баду

Шкали / Фактори	**Вік**	**Здоров'я**	**Фізична активність**	**Шкідливі звички**	**Видатки**
Напруженість і чутливість					
Психоемоційна симптоматика		F=6,383 P=0,01209 Partial eta2=0,02	F=3,8185 P=0,0230 Partial eta2=0,02		
Зміни настрою		F=6,508 P=0,011285 Partial eta2=0,023			
Значущість соціального оточення					
Самооцінка здоров'я		F=6,934 P=0,00894 Partial eta2=0,03	F=7,848 P=0,000487 Partial eta2=0,05	F=5,557 P=0,0043 Partial eta2=0,04	
Задоволеність повсякденною діяльністю			F=6,5067 P=0,001746 Partial eta2=0,05		
Загальний бал			F=6,047 P=0,002681 Partial eta2=0,04	F=4,265 P=0,0147 Partial eta2=0,03	

Таблиця 8

Вплив соціально-біографічних чинників на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя за опитувальником К. Ріфф

Шкали / Фактори	**Вік**	**Здоров'я**	**Фізична активність**	**Шкідливі звички**	**Видатки**
Стосунки з іншими			F=3,69 P=0,03 Partial eta2=0,02		
Автономія		F=10,568 P=0,001 Partial eta2=0,04			
Управління оточенням	F=5,487 P=0,019 Partial eta2= 0,02	F=7,617 P=0,006 Partial eta2=0,03	F=3,51 P=0,03 Partial eta2=0,03		
Особистісне зростання	F 4,59 P 0,033 Partial eta2=0,01		F=6,64 P=0,002 Partial eta2=0,04		
Мета в житті					F=3,17 P=0,043 Partial eta2=0,02
Самоприйняття		F=3,916 P=0,049 Partial eta2=0,01	F 6,519 P 0,0017 Partial eta2=0,04		
Загальний бал		F=4,233 P=0,041 Partial eta2=0,02	F=4,665 P=0,0102 Partial eta2=0,04		

Обчисливши вплив соціально-біографічних чинників на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя, спробуємо проінтерпретувати одержані дані. Фактор «вік» позначився головним чином на оцінках благополуччя за шкалами «особистісне зростання» і «управління оточенням». Загалом не дивно, що люди більш зрілого віку завдяки життєвому досвіду та здобутим ресурсам краще дають собі раду зі щоденними труднощами. Водночас виглядає природним, що чим більш зрілою є людина, тим нижче в неї відчуття особистісного зростання: інтенсивне зростання відчувається переважно в більш молодому віці. Фактор «здоров'я» був відчутний

відразу за шістьма шкалами благополуччя: «психоемоційна симптоматика», «зміни настрою», «самооцінка здоров'я», «автономія», управління оточенням», «самоприйняття». Неважко помітити, що всі ці шкали тією чи іншою мірою теж стосуються стану здоров'я – самостійності та самопочуття. Тому ті учасники експерименту, які висловились, що практично не хворіють, більш емоційно врівноважені, не мають виражених депресивних та тривожних станів, почуваються більш незалежними та краще дають собі раду зі щоденними турботами і труднощами, ніж учасники, які вказали, що часто хворіють. Фактор «фізична активність» позначився на семи шкалах – найбільше з усіх інших факторів: «психоемоційна симптоматика», «самооцінка здоров'я», «задоволеність повсякденною діяльністю», «стосунки з іншими», «управління оточенням», «особистісне зростання», «самоприйняття». Важливо зазначити, що відмінність в оцінках тих учасників, які активно займаються спортом, і тих, які проявляють хоча б якусь фізичну активність, незначна. А в тих учасників, які ведуть пасивний спосіб життя, – суттєво нижча. Звідси випливає, що для того, аби почуватися більш благополучним за більшістю шкал, варто проявляти хоча б помірну регулярну фізичну активність. Фактор «шкідливі звички» позначився лише на шкалі «самооцінка здоров'я», а це непрямо може свідчити про те, що люди, які залежні від алкоголю і тютюнокуріння, самі вважають, що це руйнує їхнє здоров'я. Нарешті фактор «видатки» позначився лише на шкалі «мета в житті». Можливо, це й сумнівна інтерпретація, але можна припустити, що фінанси з'являються в людини тоді, коли вона визначається, навіщо вони їй.

Обчислення впливу онлайн-тренінгу на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя при спостереженні впливу соціально-біографічних чинників.

Наступний крок – побачити тренінг як окремий чинник впливу на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя його учасників, проаналізувавши різницю між контрольним показником (до проходження тренінгу) та експериментальним показником (після проходження тренінгу).

За допомогою того ж дисперсійного аналізу (ANOVA) та побудови загальних лінійних моделей (General Linear Models) і визначення часткової ета у квадраті (Partial eta-squared) ми можемо тепер простежити ефект усіх досліджуваних чинників поряд з урахуванням впливу онлайн-тренінгу на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя.

Простежимо спершу ефект тренінгу за шкалами опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф. Зокрема, за шкалою **«стосунки з іншими»** при спостереженні чинника «фізична активність» (F=3,136; P=0,049978; Partial eta-squared=0,086794) ефект тренінгу становить 20 % (F=16,633; P=0,000124; Partial eta-squared=0,0201286).

За шкалою **«автономія»** (тут жоден з чинників паспортички не виявився статистично значущим) ефект тренінгу становить 25,9 % (F=22,452; P=0,000012; Partial eta-squared=0,259709).

За шкалою **«управління оточенням»** при спостереженні чинника «здоров'я» (F=4,73901; P=0,033499; Partial eta-squared=0,074350) ефект тренінгу становить 10,2 % (F=6,77299; P=0,011685; Partial eta-squared=0,102975).

За шкалою **«особистісне зростання»** при спостереженні чинників «вік» і «фізична активність» ефект тренінгу виявився статистично незначущим (2 %).

За шкалою **«мета в житті»** при контролі спостереженні чинника «видатки» (F=3,331; P=0,041848; Partial eta-squared=0,091693) ефект тренінгу становить 34,7 %(F=35,194; P=0,000000; Partial eta-squared=0,347785).

За шкалою **«самоприйняття»** при спостереженні чинника «фізична активність» (F=3,806; P=0,027777; Partial eta-squared=0,112593) ефект тренінгу становить 26,6 % (F=21,812; P=0,000017; Partial eta-squared=0,266608).

