

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології

Кваліфікаційна робота

освітнього ступеня «магістр»

на тему

**«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ТОЛЕРАНТНОСТІ»**

Виконала:

магістрантка II курсу, 61 групи

спеціальності 053 «Психологія»

Матюша Олена Миколаївна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, доцент

О.Ю.Дроздов

Науковий консультант:

кандидат психологічних наук, доцент

А.Г.Скок

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____:

Студент (ка) _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Науковий керівник _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Рецензент _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри
загальної, вікової та соціальної психології

протокол № _____ від «_____» _____ 2022 року.

Студент (ка) допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

(підпис) (прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ	
1.1. Умови, критерії та структура «психологічного благополуччя»	7
1.2. Поняття «толерантності» та її структура	27
Висновки до першого розділу	45
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ	
2.1. Характеристика психологічного благополуччя та толерантності особистості	47
2.2. Методи та етапи дослідження	59
2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження	73
Висновки до другого розділу	83
ВИСНОВКИ	85
ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	87

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема психологічного благополуччя особистості є фундаментальною в психології, тому зацікавленість нею спостерігається протягом всієї історії психологічної науки. Традиційно психологічне благополуччя розглядалося через протидію психологічному нездужанню та неблагополуччю. Разом з тим на межі XX і XXI ст. під впливом активно розвиваючого екзистенціального-феноменологічного підходу до особистості формувалося уявлення про недостатність медичної моделі психологічного благополуччя. В цей період потреба виходу за межі дихотомії «здоров'я – хвороба» і звернення дослідників до позитивних аспектів функціонування особистості обумовили актуальність дослідження даного феномену в його взаємозв'язку з різноманітними сторонами людського буття.

В наш час активно вивчається зв'язок психологічного благополуччя з різноманітними особливостями особистості (смыслжиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, стратегіям життя і т.д.) і її соціальними характеристиками; розроблюється валідний і надійний інструмент для виміру психологічного благополуччя, відбувається уточнення та операціоналізація самого поняття, досліджується також вплив різноманітних об'єктивних і суб'єктивних факторів на психологічне благополуччя особистості (М. Аргайл, Н. Бредберн, К. Ріфф, М. Селігман, Р. Еммонс та ін.).

На сьогодні не існує єдиного поняття природи толерантності та причин толерантної/інтолерантної поведінки. В залежності від контексту розгляду – особистість, міжособистісне сприйняття та взаємодія, соціальні ситуації толерантність наповнюється особливим специфічним змістом.

Толерантність – явище багаторівневе, що проявляється в різноманітних формах і не може бути обумовлене різноманітними психологічними

властивостями. Проте, ні одно з них неможна визначено назвати толерантною властивістю, а можна розглядати тільки в якості психологічної передумови толерантності особистості.

Психологічно благополучна особистість частіше проявляє доброзичливість і терпимість по відношенню до інших, чим неблагополучний. Пояснення цьому ми знаходимо в обмеженій спільності глибинних основ психологічного благополуччя та толерантності (З. Фрейд, Є. Єріксон, К. Роджерс, А. Маслоу та ін.).

Наявність психологічних передумов толерантної поведінки забезпечується на нашу думку, психологічним благополуччям особистості, що дозволяє розглядати його в якості інтегрального психологічного обґрунтування толерантності. Високий рівень вираження психологічного благополуччя особистості, на нашу думку, буде сприяти оптимальному прогнозу по відношенню її толерантності. Вивчення взаємозв'язку толерантності та психологічного благополуччя дозволить конкретизувати власне психологічні проблеми діагностики і формування толерантних властивостей особистості.

Метою дослідження є вивчення характеру взаємозв'язку толерантності та психологічного благополуччя.

Об'єкт дослідження: толерантність і психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: взаємозв'язок толерантності та психологічного благополуччя особистості.

Для досягнення мети в ході дослідження вирішувалися наступні **завдання:**

- дослідити зміст поняття «психологічне благополуччя», виявити ключові фактори, умови і критерії психологічного благополуччя особистості, розглянути його структуру

- дослідити структуру толерантності і проаналізувати зміст її основних компонентів: когнітивного й емоційно-оціночного;

- встановити вираження взаємозв'язку особистісних компонентів толерантності;
- дослідити взаємозв'язок складових толерантності особистості з її психологічним благополуччям.

Теоретико-методологічна основа дослідження:

- аналіз психологічного благополуччя на основі сформованих у рамках гуманістичного підходу уявлення про позитивні аспекти функціонування особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Шостром та ін.); концепції психологічного благополуччя Н. Бредберіна, А.В. Вороніної; теорію само детермінації Р. Райана, Е. Десі; дослідження різноманітних аспектів психологічного благополуччя (Н.К. Бахарева, П.П. Фесенко);
- вивчення сутності та властивостей толерантності у рамках психології сенсу буття та психології відносин (Л.С. Виготський, А.Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін.); дослідження механізмів толерантності (Ф.Є. Василюк, К. Роджерс та ін.);
- дослідження ідей про взаємозв'язок психологічного благополуччя та толерантності (Є.Л. Доценко, В. Франкл, С.Л. Рубінштейн та ін.); взаємозв'язок психологічного благополуччя, щастя та задоволеності життям (М. Аргайл, К. Роджерс, Р. Шамінова та ін.).

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз психологічної літератури за темою дослідження;
- емпіричні методи дослідження: порівняльний метод, комплекс методів психологічної діагностики опитувальник Р.Кеттела для виміру прояву особистісних рис; методика граничних сенсів (МГС) Д. Леонтьєва, опитувальник СПА розроблений К. Роджерсом і Р. Даймондом для виявлення міри адаптивності-дезадаптивності у системі міжособистісних відносин, статистичні методи первинної та вторинної обробки результатів дослідження (кореляційний аналіз, коефіцієнт кореляції розраховувався методом Пірсона, методи математичної обробки, комп'ютерна технологія).

Структура роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, переліку використаних джерел. Зміст роботи викладений на 89 сторінках.

РОЗДІЛ І.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ТОЛЕРАНТНОСТІ

1.1. Умови, критерії та структура «психологічного благополуччя»

Розвиток сучасної наукової думки викликає необхідність введення до наукового лексикону поняття, яке, окрім розповсюджених аспектів психічного та психологічного здоров'я, робило би акцент на суб'єктивній власній емоційній оцінці, власного життя особистості та відображало би те хвилювання, яке зазвичай називають щастям.

Теоретичний аналіз змісту поняття «психологічне благополуччя» дозволяє виділити ряд спірних моментів.

З поняттям «психологічне благополуччя» асоціюють деякі споріднені, але не тотожні за власним змістом поняття, такі, як «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «норма», «нормальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «висока якість життя», «внутрішня картина здоров'я», «зріла особистість», «самоактуалізуюча особистість», «повноцінна функціонуюча особистість», «особистісне здоров'я» і т.д.