У **загальному балі** суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя за опитувальноиком К. Ріфф при контролі чинника «здоров'я» (F=6,738; P=0,011691; Partial eta-squared=0,095256) ефект тренінгу становить 43,8 % (F=49,905; P=0,000000; Partial eta-squared=0,438128).

Тепер простежимо ефект тренінгу за шкалами опитувальника суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду. За шкалою **«напруженість і чутливість»** ефект тренінгу виявився статистично незначущим. За шкалою **«психоемоційна симптоматика»** ефект тренінгу становить 24,7 % (F=7,5639; P=0,011398; Partial eta-squared=0,247478).

За шкалою **«зміни настрою»** при контролі чинника «здоров'я» (F=6,508; P=0,011285; Partial eta-squared=0,023284) ефект тренінгу становить 16,5 % (F=4,5500; P=0,0438; Partial eta-squared=0,165155).

За шкалою **«значущість соціального оточення»** ефект тренінгу становить 15,8 % (F=4,5339; P=0,043687; Partial eta-squared=0,158897).

За шкалою **«самооцінка здоров'я»** ефект тренінгу становить 20,4 % (F=4,8765; P=0,039712; Partial eta-squared=0,204239).

За шкалою **«задоволення повсякденною діяльністю»** ефект тренінгу становить 17,8 % (F=4,7749; P=0,039813; Partial eta-squared=0,178335).

У **загальному балі** суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя за опитувальником А. Перуе-Баду при спостереженні чинників «фізична активність» (F=6,047; P=0,002681; Partial eta-squared=0,040844) та «шкідливі звички» (F=4,265; P=0,014967; Partial eta-squared=0,029157) ефект тренінгу становить 25,6 % (F=6,5431; P=0,019232; Partial eta-squared=0,256160).

Таблиця 9

Вплив онлайн-тренінгу розвитку особистості «Акцент» на суб'єктивну оцінку благополуччя за опитувальником А. Перуе-Баду

Шкали / Фактори	**Вік**	**Здоров'я**	**Фізична активність**	**Шкідливі звички**	**Видатки**	**Тренінг**
Напруженість і чутливість						ефект статистично не значущий
Психоемоційна симптоматика						F=7,564 P=0,0114 Partial eta2=0,25
Зміни настрою		F=6,508 P=0,011 Partial eta2=0,02				F=4,5500 P=0,0438 Partial eta2=0,16
Значущість соціального оточення						F=4,5339 P=0,0437 Partial eta2=0,16
Самооцінка здоров'я						F=4,8765 P=0,039 Partial eta2=0,20
Задоволеність повсякденною діяльністю						F=4,775 P=0,039 Partial eta2=0,17
Загальний бал			F=6,047 P=0,0026 Partial eta2=0,05	F=4,265 P=0,015 Partial eta2=0,03		F=6,543 P=0,019 Partial eta2=0,26

Таблиця 10

Вплив онлайн-тренінгу розвитку особистості «Акцент»
на суб'єктивну оцінку благополуччя за опитувальником К. Ріфф

Шкали / Фактори	**Вік**	**Здоров'я**	**Фізична активність**	**Шкідливі звички**	**Видатки**	**Тренінг**
Стосунки з іншими			F=3,136 P=0,049 Partial eta2=0,09			F=16,633 P=0,0001 Partial eta2=0,02
Автономія						F=22,452 P=0,0000 Partial eta2=0,26
Управління оточенням		F=4,739 P=0,0335 Partial eta2=0,07				F=6,773 P=0,011 Partial eta2=0,10
Особистісне зростання						ефект статистично не значущий
Мета в житті					F=3,331 P=0,042 Partial eta2=0,09	F=35,194 P=0,000 Partial eta2=0,35
Самоприйняття			F=3,806 P=0,027 Partial eta2=0,11			F=21,812 P=0,0000 Partial eta2=0,26
Загальний бал		F=6,738 P=0,0117 Partial eta2=0,09				F=49,905 P=0,000 Partial eta2=0,43

Таким чином, можна констатувати, що виявлено суттєві відмінності змін загального показника психологічного благополуччя за методикою А. Перуе-Баду до застосування тренінгу і після залежно від належності до експериментальної групи, тобто факту проходження тренінгу ($F = 6{,}54$, $p = 0.019$), змін фізичної активності ($F = 6{,}04$, $p = 0.002$) та звичок ($F = 4{,}26$, $p = 0.014$) під впливом тренінгу. Цікавою є наявність змін під впливом показника здоров'я на зміни настрою в структурі психологічного благополуччя за А. Баду серед учасників після завершення тренінгу.

Доповнюючи отримані дані результатами методики К. Ріфф, виявлено суттєві відмінності змін загального показника психологічного благопо-

луччя до проведення тренінгу і після залежно від належності до експериментальної групи (F=49,905, P=0,000000) та за показником здоров'я (F=6,738, P=0,011691). Водночас показник «Управління оточенням» у структурі психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф статистично відрізняється залежно від «здоров'я» після проходження тренінгу (F=4,73901, P=0,033499), схожу ситуацію помічено за показниками «Стосунки з іншими» й «Самосприйняття» залежно від «фізичної активності» та показником «Мета в житті» залежно від «Видатків» (F=3,331, P=0,041848).

Отримані результати дають нам змогу говорити, що найбільше ефект тренінгу відчутний за трьома шкалами (близько 25 %): «психоемоційна симптоматика», «автономія» та «мета в житті». Тут варто згадати про ті вісім ефектів тренінгу, які закладалися в його змістовій частині. А саме: 1) усвідомлення різниці між фактами та ідеями; 2) усвідомлення власних когніцій; 3) усвідомлення власних пріоритетів і цілей; 4) усвідомлення власної зони контролю, впливу і відповідальності; 5) навички безоцінного / зацікавленого сприймання; 6) усвідомлення до власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); 7) орієнтованість на задачу, а не на проблему; 8) навички контекстуального мислення. Як видно з цього переліку, учасники тренінгу навчалися уважно ставитися до свого емоційного стану; зауважувати власні думки та прояви й відрізняти їх від думок і проявів інших людей; виявляти, що для них є найбільш важливим; зосереджуватися на задачі; чітко вирізняти, що вони здатні змінити, а що – ні. Тому й не дивно, що найбільший ефект від тренінгу помітний саме на шкалах, пов'язаних з емоціями, автономією та цілями.