З точки зору П.П. Фесенко [28], психологічне благополуччя завжди характеризує позитивні аспекти функціонування особистості й ґрунтується на порівнянні особистістю себе, власного буття не з зовнішньою, експертною оцінкою, а суб'єктивною нормою. В той же час таке обмеження поняття «психологічне благополуччя» від вище перерахованих не заперечує області взаємного перетину, і кожне з них відображає певний аспект психологічного благополуччя (об'єктивний або суб'єктивний).

Існує неоднозначність відповідності понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя». Думки науковців з цього питання розходяться, деякі розглядають суб'єктивне благополуччя як

складову психологічного, інші, навпаки, розглядають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного.

А.С. Ватерман, Е. Десі, Д. Каннеман всі підходи до психологічного благополуччя особистості поділяють на евдемоністичний і гедоністичний. А.Е. Созонтова дає найбільш повну характеристику цих напрямів, а також, окрім теоретичних і методичних переваг, окреслює їх недоліки. В якості критичних зауважень в адресу гедоністичного підходу простежується недостатність уваги до теорії, частіше відбувається уникнення будь-яких теоретичних обґрунтувань емпіричного матеріалу. Описуючи евдемоністичний підхід до проблеми психологічного благополуччя особистості, автор зазначає, що розроблювані в його контексті уявлення про психологічне благополуччя відрізняє комплектність, глибину змісту, проте в ряді випадків операціоналізація цих уявлень для емпіричної оцінки психологічного благополуччя виявляється складною.

Спроби нівелювати недоліки гедоністичного та евдемоністичного підходу, з одного боку, та неможливість описати феномен психологічного благополуччя тільки лише з позиції одного підходу, з іншої, призводять до зближення цих підходів (П.П. Фесенко, О.Н. Паніна, Т.Д. Шевеленкова), побудові інтегративних моделей психологічного благополуччя (К. Ріфф, Г.В. Вороніна).

В процесі дослідження психологічного благополуччя, розглядаються різноманітні його складові та фактори, що впливають на його рівень, вчені використовують різноманітні варіанти інтерпретації цієї категорії.

Разом з тим, інтегративний підхід до психологічного благополуччя представлений структурно-рівневою моделлю психологічного благополуччя А.В. Вороніною. Вчена не робить акцент на позиції задоволення життям і особистісного зростання, а психологічне благополуччя інтерпретується як деяке інтегруюче ціле, для якого поняття «психічне здоров'я» або ж «психологічне здоров'я» виступають як підпорядковані [12].

Н. Бредберн [35] вводить поняття «психологічне благополуччя», відокремлюючи його від терміну «психічне здоров'я», і ототожнює психологічне благополуччя з суб'єктивним відчуттям щастя та загального задоволення життям.

У зарубіжній психології такі погляди на психологічне благополуччя особистості отримали назву гедоністичних (від гр. Hedone – насолода, підвищене приємне самопочуття, відчуття крайнього задоволення) і представлені концепціями психологічного благополуччя Н. Бредберна, суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, психологією щастя М. Аргайла .

Ключовою ідеєю, що об'єднує погляди цих вчених, є те, що психологічне благополуччя розглядається через досягнення задоволення та уникнення незадоволення, а в якості основної характеристики та передумови визначається здатність людини адаптуватися до соціального оточення.

В якості основних складових цієї здатності до адаптації розглядаються: позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події життя, оточуючих, самого себе) і позитивна соціальна поведінка (проявлення добровільної активності, прийняття та подача соціальної підтримки). Зазначається, що саме ці прояви забезпечують досягнення соціально вагомих результатів, відповідно, підвищення задоволеності життям, збільшення позитивних емоційних переживань, зниження вірогідності психологічних проявів дистресу, а також стресових ситуацій.

Основним індикатором досягнення психологічного благополуччя представники цього підходу розглядають переживання щастя, «суб'єктивного благополуччя», при цьому часто ототожнюють саме поняття «психологічне благополуччя» з поняттям «щастя».

У самому щасті представники гедоністичного підходу розрізняють три аспекти: задоволеність життям – оцінка особистістю якостей свого життя в цілому; наявність позитивних афективних переживань; відсутність проявів негативних афектів. При цьому співвідношення позитивних і негативних

емоційних переживань розглядається як афективний компонент щастя, а задоволення життям – як його когнітивний компонент.

Ідея співвідношення позитивних і негативних афектів найбільш повно представлена в моделі структури психологічного благополуччя Н. Бредберна, яка являє собою баланс, що досягається постійною взаємодією двох видів афекту – позитивного та негативного. Події повсякденного життя, які приносять радість чи розчарування, відбиваючись у свідомості особистості, відкладаються у вигляді відповідного забарвленого афекту. Різниця між позитивним і негативним афектом є показником психологічного благополуччя та відображає загальне відчуття задоволеності життям. У випадку, коли позитивний афект переважає негативний, особистість відчуває себе щасливою та задоволеною і, відповідно їй притаманний високий рівень психологічного благополуччя, якщо ж сукупність негативних хвилювань переважає позитивний афект, то особистість відчуває себе нещасною та незадоволеною, що свідчить про низький рівень психологічного благополуччя [35].

Н. Бредберн прийшов до висновку, що позитивний та негативний афекти не взаємопов'язані. Маючи інформацію про рівень позитивного афекту, ми не можемо дійти висновку про те, який рівень негативного афекту, він може бути як вищим, так і нижчим або навіть бути рівним позитивному афекту. Те ж правило притаманне стосовно позитивного афекту.

Е. Дінер доповнює три компоненти структури психологічного благополуччя (задоволення, «баланс афектів») четвертим: наявність/відсутність психосоматичних симптомів. На думку вченого особистість має високий рівень психологічного благополуччя, якщо в більшості випадків вона відчуває задоволення від життя і тільки в окремих ситуація переживає неприємні почуття, наприклад, смуток або гнів. При низькому рівні психологічного благополуччя особистість незадоволена

життям, рідко відчуває почуття радості та любові, які заміщуються негативним емоціями.

Дослідник розглядаючи психологічне благополуччя, бере за основу когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволення різноманітними сферами свого життя) та емоційну (притаманність поганого або гарного настрою) сторону самоприйняття. Акцентуючи увагу, що найчастіше особистість так чи інакше дає оцінку того, що з нею відбувається, у категоріях «добре - погано», проте така інтелектуальна оцінка завжди ґрунтується на відповідно забарвленій емоції [36].

М. Аргайл розглядає психологічне благополуччя як щастя. Інтерпретуючи при цьому щастя, як відчуття задоволеністю життям в цілому, загальна рефлексивна оцінка особистістю свого минулого та сьогодення; частота й інтенсивність позитивних емоцій [2].