Обчислення впливу офлайн-тренінгу на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя.

Тренінг офлайн проводився з іншою вибіркою (N=22), лише за опитувальником К. Ріфф і без урахування даних паспортички. Тому в нас немає змоги відстежити вплив чинників («вік», «стать», «освіта», «зайнятість», «сімейний стан», «діти», «здоров'я», «фізична активність», «звички», «видатки»), які могли б позначитися на результатах дослідження суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя.

Дисперсійний аналіз (ANOVA) дав нам можливість побудувати загальні лінійні моделі (General Linear Models) і визначити часткову ета у квадраті

(Partial eta-squared), дізнавшись про вплив тренінгу на оцінку благополуччя.

Простежимо ефект тренінгу за шкалами опитувальника психологічного благополуччя К. Ріфф. Зокрема, за шкалою **«стосунки з іншими»** ефект тренінгу становить 0 % (F=0,0000; P=1,000000; Partial eta-squared=0,0000). Учасники тренінгу показали ідентичний результат до і після тренінгу. За шкалою **«автономія»** ефект тренінгу становить 20 % (F=5,289; P=0,031823; Partial eta-squared=0,201173). За шкалою **«управління оточенням»** ефект тренінгу становить 26 % (F=7,404; P=0,012796; Partial eta-squared=0,260677). За шкалою **«особистісне зростання»** ефект тренінгу становить 18,9 % (F=4,897; P=0,038115; Partial eta-squared=0,189091). За шкалою **«мета в житті»** ефект тренінгу становить 30,8 % (F=9,351; P=0,055974; Partial eta-squared=0,308094). За шкалою **«самоприйняття»** ефект тренінгу становить 21,9 % (F=5,893; P=0,024278; Partial eta-squared=0,219130).

У **загальному балі** ефект тренінгу становить 26 % (F=7,724; P=0,011243; Partial eta-squared=0,268893).

Таблиця 11

Вплив офлайн-тренінгу розвитку особистості «Акцент»
на суб'єктивну оцінку благополуччя за опитувальником К. Ріфф

Шкали / Фактори	**F**	**P**	**Partial eta-squared**
Стосунки з іншими	0.0000	1.000000	0.0000
Автономія	5.289	0.031823	0.201173
Управління оточенням	7.404	0.012796	0.260677
Особистісне зростання	4.897	0.038115	0.189091
Мета в житті	9.351	0.055974	0.308094
Самоприйняття	5.893	0.024278	0.219130
Загальний бал	7.724	0.011243	0.268893

Таблиця 12

Порівняння ефектів онлайн- та офлайн-тренінгів розвитку особистості на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя за опитувальником К. Ріфф

Шкали / Фактори	**Partial eta-squared онлайн-тренінгу**	**Partial eta-squared офлайн-тренінгу**
Стосунки з іншими	0.0201286	статистично не значущий
Автономія	0.259709	0.201173
Управління оточенням	0.102975	0.260677
Особистісне зростання	статистично не значущий	0.189091
Мета в житті	0.347785	0.308094
Самоприйняття	0.266608	0.219130
Загальний бал	0.438128	0.268893

Порівняльний аналіз

Тепер, після проведення дисперсійного аналізу (ANOVA) й обчислення величини (частки) ефекту як кожного зі статистично значущих соціально-біографічних чинників, так і самого тренінгу в суб'єктивній оцінці психологічного благополуччя, здійснимо порівняльний аналіз двох вибірок – даних опитувальників К. Ріфф та А. Перуе-Баду до і після проведення тренінгу, тобто проведемо двовибірковий t-test для залежних вибірок (dependent two-sample *t*-test), саме він найбільше підходить для нашого експерименту.

Тест Т-Стюдента для залежних вибірок показав, що відповіді учасників до і після онлайн-тренінгу статистично відрізняються як за геть усіма шкалами психологічного благополуччя опитувальника К. Ріфф, так і за загальним балом.

Таблиця 13

Результати порівняльного аналізу даних опитувальника К. Ріфф для учасників 30-денного онлайн-тренінгу розвитку особистості, одержані за допомогою застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок

№	Шкала	Значення до тренінгу	Значення після тренінгу	t-value	P
1	Самоприйняття	**28.2464**	**31.9275**	**-3.9932**	**0.000106**
2	Автономія	**27.6812**	**30.6232**	**-3.3827**	**0.000938**
3	Цілі в житті	**31.6232**	**34.5652**	**-3.9805**	**0.000111**
4	Особистісне зростання	**28.0580**	**30.0725**	**-3.6613**	**0.000358**
5	Управління оточенням	**22.2609**	**25.5797**	**-4.3782**	**0.000024**
6	Позитивні стосунки	**27.3768**	**29.6522**	**-2.1946**	**0.029892**
7	Загальний бал	**165.2464**	**182.4203**	**-4.6614**	**0.000007**

Тест Т-Стюдента для залежних вибірок показав, що відповіді учасників до і після онлайн-тренінгу статистично відрізняються за трьома шкалами психологічного благополуччя опитувальника А. Перуе-Баду, а також за загальним балом.

Таблиця 14

Результати порівняльного аналізу даних опитувальника А. Перуе-Баду для учасників 30-денного онлайн-тренінгу розвитку особистості, одержані за допомогою застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок

№	Шкала	Значення до тренінгу	Значення після тренінгу	t-value	P
1	Напруженість і чутливість	12.56000	10.80000	1.7992	0.078280
2	Психоемоційна симптоматика	11.56000	8.68000	2.6671	0.010398
3	Зміни настрою	6.44000	4.92000	2.0016	0.050996
4	Значущість соціального оточення	8.88000	6.96000	1.8924	0.064471
5	Самооцінка здоров'я	7.00000	6.68000	1.7923	0.079386
6	Задоволення повсякденною діяльністю	9.88000	7.64000	2.3473	0.023082
7	Загальний бал	56.32000	44.68000	3.0365	0.003862

Тест Т-Стюдента для залежних вибірок показав, що відповіді учасників до і після офлайн-тренінгу не мають статистично значущих відмінностей як за жодною зі шкал суб'єктивного благополуччя опитувальника А. Перуе-Баду, так і за загальним балом.