На думку Р.М. Шамінова, психологічне благополуччя є тим психологічним феноменом, яке уособлює прагнення особистості до внутрішньої рівноваги, комфорту, відчуття задоволення та щастя, будучи динамічним утворенням (так як постійно поповнюється змістом і тому мінливе), воно передбачає динаміку життя в різних його аспектах [32]. Р.М. Шамінов зазначає, що «одна з основних функцій психологічного благополуччя – створення динамічної рівноваги між особистістю і ... особистістю, особистістю і навколишнім світом, що дозволяє вивільняти потреби більш високого порядку, - суспільні за своєю природою» [32, с.40].

Р.М. Шамінов визначає психологічне благополуччя, як поняття, що окреслює власне відношення людини до своєї особистості, життя та процесів, які мають важливе значення для неї з точки зору засвоєних нормативних уявлень про «благополучне» зовнішнє та внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності [32, с.8].

На думку дослідника, підґрунтям цілісного уявлення особистості про власне благополуччя є суб'єктивне сприйняття і відношення до

різноманітних сторін життя. Р.М. Шимінов виділяє комплекси, які є найбільш вагомими з точки зору якості життя та його суб'єктивної оцінки:

1. комплекс відносин з малим соціумом (сім'я, друзі, родичі і т.д.);
2. комплекс відносин з великим соціумом (стабільність в країні: економічна, політична, соціальна);
3. комплекс трудових процесів (професія, професійна група, професійний інтерес, професійне спілкування, дохід);
4. комплекс життєвих процесів (потреби, безпека, здоров'я, екологія);
5. комплекс інтересів (комунікативні, пізнавальні, матеріальні та ін.);
6. комплекс внутрішньоособистісних процесів (система ціннісних орієнтирів, самовідношення, самооцінка, баланс між запитом та самооцінкою);
7. комплекс станів і властивостей (темперамент, властивості особистості, емоційний стан);
8. комплекс соціального досвіду (соціальна орієнтація, способи подолання фрустрації, паттерни поведінки).

Беручи за основу наведені комплекси Р.М. Шамінов визначає основні фактори задоволеності, що мають відношення до будь-кого комплексу: мотиваційні (досягнення, визнання, якість життєдіяльності); змістовні (взаємовідносини з іншими, зміст життя та діяльності); гігієнічні (умови життя та діяльності); когнітивні (знання про світ, про себе, про життя і діяльність, їх співвідношення та оцінка); емоційні (відображення зовнішньої оцінки) [32].

Наведені фактори визначають рівень задоволеності особистості та її психологічне благополуччя. При цьому задоволеність виступає внутрішнім фактором особистості, що визначає її пізнавальну активність, відношення до себе, взаємовідношення з суб'єктами різноманітних видів діяльності.

На думку Р.М. Шамінова, функціями психологічного благополуччя є:

1. Регулятивна функція, або функція адаптації. Вона полягає в регуляції внутрішнього самовідношення, самопочуття, а також взаємовідносин з

зовнішнім світом, що посилюють адаптаційні можливості особистості у сприйнятті себе та свого життя.

2. Функція керування когнітивними процесами, що забезпечують адаптацію й інтеграцію особистості в соціумі, реалізується в їх консолідації й організації, у співвідношенні актуальних та наявних в «арсеналі» знань і чуттєвого досвіду;

3. Функція розвитку, забезпечує творчий рух як у сторону саморозвитку, так і у сторону забезпечення зовнішніх умов для задоволеності вищих потреб і приведення всієї системи у рівновагу.

4. «Поведінкова» функція, полягає у виборі стратегії поведінки в залежності від локуса благополуччя та спрямованості особистості [32, с.92].

На думку автора, психологічне благополуччя залежить від результатів соціалізації та від того, що є для суб'єкта важливим, цінним, який рівень прагнення до чого-небудь.

З точки зору Л.В. Куликова, «психологічне благополуччя необхідно інтерпретувати як узагальнене та відносне стійке переживання, що має особливе значення для особистості. Воно є важливою складовою частиною домінуючого психічного стану» [17, с.112]. Вчений виділяє в якості складових психологічного благополуччя наступні компоненти:

1. Соціальне благополуччя – задоволеність соціальним положенням, станом суспільства, до якого належить індивід, міжособистісними зв'язками і т.д.

2. Духовне благополуччя – можливість доєднатися до скарбів духовної культури, усвідомлення сенсу свого життя, наявність віри і т.д.

3. Фізичне (тілесне) благополуччя – гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я і т.д.

4. Матеріальне благополуччя – задоволеність матеріальною стороною свого існування, стабільністю матеріального достатку і т.д.

5. Психологічне благополуччя – налагодженість психічних процесів і функцій, гармонія особистості, відчуття цілісності та внутрішньої рівноваги.

Вчений наголошує на взаємозв'язку та взаємовпливу вказаних складових і виокремлює два основних компоненти у вивченні психологічного благополуччя: когнітивний (рефлексивний) – уявлення про окремі сторони свого буття – і емоційний – детермінуючий емоційний тон відношення до цих сторін [17].

Теоретичні підходи, в яких психологічне благополуччя розглядається як повна самореалізація особистості, отримали назву евдемоністичних (від гр. Eudaimonia – щастя). Ці підходи розробляються переважно в сфері гуманістичної психології. Евдемоністичний підхід пропагують А. Маслоу, Р. Мей, Е. Фромм, К. Роджерс та інші.

Представники даного спрямування формують питання про основні передумови психологічного благополуччя, яке розкривається завдяки розгляду сутності, специфіки людського існування, а саме: проблеми вибору, критерії цього вибору, умов, які сприяють та заважають особистісному зростанню, проблеми відносин людини та суспільства. Досягнення психологічного благополуччя – це по можливості найбільш повна самореалізація особистості, встановлення гармонійних відносин з оточуючими.

З позиції гуманістичної психології, досягнення особистістю психологічного благополуччя являє собою «розвиток його потенційних можливостей як сильного та цілісного людського буття, вільного від пагубних внутрішніх мотивів» [31, с.9], безпосередньо пов'язане з рішеннями, які приймає особистість, можливо через пізнання особистістю самої себе в контексті відношень з собою, іншими людьми, суспільством, природою.

А. Маслоу зазначає, що кожній людині притаманна індивідуальна природа, кожний має внутрішній стержень, і щасливий той, хто спроможний пізнати самого себе [21, с.359].

В. Франкл виділяє необхідність формувати у собі «духовну гнучкість», щоб бути готовим до життєвих змін, бути здатним регулювати власні дії відповідно до можливостей, що надає життя для реалізації цінностей [30].

Важливу роль для психологічного благополуччя особистості, у теорії самодетермінації Р. Райан і Е. Десі, відіграє знаходження людиною можливостей інтеграції «внутрішніх» прагнень і цінностей з запитами соціального середовища.

Основною ідеєю даної концепції є твердження про те, що особистісне благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами: в автономії, компетентності та зв'язку з іншими.

Під автономією мається на увазі сприйняття своєї поведінки як конгруентного внутрішнім цінностям і бажанням особистості. В основі автономії полягає підтримка та відсутність контролю зі сторони інших людей. Потреба в компетентності – це схильність до опанування своїм оточенням і до ефективної діяльності в ньому; вона підтримується таким середовищем, яке ставить перед людиною задачі оптимального рівня перепони та надає їй позитивний зворотній зв'язок. Під потребою зв'язку з іншими розуміється прагнення до близькості з іншими людьми; ця потреба розвивається, якщо людина отримує тепло та підтримку від оточуючих [20]. Задоволення даних потреб напряду пов'язане з актуальним соціальним контекстом: у випадку, якщо він не сприяє їх задоволенню, то рівень благополуччя підвищується, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується.

На думку вчених Р. Райана, К.М. Шелдона основою щоденного щастя та благополуччя є відчуття найбільшого задоволення, коли основна діяльність людини гармонійна з потребами організму [33].

У гуманістичному спрямуванні психологічне благополуччя розглядається як творча самореалізація, передумовами якої є такі моменти, як розвиток орієнтації людини у власній внутрішній реальності та відповідність

пріоритетним для даного суспільства цінностям, існуючим соціальним запитам.

Деякі дослідники вибудовують моделі психологічного благополуччя на основі інтеграції різнополярних теоретичних підходів. М. Яхода проводила аналіз ряду досліджень, в результаті якого було виділено шість основних вимірів психологічного благополуччя: самоприйняття (висока самооцінка, виражене почуття ідентичності); інтегрованість (здатність до опанування стресових ситуацій); автономність (незалежність від впливу соціального оточення); точність сприйняття реальності (соціальне сприйняття); компетентність у відношенні оточуючого соціального середовища (здатність до соціальної адаптації та ефективного вирішення проблем).

К. Ріфф запропонував теорію психологічного благополуччя, основою якої є теоретичні концепції, що мають відношення до проблеми позитивного психологічного функціонування [29, с.43]. На основі цього підходу виділяють шість основних компонентів психологічного благополуччя.

1. Самоприйняття – позитивне відношення до себе і свого минулого життя, усвідомлення та прийняття різних сторін власного «Я», включаючи як позитивні так і негативні якості. У випадку недостатнього прояву цього компоненту – невдоволення собою, розчарування власним минулим, занепокоєння певними особистісними якостями, бажання не бути тим, ким є.

2. Позитивні відносини з оточуючими – відношення з іншими, наповнені турботою та довірою, задоволення від теплих, довірливих відношень з іншими; турбота про благополуччя інших, здатність до прихильності та близькості, розуміння необхідності йти на поступки у взаємовідносинах. З іншої сторони – дефіцит близьких, довірливих відносин з іншими, ізолюваність і фрустрація в міжособистісних відносинах, відсутність прагнення йти на компроміс для підтримки важливих зв'язків з іншими.

3. Автономія – самовизначення та незалежність, здатність протистояти соціальному тиску, думати та поводити себе незалежно, регулювати власну

поведінку, оцінювати себе, основується на власних стандартах. При низькому прояву автономії – занепокоєність очікуваними результатами й оцінками інших, при прийнятті важливих рішень спиратися на думку інших.

4. Керування навколишнім середовищем – здатність виконувати вимоги повсякденного життя. При наявності високих показників цієї складової особистості притаманне почуття майстерності та компетентності при опануванні середовища, здійснює різноманітні види діяльності, здатна обирати чи створювати потрібний контекст для реалізації особистісних потреб і цінностей. У випадку дефіциту даної характеристики спостерігаються труднощі в повсякденних справах, відчуття неспроможності покращити чи змінити обставини життя, низька усвідомленість можливостей, що надаються навколишнім середовищем, відсутність почуття контролю над зовнішнім світом.

5. Цілі в житті – наявність цілей і занять, що надають сенсу життю, почуття спрямованості; почуття усвідомленості власного минулого та сьогодення, переконання, що надають життю мету. Відсутність у житті цілей призводить до відчуття безглуздості свого існування.

6. Особистісне зростання – почуття безперервного розвитку та самореалізації. Людина бачить власне особистісне зростання та експансію, відкрита новому досвіду, спостерігає все більше власне вдосконалення себе та своєї поведінки з плином часу. Якщо ж особистісне зростання не можливе, то з'являється почуття особистісної стагнації, відсутність відчуття поліпшення й експансії з часом, почуття нудьги та незацікавленості в житті, відчуття власної неспроможності набувати нові установки та способи поведінки.

На базі інтегрального підходу до психологічного благополуччя А.В. Вороніна пропонує наступне визначення «психологічне благополуччя – це системна якість людини, якої вона набуває у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій і проявляється у суб'єкта в пізнанні змістовної наповненості та цінності життя в цілому як засобу

досягнення внутрішніх соціально орієнтованих цілей, і є умовою реалізації його потенційних можливостей і здібностей» [12, с.8] При цьому в якості інтегрального показника, що характеризує стан системи психологічного благополуччя, дослідник пропонує «рівень психологічного благополуччя». Його оцінка потребує врахування не тільки професійної (об'єктивної) думки психолога, але й самооцінки зі сторони суб'єкта. На базі сукупності цих оцінок можливо як мінімум три варіанти: збіг позитивних оцінок (ситуація «благополуччя»), збіг негативних оцінок (ситуація «неблагополуччя»), неузгодженості оцінок («перехідна» ситуація), які можуть бути основою для виділення відповідних типів «благополучний», «неблагополучний» та «група ризику».

При діагностиці рівня психологічного благополуччя, на думку автора, необхідна суб'єктивна (наявність ознак психологічного неблагополуччя) і об'єктивна оцінка (наявність факторів ризику та психотравмуючих обставин життя). При цьому акцент необхідно робити на суб'єктивну оцінку, так як психологічне благополуччя – це, перш за все, переживання суб'єкта.

Логіку побудови своєї моделі вчений пояснює наступним чином: «на різних рівнях простору буття людини, що формуються в різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції (свідомі та безсвідомі ресурсні установки). Вони складаються в якісні своєрідні ієрархічні рівні психологічного благополуччя людини: психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного та психологічного здоров'я» [12, с.75]. Кожний рівень, що формується в процесі розвитку та виховання, надає особистості нове бачення самої себе, світу та себе у світі і, в силу цього, нові можливості для реалізації задумів, творчої активності, більший «рівень свободи» для вибору шляхів адекватного реагування. Так як поняття «норми» і «анормального» походять із всієї сукупності психічного, із світосприйняття, в якому неподільно поєднані як суб'єктивні, так і об'єктивні моменти, то кожний рівень психологічного благополуччя охарактеризований через ряд суб'єктивних і об'єктивних критеріїв.