Таблиця 15

Результати порівняльного аналізу даних опитувальника К. Ріфф для учасників 3-денного офлайн-тренінгу розвитку особистості, одержані за допомогою застосування t-критерію Стьюдента для залежних вибірок

№	Шкала	Значення до тренінгу	Значення після тренінгу	t-value	P
1	Самоприйняття	57.6818	61.4545	-1.3364	0.188629
2	Автономія	58.0455	61.2727	-1.1566	0.253989
3	Цілі в житті	64.3636	68.9545	-1.8776	0.067391
4	Особистісне зростання	69.2727	71.6364	-1.0590	0.295648
5	Управління оточенням	57.7273	62.4545	-1.8262	0.074937
6	Позитивні стосунки	58.1818	58.1818	0.0000	1.00000
7	Загальний бал	365.2727	383.9545	-1.4662	0.150035

У результаті проведеного дослідження впливу тренінгу розвитку особистості на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя можемо стверджувати, що основними чинниками, які впливають на оцінку благополуччя, є «вік», «здоров'я», «фізична активність», «звички», «видатки». Це означає, що залежно від того, а) якого віку людина, б) наскільки часто вона хворіє, в) наскільки вона є фізично активною, г) чи має вона шкідливі звички (уживання алкоголю і тютюнокуріння) і д) скільки грошей вона витрачає на місяць, залежить суб'єктивна оцінка її психологічного благополуччя. Можна констатувати, що люди більш зрілого віку, які практично не хворіють, займаються фізичною активністю, не мають шкідливих звичок і більше витрачають на себе грошей на місяць, мають вищі бали або за окремими шкалами психологічного благополуччя, або загалом за опитувальниками К. Ріфф та А. Перуе-Баду.

Дисперсійний аналіз показав, що тренінги розвитку особистості є одним із ефективних чинників підвищення суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя людини. Навіть при спостереженні впливу інших чинників (вік, фізична активність, шкідливі звички, здоров'я та видатки) можемо констатувати, що ефект онлайн-тренінгу (за опитувальником К. Ріфф) становить 43,8 %. Ефект онлайн-тренінгу за опитувальником суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду становить 25,6 %.

У результаті дисперсійного аналізу даних по суб'єктивній оцінці психологічного благополуччя до і після офлайн-тренінгу за опитувальником К. Ріфф у загальному балі ефект тренінгу становить 26 %.

Таким чином онлайн-тренінг розвитку особистості, який тривав 30 днів, виявився більш ефективним проти офлайн-тренінгу, тривалість якого обмежувалася лише трьома днями. Очевидно, фактор часу посприяв тому, щоб учасники онлайн-експерименту мали можливість сприймати матеріал більш дрібними порціями та застосовувати його в щоденній практиці, одержуючи свої результати.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження впливу тренінгів розвитку особистості на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя дозволяє зробити такі висновки.

Поняття «психологічне благополуччя» ввійшло в активний науковий обіг з другої половини XX століття. Західні дослідники запропонували цілу низку концепцій психологічного благополуччя, розробили його структуру. Одним з найбільш поширених підходів до феномену психологічного благополуччя є структурна модель К. Ріфф. Дослідниця включила до неї такі параметри (шкали): прийняття себе (усвідомлення і прийняття всіх сторін своєї особистості, позитивна оцінка себе й усього свого життя загалом), особистісне зростання (прагнення розвиватися, вчитися новому, відчуття власного прогресу); автономія (здатність протистояти соціальному тискові, незалежність в оцінках себе та своєї поведінки, здатність до саморегуляції), управління середовищем (здатність домагатися бажаного, уміння долати труднощі на шляху реалізації своїх цілей); позитивні стосунки з навколишніми (уміння встановлювати тривалі довірливі стосунки, здатність до емпатії, гнучкість у взаєминах з навколишніми), наявність життєвих цілей (переживання осмисленості свого життя, цінності минулого, сьогодення і майбутнього).

Ще одним інструментом для оцінки благополуччя стала для нас «Шкала суб'єктивного благополуччя» (А. Перуе-Баду). Вона складається із 17 пунктів (моношкал), які поділено на шість кластерів: 1) напруженість і чутливість (оцінка суб'єктивного переживання тяжкості виконуваної роботи, а також необхідність взаємодіяти з іншими та потреба в усамітненні); 2) психоемоційна симптоматику (порушення сну, занепокоєння, надмірна реакція на незначні невдачі, неуважність); 3) зміни настрою (оцінка погіршення настрою, а також значне зниження оптимістичного способу сприйняття); 4) значущість соціального оточення (оцінка колективного вирішення проблем, а також переживання самотності, взаємин з родиною та друзями); 5) самооцінка здоров'я (оцінка загального переживання здоров'я та фізичної «форми»); 6) ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (оцінка переживання нудьги в повсякденній діяльності, вранішній настрій, задоволеність повсякденною діяльністю).

Психологічне благополуччя є багатовимірним конструктом, який включає різні види благополуччя (соціального, емоційного, фізичного), якість життя, щастя. Ми приймаємо як робочу дефініцію запропоноване

К. Ріфф визначення психологічного благополуччя як актуального переживання, що відображає сприйняття й оцінку свого функціонування з точки зору використання потенційних можливостей у перспективі та ретроспективі.

Огляд теорій особистості дозволяє зробити висновок, що для більшості дослідників особистість є багатовимірним і багаторівневим конструктом, який відіграє ключову роль у процесі адаптації людини до середовища. Дезадаптація ж відбувається тоді, коли людина навчається проявляти закритість, уникання, агресію, неприйняття. Терапевт допомагає особистості в розвитку адаптивності, сприяючи в усвідомленні та цілісності.

Аналіз літератури, присвяченої психологічному тренінгу, виявив, що тренінги розвитку особистості (як різновид психологічних тренінгів) беруть свій початок від терапевтичних груп, що почали побутувати від середини XX століття. Психологічні тренінги переважно базуються на тій чи іншій психотерапевтичній методології (психоаналітичній, поведінковій, гуманістичній). Спільним між терапевтичними групами і тренінгами розвитку особистості є те, що вони сприяють особистості в адаптації, зростанню та розвитку. Серед найбільш поширених різновидів психологічних тренінгів є соціально-психологічний тренінг, комунікативний тренінг, тренінг сенситивності, тренінг креативності, тренінг асертивності, тренінг соціальних і життєвих умінь, тренінг для персоналу організацій, марафонські групи.