Натомість П.П. Фесенко [29] визначає психологічне благополуччя «як інтегральний показник рівня спрямування особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (особистісного зростання, самоприйняття, керування середовищем, автономії, мети в житті, позитивних відносин з оточуючими), а також рівнем реалізованості цього спрямування, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям» [29, с.4].

Враховуючи, що особистість у гуманістичній психології характеризується одночасно і як актуальне, і як потенційне, як «відкрита система», як «проект», як деяка можливість, яка не завжди може бути реалізована, вчений пропонує психологічне благополуччя особистості сприймати як достатньо складне переживання задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. П.П. Фесенко визначає актуальне психологічне благополуччя й ідеальне психологічне благополуччя, виходячи з того, що існує розрив між тим, чим людина є, і тим, чим вона може і хоче бути.

Актуальне психологічне благополуччя інтерпретується як переживання, що характеризує відношення людини до того, чим вона, за її власною думкою, є, що відображає рівень реалізованості в індивідуальному буті основних компонентів позитивного функціонування особистості, рівень задоволеності власним становленням.

В такому випадку ідеальне психологічне благополуччя характеризує потенційні аспекти функціонування особистості, рівень спрямованості на реалізацію компонентів позитивного функціонування.

Ідеальне благополуччя П.П. Фесенко розглядає, як «планку», по відношенню до якої може спостерігатися динаміка рівня вираження кожного із компонентів актуального психологічного благополуччя, а вираження компонентів ідеального благополуччя свідчить про відповідальність особистості за власну долю, про її прагнення до реалізації різноманітних позитивних аспектів власного функціонування.

Використовуючи поняття «рівень актуального психологічного благополуччя», П.П. Фесенко зазначає, що «низький рівень обумовлений перевагою негативного афекту (загального відчуття власного нещастя, незадоволеності власним життям), високий – перевагою позитивного афекту (відчуттям задоволеності власним життям, щастям)» [29, с.70]

У дослідженні життєвих стратегій А.Є. Созонтов визначає, що характерність певних особистісних якостей є передумовою психологічного благополуччя особистості та в значній мірі виступає деякою похідною, своєрідним підсумком певної життєвої стратегії, що здійснює людина. Дослідник бере за основу положення про психологічне благополуччя, що розроблені та реалізуються в гуманістичній психології, представники якої акцентують його аналіз у контексті конкретних, наявних соціально-економічних умов (Е. Фромм, А. Маслоу, В. Франкл та ін.).

В якості життєвих стратегій, при яких найбільш вірогідно досягнення психологічного благополуччя визначає стратегія «Бути» і «Мати, щоб бути» (беручи за основу концепцію модусів володіння/буття Є. Фромма). Визначною рисою представників зазначених стратегій – «знання себе», опора на внутрішні орієнтири при конструюванні власного життя, що ніяким чином не визначає неувagi до орієнтирів зовнішніх.

Для них характерна здатність до глибинного розуміння, співчуття іншому. З точки зору психологічного благополуччя, перша стратегія сприяє особистісному зростанню людини, друга – успішній соціальній адаптації.

В якості передумов психологічного благополуччя А.Є. Созонтов розглядає такі особистісні характеристики: розвинута здібність до емпатії – глибинного розуміння, співпереживання іншому; переважно внутрішній локус контролю – прийняття людиною на себе відповідальності за події власного життя; відсутність виражених авторитарних тенденцій – керуватися власними внутрішніми орієнтирами у вчинках та діях, а не зовнішніх авторитетів; толерантність до невизначеності – відсутність страху перед новим, нестандартними ситуаціями, навіть бажання зустрічі з ними;

макіавеллізм – готовність (за необхідністю) до маніпулювання іншими – при розумінні повноти відповідальності за використання подібної моделі поведінки.

П.П. Фесенко стверджує, що усвідомленість людського життя безпосередньо пов'язана з відчуттям щастя, загальним задоволенням власним існуванням, з усвідомленням себе сильною та незалежною особистістю, високим рівнем компетентності, впевненістю у власній спроможності досягати поставлених задач, відчуття власного розвитку й особистісного розвитку, відчуттям емоційного багатства та високої зацікавленості до життя, позитивної самооцінки себе та власного життя в цілому, емпатією та здатністю встановлювати близькі та довірливі відносини з оточуючими.

З точки зору П.П. Фесенко, усвідомленість прямо пов'язана з психологічним благополуччям: з підвищенням усвідомленості життя зростає психологічне благополуччя і навпаки – основні компоненти позитивного функціонування особистості безпосередньо пов'язані з усвідомленістю життя [29].

У дослідженнях О.М. Паніної [26] психологічне благополуччя розглядається як суб'єктивне сприйняття життєвої ситуації. Досліджуючи взаємозв'язок суверенності психологічного простору та суб'єктивного благополуччя особистості, автор визначає, що для різних рівнів суверенності виділяються різні показники суб'єктивного благополуччя, які знаходяться у значній співзалежності з загальним рівнем суверенності. «Автономія – для респондентів з деприваційним рівнем суверенності простору; позитивні відносини з оточуючими та наявність життєвих задач – для респондентів з середнім рівнем; позитивні відносини з оточуючими – для респондентів з гіпертрофованим рівнем» [26, с.8].

Автор пропонує розглядати рівень суверенності як показник психологічного благополуччя особистості, та зазначає, що у групи респондентів з середнім рівнем суверенності спостерігається більш високе значення більшості показників суб'єктивного благополуччя особистості та

виражена диференційованість зв'язку з показником задоволеності якістю життям – «це характеризує середній рівень суверенності як найбільш оптимальний, що дозволяє не тільки вдало адаптуватися до змін зовнішнього середовища, але й сприяє особистісному розвитку» [26, с.132].

Структурованість психологічного простору, на думку О.М. Паніна, дозволяє респондентам даної групи адекватно оцінювати співвідношення успіхів і перепон, вибудовувати систему перспективної взаємодії з середовищем у різноманітних сферах життєдіяльності та забезпечує високе значення за такими показниками психологічного благополуччя, як «особистісне зростання», «життєві задачі», «самоприйняття».

В якості характеристик, що визначають низький рівень суверенності психологічного простору, низькі показники об'єктивних і суб'єктивних складових якості життя, О.М. Паніна визначає – тривожність, інтроверсію, сенситивність.

Розглядаючи суб'єктивне благополуччя в якості інтегральної психологічної основи толерантності, Н.К. Бахарева пропонує, що саме воно є ситемоутворюючим фактором у структурі толерантності. «Високий рівень суб'єктивного благополуччя особистості сприяє оптимальному прогнозу у відношенні її толерантності» [8, с.6].

Автор зазначає, що психологічне благополуччя існує всередині індивідуального досвіду у вигляді довіри людини до світу, яке виникає на першому році життя дитини і є фундаментальним психологічним утворенням, від якого в майбутньому залежить суб'єктивне благополуччя особистості. Сформована базова довіра до себе та світу, суб'єктивне переживання почуття безпеки, які виступають передумовами толерантності особистості, допомагають в пошуку нових способів діяльності, долати першу реакцію фрустрації, пристосовуватися до нових умов [8].

У дослідженнях Р. Райна, Е. Дессі, К. Фредеріка, А.В. Вороніна зазначається зв'язок психологічного благополуччя з різноманітним аспектами здоров'я.

А.В. Вороніна характеризує взаємозв'язок різноманітних компонентів здоров'я з психологічним благополуччям. Психосамотичне здоров'я, соціальна адаптація, психічне та психологічне здоров'я розглядаються як якісно своєрідні ієрархічні рівні психологічного благополуччя, які формуються на різних рівнях простору буття людини, в різних типах діяльності і є сукупністю інтенцій (свідомих і без свідомих ресурсних установок).

Серед об'єктивних ознак, що впливають на рівень психологічного благополуччя, автор виділяє наступні: несприятливі анти- і перинатальні фактори (токсикоз і стрес матері під час вагітності, стрімкі, передчасні пологи за участю акушерської родової допомоги, родові травми), минулі невротичні реакції поганої адаптації та дезадаптації при вступі до дитячого садочка (при достовірно більш пізньому початку відвідування), психотравмуючі обставини (хвороби та операції, розлучення та повторний шлюб батьків, переляк). В актуальному моменті розвитку відмічає психосамотичні реакції, реакції нав'язливості, сором'язливості, нерішучості, схильність до виражених страхів та пересторог, недовірливість, емоційність, егоцентризм, інфантилізм.

Б.А. Класова зазначає, що психологічне благополуччя залежить від рівня соціальної культури, а також від стану індивідуального та суспільного фізичного, психічного, інтелектуального та духовно-морального здоров'я [8].

Крім того, в рамках психології здоров'я психологічне (суб'єктивне) благополуччя виступає своєрідним індикатором «позитивного здоров'я», і саме поняття «здоров'я» в рамках цієї дисципліни визначається як благополуччя в самому широкому значенні (wellbeing). М. Маркс, М. Мюррей зазначають, що «wellbeing» це багатофакторний конструктор, що репрезентує складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психофізичних, фізичних, економічних і духовних моментів. Це складний продукт – результат впливу генетичної схильності, середовища й особливостей індивідуального розвитку» [37, с.8].

Розглянемо психологічні фактори які визначають рівень психологічного благополуччя, його переживання, ефективність його досягнення.

До таких психологічних характеристик, що сприяють психологічному благополуччю особистості, можна віднести: середній рівень суверенності психологічного простору, високу оцінку значення світу та власних можливостей, задоволення базових психологічних потреб, реальні взаємовідносини зі світом, самоефективність.

П.П. Фесенко стверджує, що психологічне благополуччя у свідомості випробуваних нерозривно пов'язане з прагненням розвиватися, вчитися, сприймати все нове, з відчуттям власного прогресу, незалежністю, сміливістю при відстоюванні власної думки, орієнтації у вчинках на власні вподобання та внутрішні стандарти, а також з тими якостями, які обумовлюють успішне опанування різноманітним видами діяльності, здатність досягати бажаного, долати перешкоди на шляху реалізації власних цілей.

На думку вченого, психологічне благополуччя пов'язане з високо розвинутим самоприйняттям, здатність встановлювати і підтримувати позитивні відносини з оточуючими людьми, наявністю задач в житті та вмінням їх ефективно реалізовувати [29].

Важливим моментом, що визначає особливості переживання психологічного благополуччя, є не тільки характер життєвих задач, але й оцінка людиною самої себе як успішної чи неуспішної в їх досягненні. А. Бандура стверджує, що самоефективність – це почуття, яке є визначальним компонентом психічного здоров'я [34].

О.О. Кронік акцентує увагу на умовах і способах здобуття щастя. Щастя інтерпретується як форма переживання повноти буття, пов'язана з самоздійсненням. Це переживання виникає у випадку перетворення мотивації людини до світу у нескінченно велику величину [16, с.23]. Останнє відбувається при наявності досить високої оцінки людиною важливості світу

та власних можливостей. Високі оцінки значущості світу та можливостей є, відповідно, внутрішніми психологічними умовами виникнення переживання щастя.

Досягнення психологічного благополуччя, на думку Н.К. Бахарьової, напряду пов'язане з психологічним і соціальним здоров'ям людини, її вірою, надією, оптимізмом, впевненістю у завтрашньому дні, а також з відповідністю рівня запитів і можливостей досягнення цілей [8].

За висновками вченого «суб'єктивна сутність благополуччя складається з позитивного відношення суб'єкта до різноманітних об'єктів чи фрагментів світу, полягає в переживанні актуальної важливості й апріорної безпеки цих об'єктів чи фрагментів світу для людини і визначається феноменом довіри» [8, с.62]. На основі аналізу підходів і принципів, що запропоновані в різних дослідженнях, в якості параметрів суб'єктивного благополуччя автор визначає:

1. Щастя, яке пропонується розглядати як думка суб'єкта про власні переживання та сприйняття життя з точки зору внутрішніх критеріїв і еталонів, це суб'єктивна цілісність оцінки якості життя особистості у відповідності з вибраними нею критеріями цінності життя.

2. Емоційний комфорт як перевага позитивних емоцій, відчуття благополуччя життя суб'єкту. При цьому він не відчуває серйозних емоційних проблем, достатньо впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно управляє власною поведінкою.

3. Задоволеність повсякденною діяльністю.

4. Задоволеність оточенням.

5. Настрій.

6. Депресивність.

7. Особистісне благополуччя людини та заперечення нею серйозних психологічних проблем. Така людина має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різноманітні нездужання, оптимістична, товариська,

впевнена у своїх здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривог [8].

Н.К. Бахарева стверджує, що емоційний комфорт максимально відображає найбільш важливі ознаки суб'єктивного благополуччя та забезпечує їх стійкі зв'язки з основними складовими толерантності (позитивне відношення суб'єкта до різних об'єктів, ціннісна установка, спрямована на прийняття себе та інших).