Тренінг розвитку особистості «Акцент» побудований таким чином, щоб сприяти його учасникам в усвідомленні та розвитку навичок. Можемо виділити вісім ефектів, прояв яких передбачає програма тренінгу: а) усвідомлення різниці між фактами та ідеями; б) усвідомлення власних когніцій; в) усвідомлення власних пріоритетів і цілей; г) усвідомлення власної зони контролю, впливу та відповідальності; д) навички безоцінного / зацікавленого сприймання; е) усвідомлення власних проявів (когнітивної, афективної, вегетативної та моторної поведінки); є) орієнтованість на задачу, а не на проблему; ж) навички контекстуального мислення.

Дослідження впливу тренінгу розвитку особистості на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя показало, що гіпотеза, яка полягала в тому, що участь у тренінгу розвитку особистості позитивно впливає на суб'єктивну оцінку психологічного благополуччя, справдилась.

Дисперсійний аналіз показав, що тренінги розвитку особистості є одним з ефективних чинників підвищення суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя людини. Навіть при спостереженні впливу інших чинників (вік, фізична активність, шкідливі звички, здоров'я та видатки) можна констатувати, що ефект онлайн-тренінгу (за опитувальником К. Ріфф) за шкалою «стосунки з іншими» становить 20 %; за шкалою «автономія» – 25,9 %; за шкалою «управління оточенням» – 10,2 %; за шкалою «мета в житті» – 34,7 %; за шкалою «самоприйняття» – 26,6 %; у загальному балі суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя за опитувальноиком К. Ріфф ефект тренінгу становить 43,8 %. Ефект онлайн-тренінгу за опитувальником суб'єктивного благополуччя А. Перуе-Баду за шкалою «психоемоційна симптоматика» становить 24,7 %; за шкалою «зміни настрою» – 16,5 %; за шкалою «значущість соціального оточення» – 15,8 %; за шкалою «самооцінка здоров'я» – 20,4 %; за шкалою «задоволення повсякденною діяльністю» – 17,8 %. У загальному балі суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя за опитувальником А. Перуе-Баду ефект тренінгу становить 25,6 %.

Схожі (хоча й не ідентичні) дані ми одержали в результаті дисперсійного аналізу даних по суб'єктивній оцінці психологічного благополуччя до і після офлайн-тренінгу за опитувальником К. Ріфф. За шкалою «стосунки з іншими» ефект тренінгу становить 0 %; за шкалою «автономія» – 20 %; за шкалою «управління оточенням» – 26 %; за шкалою «особистісне зростання» – 18,9 %; за шкалою «мета в житті» – 30,8 %; за шкалою «самоприйняття» – 21,9 %. У загальному балі ефект тренінгу становить 26 %.

Таким чином, тренінг розвитку особистості «Акцент» як в офлайн-, так і в онлайн-версіях сприяє підвищенню суб'єктивної оцінки психологічного благополуччя особистості.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – С. 126-149.
2. Авидон И. Тренинги взаимодействия в конфликте. – СПб., 2008
3. Адлер А. Очерки по индивидуальной психологии. – М.: Когито-центр, 2002. – 219 с.
4. Аргайл М. Психология счастья / Под ред. М. В. Кларина. Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007. – 403 с.
5. Батурин Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – № 4. – Т. 6. – С. 4-14.
6. Бахарева Н. К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: Автореф. дис...канд. пс. наук. Хабаровск, 2004. – 22 с.
7. Бейссер А. Парадоксальная теория изменений // Гештальт-2001. Сборник материалов Московского Гештальт Института за 2000 год. – М.: Московский Гештальт Институт, 2001. – С. 4-10.
8. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия / Е. В. Бенко // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8, № 2. – С. 5-13.
9. Бенко Е. В. Психодиагностика структуры субъективного благополучия / Е. В. Бенко // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Т. 4, No 4; URL: http://mir-nauki.com/PDF/03PSMN416.pdf
10. Бонивелл И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология [Текст] / Пер. с англ. М. Бабичевой. – М.: Время, 2009. – 192 с.
11. Братченко С. Л., Миронова М. Р. Личностный рост и его критерии. в кн.: Психологические проблемы самореализации личности. – СПб., 1997, С. 38-46.
12. Васильева О. С., Пилатов Ф. Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки [Текст]: Учеб.пособие для студентов высших учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
13. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. [Текст]/ И. В. Вачков. – М.: Ось – 89, 2007.
14. Воронина А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 142- 145.
15. Выбойщик И. В., Шакурова З. А. Личностный многофакторный опросник Р. Кэттелла: Учебное пособие. – Челябинск: Изд. ЮУрГУ, 2000. – 54 с.
16. Гассенди П. Свод философии Эпикура // Гассенди, Пьер. Сочинения в 2-х томах – Т. 1. – Ред. и вступит. статья Е. П. Ситковского. Пер. с латин. А. Гутермана. – М: Мысль, 1966. – С. 107-400.
17. Глассер У. Школа без неудачников / Пер. с англ. / Общ. ред. и предисл. В. Я. Пилиповского. – М.: Прогресс, 1991. – 184 с.
18. Готтсданкер Р. Основы психологического эксперимента / Пер. с англ. – М.: Академия, 2005. – 367 с.
19. Григорьев Н. Б. Психотехнологии группового тренинга: Учеб. пособие. – СПб.: СПб-ГИПСР, 2008. – 176 с.

20. Джидарьян И. А. и др. Проблемы общей удовлетворённости жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование [Текст] / И. А. Джидарьян, Е. В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Ин-тут психологии РАН, 2005. – С.76-94.
21. Зеленин В. Между величием и травмой: Трактат о селективной психодиагностике в коучинге (Монография). – Том первый. – К.: Люта справа, 2015. – 272 с.
22. Карапетян Л. В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия // Известия Уральского федерального ун-та. 2014. № 1. С. 171 – 182.
23. Климчук В. А. Тренинг внутренней мотивации [Текст] / В. А. Климчук. – СПб.: Речь, 2005. – 76 с.
24. Когнитивная психотерапия расстройств личности / Под ред. А. Бека, А. Фримена. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.
25. Козлов Н. И. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста. – М.: АСТ-ПРЕСС, 2000. – 352 с.
26. Кочергина Е. В. Факторы «Большой пятерки» как психологические предикторы академической успеваемости студентов вузов [Электронный ресурс] / Е. В. Корчагина, Дж. В. К. Най, Е. А. Орёл // Психологические исследования. – 2013. – Т.6.–No 27. –С.4. URL:http://psystudy.ru/index.php/num/2013v6n27/776-kochergina27.html
27. Кочюнас Р. Психотерапевтические группы: теория и практика. – М.: Академический Проект, 2000.
28. Кулагин Б. В. Основы профессиональной психодиагностики. – Л.: Медицина, 1984. – 216 с.
29. Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью [Текст] / Л. В. Куликов // Общество и политика. – СПб.: Изд-во С.-Петербургского ун-та. – 2008. – С. 476-510
30. Личностный потенциал: структура и диагностика / Под ред. Д. А. Леонтьева М.: Смысл, 2011. – 675 с.
31. Макшанов С. И. Принципы психологического тренинга // Журнал практического психолога. – 1999. No3. – С. 13-38.
32. Мілгрем С. Покора авторитету. Погляд експериментатора. – Х.: Клуб сімейного дозвілля, 2019. – 287 с.
33. Неганов В. В., Стрелкова Н. В., Щёлоков К. С. К вопросу об истоках и развитии современного гедонизма // Вестник Московского университета МВД России. – 2016. – № 2. – С. 35-38.
34. Носс И. Н. Руководство по психодиагностике. – М.: Изд-во Института психотерапии. – 2005. – 688 с.
35. Оллпорт Г. В. Личность в психологии. – СПб.: Ювента, 1998. – 345 с.
36. Олпорт Г. Становление личности: избр. тр. / Под общ. ред. Д. А. Леонтьева // М.: Смысл. 2002. – С. 464.
37. Павлоцкая Я. И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики: монография / Я. И. Павлоцкая; Волгоградский институт управления – филиал ФГБОУ ВО РАНХиГС. – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – 168 с.

38. Пахоль Б. Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. – 2017. – № 1. – С. 80-104.
39. Перлз Ф. Эго, голод, агрессия / Пер. с англ. – М.: Смысл, 2000. – 358 с.
40. Психогимнастика в тренинге / Под ред. Н. Ю. Хрящевой. – СПб.: Речь, 2001. – 256 с.
41. Психология здоровья [Текст] / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
42. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М., 1994.
43. Роджерс К. Эллен Вест и одиночество // Моск. психотерапевтич. журн. 1993. – № 3.
44. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия // Пер.: Лях В. В., Хомик А. П. – М.: Рефл-бук; Киев: Ваклер, 1997. – 320 с.
45. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 1990.
46. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
47. Селигман М. Как научиться оптимизму. Измените взгляд на мир и свою жизнь. – М.: Альпина Паблишер, 2015. – 338 с.
48. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. – М.: София, 2006. – 368 с.
49. Скиннер Б. Ф. Наука и человеческое поведение. – Новосибирск: НГУ, 2017. – 517 с.
50. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. – Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996.
51. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций // Семейная психология и семейная терапия. – 2005. – № 2. – С. 116-131.
52. Фесенко П. П. Психодиагностические возможности русскоязычной версии методики «Шкалы психологического благополучия» // Научные труды аспирантов и докторантов 2005*9 (46) / Факультет научно-педагогических кадров Московского гуманитарного университета; Ред. совет: Е. Д, Катульский и др.; Сост., научн. ред. В. К. Криворученко. – М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. – Вып. 46. – 140 с.
53. Фесенко П. П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности. Дис. … канд. психол. наук. – М., 2005. – 206 с.
54. Филиппова Г. Г. Эмоциональное благополучие / Психология материнства. – М.: Из-во Института Психотерапии, 2002. – С. 42-48.
55. Фоломеева Т. В., Серегина И. И. Социальные представления о благополучии // Мир психологии. – № 3. – 2004. – С. 122-132.
56. Фопель К. Психологические группы: рабочие материалы для ведущего. Сборник упражнений. – М.: Генезис, 2004. – 253 с.
57. Фопель К. Технология ведения тренинга. Теория и практика. – М.: Генезис, 2004.

58. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения [Текст] / К. Фопель. – М.: Генезис, 2005. – 234 с.
59. Франкл В. Доктор и душа. – СПб.: Ювента, 1997.
60. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. – 366 с.
61. Фрейд З. Введение в психоанализ / Пер. с нем. Г. В. Барышникова. – СПб.: Алетейя СПб, 1999. – 299 с.
62. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. – М.: КСП+, 1997
63. Хромов А. Б. Пятифакторный опросник личности: Учебно-методическое пособие Курган: Изд-во Курганского гос. университета, 2000. – 23 с.
64. Хэррис Р. Принимая собственных демонов: обзор терапии принятия и ответственности. Часть 1 – Журнал «Эрос и Космос», http://eroskosmos.org/embracing-demons-act-1/
65. Шкала субъективного благополучия / Фетискин Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г. М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. – С. 467-470
66. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129.
67. Шмелев А. Г. Психодиагностика личностных черт. – СПб.: Речь, 2002. – 480 с.
68. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. – М.: Апрель Пресс, ЭКСМО – Пресс, 2001.
69. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер, 1999. – 224 с.
70. Юнг К. Г. Сознание и бессознательное. – М.: Академический Проект, 2009. – 188 с.
71. Bentham J. An Introduction to the Principles of Morals and Legislation. A New Edition, corrected by the Author – 1823. – 157 p.
72. Bradburn N. M. The Structure of Psychological Well-being / N.M. Bradburn. – Chicago: Aldine, 1969. – 187 p.
73. Bradburn Norman M. Norman M. Bradburn: A Pioneer in Social Indicators and Quality of Life Research // Applied Research Quality Life (2016) 11:325–327 DOI 10.1007/s11482-016-9451-1
74. Diener E. Subjective well-being: Three decades of progress // Psychol. Bull. 1999. Т. 125. No 2. С. 276–302.
75. Ellis Albert., MacLaren Catharine. Rational Emotive Behavior Therapy. A Therapist's Guide.- Atascadero, 1998. – 171 p.
76. Fujita F., Diener E., Sandvik E. Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. // J. Pers. Soc. Psychol. 1991. Т. 61. No 3. С. 427–434.
77. Gailliot M.T., Stillman T.F. "That line's got personality!" – The Big 5 as a Model of Personality Perception // Journal of Advances in Humanities Vol. 3, No. 3, p. 277-280
78. Grant S., Langan-Fox J., Anglim J. The Big Five Traits as Predictors of Subjective and Psychological Well-Being // Psychol. Rep. 2009. Т. 105. No 1. С. 205–231.