М. Лоутон визначає психологічне благополуччя як «оцінюваний людиною рівень своєї компетентності та власного «Я», співвіднесений з його особистої ієрархії задач» [7, с.14].

В багаторівневій моделі психологічного благополуччя особистості Г.В. Вороніної для кожного його рівня, окрім об'єктивних і суб'єктивних критеріїв, визначені інтенції (ресурсні установки), які є тими власне психологічним факторами, завдяки яким можливо досягнення психологічного благополуччя.

Головними інтенціями (ресурсними установками) психологічного благополуччя виступають: інтенція самоконтролю (психосамотичне здоров'я), інтенція саморозвитку (соціальна адаптованість) і самовираження (на рівні психічного здоров'я) своїх здібностей, знань, вмінь і навичок.

Можна прийти до висновку, що особистість – це основна детермінанта довготривалого щастя та благополуччя [7, с. 89]

Ми розділяємо точку зору Р.М. Шамінова про те, що «будь-яке системне утворення психіки передбачає множинність і «різноваговість» детермінант» [32, с.83], а значить, опис психологічного благополуччя особистості не може обмежуватися одним лише теоретичним підходом, декількома факторами.

1.2. Поняття «толерантності» та її структура

У багатьох культурах поняття «толерантності» виступає синонімом «терпимості». В Уставі ООН толерантність визначають, як прояв терпимості та життя разом, у мирі один з одним, як добрі сусіди. У процесі історико-культурного розвитку та становлення філософської думки відбулася трансформація категорії «толерантності».

Сучасна філософська інтерпретація толерантності визначається як терпимість до іншого роду поглядів, що є ознакою впевненості в собі та усвідомлення власних позицій, ознакою відкритої для всіх ідейної течії, яка не боїться порівняння з іншою точкою зору і не уникає духовної конкуренції.

Психологічне трактування базується на ліберальному прийнятті моделей поведінки, переконань, цінностей іншої людини і як здатність переносити стрес без серйозної шкоди. У діалогічному напрямі філософії та психології толерантність сприймається як прийняття, яке супроводжується переживаннями цінності «іншої» людини, її думки, переконання.

Гуманістичні психологи пов'язують толерантність з ідеями самодостатності, особистісної сили, свободи. З етимологічним значенням толерантності у психології співвідносять такі психологічні явища, як терпіння, терплячість і терпимість; стійкість і витривалість, прийняття та розуміння.

З одного боку, толерантність розглядається як наслідок самообмеження свободи особистості, що проявляється у здатності стримувати власні імпульси, гальмувати бажання, подавляти різноманітного роду внутрішні тенденції, з метою збереження контакту, добрих відносин з людьми і світом. Такий вид толерантності найчастіше формується в умовах обмеження свободи дитини, нав'язування «умовної цінності» з боку дорослих і є інтеріоризаційною несвободою. На думку І.М. Карлінської, Е.І. Шлягіної, ця пасивна форма прояву толерантності, «терпимо-байдужа» поведінка, що

характеризується коректним ставленням до представників іншого етносу і при цьому відсутністю готовності до спільного вирішення конфлікту, бажанням дистанціюватися, делікатно перервати контакт і ввічливо вийти із ситуації.

З іншої позиції, толерантність розглядають як свободу вибору, прийняття прав людини повноцінно проживати власне життя, що простежується у повазі власної та іншої природи.

Толерантність – це здатність до прийняття або практичне прийняття та повага поглядів і дій інших людей [19].

Толерантність – це здатність до неагресивної поведінки по відношенню до іншої людини на основі відкритості та відносної незалежності від її дій [13].

Трактування толерантності як витривалості по відношенню до несприятливих факторів, зовнішнім впливам має психофізіологічне змістове навантаження і пов'язане з психофізіологічними характеристиками особистості. У психологічному словнику толерантність визначається як індивідуальна властивість, що проявляється у відсутності або послабленому реагуванні на певний несприятливий фактор у результаті зниження чутливості до його дії.

Толерантність може бути виражена у стані спокою; у напрузі, зусиль, стриманні небажаних імпульсивних реакцій; у бравіруванні з вираженою байдужістю, яка маскує старанно приховану озлобленість або сум.

Таким чином, толерантність сприймають як складне особистісне утворення, що формується рівнями, та проявляється в пасивні та активні форми.

Пасивна форма не відображає всієї повноти «толерантності» і може бути прямо протилежна їй. З позиції «терпіти» може простежуватися відмова від власної позиції, думки, бажання заради важливих для особистості результатів спілкування з іншими людьми.

Активна форма проявляється як усвідомлене прагнення до позитивної взаємодії, впорядкованих відносин, що не порушують загальнолюдські закони буття, не причиняють шкоду іншим особам при реалізації власних свобод. Вона проявляється як усвідомлена психологічна готовність до терпимості в ім'я розвитку та позитивної взаємодії з людьми іншого культурного, національного, релігійного чи соціального середовища. Така толерантність передбачає сприйняття іншої людини такої, як вона є, передбачає уявний рух до розуміння. При цьому особистість зовсім не відмовляється від власної позиції, але й не нав'язує її партнеру. Людині може бути щось не зрозуміло в плані моральних норм іншого, іншої культури, але це не дає їй права відчувати власну перевагу. Істинна толерантність це активне відношення, що формується на основі визнання універсальних прав і основних свобод людини [5].

У сучасній психології виділяють декілька підходів до вивчення поняття «толерантність»: змістовий, ціннісний, соціально-психологічний, когнітивний, функціональний та об'єктивний.

Змістовий підхід до вивчення толерантності. Поняття змісту означає відношення, що виникає разом з виникненням тієї форми життя, яка необхідно пов'язана з психічним відображенням дійсності, тобто, разом з психікою. Це і є специфічне для цієї форми життя відношення. Усвідомлена, тобто, підпорядкована цьому відношенню діяльність, і є діяльність психічна, опосередкована відображенням властивостей діяльності, що на неї впливають, об'єктивно пов'язаних з тими властивостями діяльності, які безпосередньо визначають життя, існування. Об'єктивне відношення цих властивостей, що підпорядковують собі, визначають діяльність суб'єкту, а, разом з тим виступають і виникають в ній, і є відношення змісту, є зміст. Зміст, відповідно, не категорія самої дійсності, взятої абстрактно, але і не категорія лише суб'єктивна. Це є категорія об'єктивно – суб'єктивна ..., нестійка, схильна до змін. Зміст виступає як відношення мотиву діяльності до її мети [18].

На думку Л.С. Виготського змістова сфера займає провідні позиції у визначенні характеру діяльності особистості в цілому, її здатність до визначення життєвих перешкод.