79. Harris R. Embracing your demons: an overview of acceptance and commitment therapy [online]. Psychotherapy in Australia, Vol. 12, No. 4, 2006 Aug: 70-6. Availability: <https://search.informit.com.au/documentSummary;dn=545561433272993;res=IELHEA> ISSN: 1323-0921. [cited 16 May 20].
80. Hayes S.C. A Contextual Approach to Therapeutic Change. In: Jacobson, N., Ed., Psychotherapists in Clinical Practice: Cognitive and Behavioral Perspectives, Guilford, New York, 1987, 327-387.
81. Hayes Steven C., Luoma Jason B., Bond Frank W., Masuda Akihiko, Lillis Jason. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes // Behaviour Research and Therapy. – 2006. – January (vol. 44, no1). – P. 1 – 25. – ISSN 0005-7967. – doi:10.1016/j.brat.2005.06.006.
82. Hayes, S.C. Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the Third Wave of Behavioral and Cognitive Therapies. Behavior Therapy, 35, 2004, 639-665. http://dx.doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3
83. Jawabria A. The impact of big-5 model leadership traits on team entrepreneurship: An empirical study of small businesses in the UAE // Management Science Letters 10 (2020) 497–506 doi: 10.5267/j.msl.2019.9.031
84. Kasser T., Ryan R.M. Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals // Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving / P. Schmuck, K.M. Sheldon. Ashland, OH, US: Hogrefe & Huber Publishers, 2001. C. 116–131.
85. Kubiszewski I., Nabeeh Zakariyya N., Jarvis D. Subjective wellbeing at different spatial scales for individuals satisfied and dissatisfied with life // PeerJ · February 2019 DOI: 10.7717/peerj.6502 DOI 10.7717/peerj.6502
86. Lamers S. M. A. Positive mental health: Measurement, relevance and implications. – Enschede: University of Twente, 2012. – 192 p. DOI: 10.3990/1.9789036533706
87. Larmar S., Wiatrowski S., Lewis-Driver S. Acceptance & Commitment Therapy: An Overview of Techniques and Applications //Journal of Service Science and Management, 2014, 7, 216-221 http://www.scirp.org/journal/jssm http://dx.doi.org/10.4236/jssm.2014.73019
88. Lyubomirsky S., King L., Diener E. The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? // Psychological Bulletin. 2005. Vol. 131. N 6. P. 803 – 855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
89. Lyubomirsky S., Lepper H.S. A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation // Soc. Indic. Res. 1999. T. 46. No 2. C. 137.
90. Lyubomirsky S., Sheldon K.M., Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. // Rev. Gen. Psychol. 2005. T. 9. No 2. C. 111– 131.
91. Meisenberg G., Woodley M.A. Gender Differences in Subjective Well- Being and Their Relationships with Gender Equality // J. Happiness Stud. 2015. T. 16. No 6. C. 1539–1555.
92. Pearce D. The Hedonistic Imperative. – David Pearce, 2015. – 365 p.
93 Rational and Irrational Beliefs: Research, Theory, and Clinical Practice // Edited by Daniel David, Steven Jay Lynn, and Albert Ellis. – Oxford University Press, 2010. – 381 p.

94. Rogers C. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy. Milwaukee, Wis.: Mariner Books, 1995. – 420 c.
95 Ryan R.M., Curren R.R., Deci E.L. What humans need: Flourishing in Aristotelian philosophy and self-determination theory // The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia. Washington, DC, US: American Psychological Association, 2013. C. 57–75.
96. Ryff C., Singer B. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. Vol. 9 (1). P. 13 – 39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
97. Ryff C. D. Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology 1995. Vol. 69. –P. 719– 727.
98. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of personality and social psychology, 1989. – V. 57, Issue 6. – P. 1069.
99. Seifert T. Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being Inventory. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. – 2004. URL: http://liberalarts.wabash.edu/cila/home.cfm?news_id=3570
100. Twohig Michael P., Levin Michael E. Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression // Psychiatric Clinics of North America. – 2017. – December (vol. 40, no. 4). – P. 751 – 770. – ISSN 0193-953X. – doi:10.1016/j.psc.2017.08.009
101. Warner R. M., Rasco D. Structural equation models for prediction of subjective well-being: Modeling negative affect as a separate outcome // J. Happiness Well-Being. 2014. T. 2. No 1. C. 161–176.
102. Wrigh, T. A., Cropanzan, R. Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance // Journal of Occupational Health Psychology. – 2000. – No5. – C. 84–94.
103. Zettle R. D. The Evolution of a Contextual Approach to Therapy: From Comprehensive Distancing to ACT // International Journal of Behavioral Consultation and Therapy. – 2005. – Spr (vol. 1, no. 2).
104. Zettle R. D., Hayes S. C. Rule-Governed Behavior: A Potential Theoretical Framework for Cognitive–Behavioral Therapy // Advances in Cognitive–Behavioral Research and Therapy. – 1982. – P. 73 – 118. – ISBN 9780120106011. – doi:10.1016/B978-0-12-010601-1.50008-5

ДОДАТКИ

Додаток 1. Шкала психологического благополучия

Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т. Д. Шевеленковой, П .П. Фесенко: Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) //Психологическая диагностика. – 2005. – No 3. – С. 95-129 [66].

Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики The scales of psychological well-being, разработанный К. Рифф.

Данный опросник состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал и интегральный показатель.

- Шкала «Положительные отношения с другими».
- Шкала «Автономия».
- Шкала «Управление окружением».
- Шкала «Личностный рост».
- Шкала «Цель в жизни».
- Шкала «Самопринятие».

Текст опросника опросника психологического благополучия К. Рифф

Инструкция: 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 / несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.

Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением	Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1 Большинство моих знакомых считает 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
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 задушевные 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: «всё, что не делается, всё 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

Ключи к тесту психологического благополучия

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83

Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Выявляется также общий показатель психологического благополучия, который имеет следующие уровни выраженности:

0-323 баллов – низкий уровень психологического благополучия;

324-353 баллов – средний уровень психологического благополучия;

354 и выше баллов – высокий уровень психологического благополучия;

Содержательная интерпретация шкал опросника психологического благополучия

Шкала «Положительные отношения с другими».

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

Шкала «Автономия».

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Шкала «Управление окружением».

Высокий балл – респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изме-

нить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

Шкала «Личностный рост».

Респондент с наибольшим баллом обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

Шкала «Цель в жизни».

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

Шкала «Самопринятие».

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относиться к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Додаток 2. Шкала субъективного благополучия

Скрининговая шкала (время заполнения 3-5 минут), была разработана французскими психологами Perrudent-Badox, Mendelsohn и Chiche и опубликована впервые в 1988 году (адаптация методики к русской выборке проведена в НПЦ «Психодиагностика» Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова).

Поводом для создания шкалы послужило расширение исследований в области психологии стресса и его влияния на здоровье индивида. Изучая воздействие хронических болезней на эмоциональное состояние личности, авторы методики столкнулись с необходимостью разработки скринингового метода, отражающего оценку индивидом собственного эмоционального состояния.

Шкала состоит из 17 пунктов (по существу, моношкал), содержание которых связано с собственно эмоциональным состоянием, социальным поведением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием, пункты делятся на шесть кластеров:

- напряженность и чувствительность (субъективное переживание тяжести выполняемой работы; необходимость взаимодействовать с другими; потребность в уединении);
- признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику (нарушения сна; субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности);
- изменения настроения (ухудшение настроения; значительное снижение оптимистического модуса восприятия);
- значимость социального окружения (совместное решение проблем, переживание одиночества, отношение с семьей и друзьями);
- самооценка здоровья (общее переживание здоровья, вопрос физической «формы»);
- степень удовлетворенности повседневной деятельностью (переживание скуки в повседневной деятельности, настроение по утрам, собственно удовлетворенность повседневной деятельностью);

Оценка результатов производится как в сырых баллах, так и в стенах.

Шкалы: напряженность и чувствительность, психоэмоциональная симптоматика, изменения настроения, значимость социального окружения, самооценка здоровья, удовлетворенность повседневной деятельностью

Назначение теста

Шкала субъективного благополучия представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента **субъективного благополучия** (СБ) или **эмоционального комфорта** (ЭК). Определение субъективного благополучия включает три критериальных признака.

Благополучие определяется по внешним критериям, таким как добродетельная, «правильная» жизнь. Такие определения получили название нормативных. В соответ-

ствии с ними человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами; критерием благополучия является система ценностей, принятая в данной культуре.

Определение субъективного благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами респондента в отношении того, что является хорошей жизнью.

Третье значение понятия субъективного благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает приятные эмоциональные переживания, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним.

Инструкция к тесту

Укажите, пожалуйста, в какой мере вы согласны или несогласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

1 – полностью согласен;

2 – согласен;

3 – более или менее согласен;

4 – затрудняюсь ответить;

5 – более или менее не согласен;

6 – не согласен;

7 – полностью не согласен.

Тестовый материал

1 В последнее время я был в хорошем настроении.

2 Моя работа давит на меня.

3 Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.

4 В последнее время я хорошо сплю.

5 Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.

6 Я часто чувствую себя одиноким.

7 Я чувствую себя здоровым и бодрым.

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

9 Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.

10 Утром мне трудно вставать и работать.

11 Я смотрю в будущее с оптимизмом.

12 Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.

13 Мне нравится моя повседневная деятельность.

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

15 В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.

16 Я все больше ощущаю потребность в уединении.

17 В последнее время я был очень рассеян.

Ключ к тесту

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу) – № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

Оценивание «прямых» пунктов

Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	1	2	3	4	5	6	7

Оценивание «обратных» пунктов

Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	7	6	5	4	3	2	1

«*Обратные*» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер) – № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

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

Обработка и интерпретация результатов теста

Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с *эмоциональным состоянием*, *социальным положением* и некоторыми *физическими симптомами*. В соответствии с содержанием пункты делятся на шесть кластеров:

1 Напряженность и чувствительность (2, 12, 16).
2 Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику (9, 14, 17).
3 Изменения настроения (1, 11).
4 Значимость социального окружения (3, 6, 8).
5 Самооценка здоровья (7, 15).
6 Степень удовлетворенности повседневной деятельностью (5, 10, 13).

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

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

«Сырой» балл	Стены	«Сырой» балл	Стены	«Сырой» балл	Стены
25	1	52	4	77	7
26	1	53	4	78	8
27	1	54	4	79	8
28	1	55	4	80	8

29	1	56	5	81	8
30	1	57	5	82	8
31	1	58	5	83	8
32	1	59	5	84	8
33	1	60	5	85	8
34	2	61	5	86	9
35	2	62	5	87	9
36	2	63	6	88	9
37	2	64	6	89	9
38	2	65	6	90	9
39	2	66	6	91	9
40	2	67	6	92	9
41	3	68	6	93	10
44	3	69	6	94	10
45	3	70	6	95	10
46	3	71	7	96	10
47	3	72	7	97	10
48	3	73	7	98	10
49	4	74	7	99	10
50	4	75	7	100	10
51	4	76	7		

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

ДЛЯ НОТАТОК

Наукове видання

ПАПУША Ігор
Modus vivendi.
Тренінг розвитку особистості і психологічне благополуччя людини

Дизайн обкладинки *НазарДябло*

Науковий рецензент *Марина Орап*
Літературний редактор *Маргарита Більчук*

Підписано до друку 12.02.2021. Формат 70х100/16. Тираж 500 прим. Замовл. № 28

Видавництво «Крок»
ТОВ Компанія Крок

Телефон: +38 098 495 00 27
Електронна пошта: info@krokbooks.com
Адреса офісу: вул.Гайова, 56, Тернопіль, Україна

Надруковано у Прінт-копі-центрі «Вектор»
46027, м. Тернопіль, вул. Львівська, 12/2
print-Book@vector.ternopil.ua