Психологічною основою толерантності В. Франкл вбачає духовну зрілість особистості. Ця властивість проявляється у здатності ставити під сумнів зміст буття, не приймати «сенса без критики, без питань і роздумів» [30, с.10)], а набуття його самостійно, незалежно від традицій і пропозицій інших людей.

Засновник екзистенціального напрямку в психологічному консультуванні Р. Мей простежує «послаблення змісту існування» у здатності особистості виходити за межі власних соціальних відносин «трансценденції», яка дозволяє їй бачити себе так, як вона хоче, надавати подіям нового значення. На дані властивості базується свобода та відповідальність особистості за власне життя.

Толерантність пов'язана з «побудовою» зовнішнього і внутрішнього світу особистості, яке знаходить своє вираження в змістовій сфері суб'єкта.

Характеристика змістового аспекту вивчення толерантності дозволяє виокремити в її психологічному змісті наступні характеристики: здатність особистості осмислювати власне існування, незалежність, відповідальність, сміливість, адекватну самооцінку, готовність до ризику, продуктивність, творчість. Таким чином ми можемо розглядати толерантність як інтегрований показник особистісної зрілості, виступаючим фактором стабілізації, стійкості та здатності особистості до визначення суб'єктивних складностей у процесі розвитку, незалежно від зовнішніх впливів і змін [3].

Ціннісний підхід до вивчення змісту толерантності. Розуміння особистості як системи означає визнання існування її різноманітних характеристик: психічних властивостей, станів, процесів, а також психічних відношень, які є важливими характеристиками у рамках досліджуваного питання. Відношення є суб'єктивною стороною зв'язку людини з предметами й явищами зовнішнього світу та являють собою ядро особистості [24, с.146].

Дослідники розглядають толерантність як ціннісну установку по відношенню до себе й інших. В основі толерантної поведінки, з цієї позиції, покладене позитивне значення власної та іншої унікальності, сприйняття цього факту як блага – цінності. З трьох рівнів відображення цінності у свідомості, толерантність пов'язують з понятійним рівнем, ціннісним відношенням до «інакшості». Життєстверджуюча функція позитивної ціннісної установки на унікальність людей підтримує емоційний тонус особистості, викликає оптимістичне світосприйняття, змушує людину долати перешкоди.

Р. Мей зазначає, що значимість взаємовідносин з іншою людиною залежить від ставлення до неї (від того, як вона дорога, важлива, приваблива для партнера) [23, с.55-58)].

Ж. Бастід визначає толерантність, як «безцінна чеснота», за умови, що в її основі не покладені байдужість і скепсис.

З точки зору Дж. Морено толерантна поведінка людини базується на стійких моральних установках по відношенню до інших людей. Проявляються вони, перш за все, як «емпатія», що передбачає прийняття іншого як цінності, його права бути іншим, готовність зрозуміти феноменальний світ іншого та здатність це зробити природно, зберігаючи власне Я [15, с.9-20].

С.К. Бондарева характеризує толерантність умовою повноцінного існування та розвитку серед людей. Оскільки джерелом інформації, яка необхідна «людській істоті» для того щоб стати та залишатися людиною, можуть бути тільки інші представники її виду, вони виступають у якості предмету особливої його потреби. Об'єкт толерантності – це інша людина; спосіб взаємодії – спілкування, а результат взаємодії – стабілізація досягнутого рівня розвитку людського початку в індивіді та можливість подальшого розвитку – залежить від здатності бути доброзичливим та терплячим [10, с.205].

До такого трактування толерантності досить близькі деякі характеристики «самоактуалізуючої особистості», що визначає А. Маслоу, це – прийняття себе, прийняття інших, прийняття світу, автентичність; «роджеріанські» уявлення про людину, що повноцінно функціонує – емпатична, сприймаюча, які формуються як особистісні установки в процесі виховання дитини.

Отже психологічною основою особистісної толерантності може виступати вихована моральна позиція людини по відношенню до власної й іншої унікальності, наявності позাপросторових і позачасових цінностей.

З позиції ціннісного підходу при вивченні толерантності, її психологічний зміст забезпечується поєднанням самосприйняття та позитивного відношення особистості до інших з наявністю надії як позাপросторової та позачасової цінності особистості. Толерантність можна розглядати як установку на прийняття особистості по відношенню до себе й інших. У цьому випадку, ми пов'язуємо її не стільки з рівнем розвитку особистості, її зрілістю, скільки з її морально-етичними характеристиками, системою вибіркового, усвідомлених чи несвідомих зв'язків індивіду з різноманітними факторами об'єктивної дійсності, що наповнені оцінками цих фактів.

Соціально-психологічний підхід до вивчення толерантності.

Дослідники розглядають толерантність особистості з точки зору її можливостей чи здібностей, які формуються та проявляються при встановленні соціальних взаємодій.

Вони характеризують толерантність з точки зору особливостей реальної поведінки особистості у соціальних відносинах і описують певні зразки поведінки, узагальнені принципи діяльності особистості як толерантна поведінка.

Потреба у спілкуванні притаманна кожній людині. Вона є джерелом активності, спрямованої на встановлення та підтримку стабільних відносин з людьми.

С.К. Бондарева розглядає толерантність як позитивне ставлення, при цьому виокремлюючи природну та проблемну толерантність. Якщо оцінка об'єкту позитивна, виникає позитивне ставлення до нього, яке відчиняє дорогу позитивним мотивам у відношенні до цього об'єкту, що проявляється у доброзичливості, любові, позитивному настрої при спілкуванні. Характеризуючи її як «толерантність ідентичності» та відносячи факт ідентичності до числа позитивних оцінок, що є психічною нормою. Частіше така природна реакція виникає при спілкуванні з людиною, яка мало чим відрізняється від нас самих.

Проблемна толерантність виникає, незважаючи на негативну оцінку нами об'єкту, але при наявності установки на співпрацю, на адаптацію, яка проявляється у спрямуванні на справу, а не на особистість. Вона може бути конструктивною чи деструктивною.

Конструктивна толерантність виявляється як свідоме пригнічення негативних емоцій та бажань. Вона може проявлятися як поблажливість чи «поблажлива толерантність» і бути формою вираження свободи волі [10, с.9-20].

Протилежною, за результатом впливу на розвиток, є така форма особистісної толерантності, як не прояв незгоди, як звичне немотивоване терпіння, терплячості чи терпимості. Найчастіше така особливість поведінки є наслідком відчуження дитиною власного досвіду в процесі взаємодії з директивними, недовірливими батьками. Засвоюючи нав'язані батьками оцінки світу, він відчужується від власного досвіду та втрачає здатність високо оцінювати себе. Таким чином, поступово формується тенденція до самопригнічення, яка проявляється у відповідній формі толерантності, яка не несе у собі конструктивної функції.

Оскільки поведінковий план конструктивної толерантності включає вчинки, спрямовані на встановлення контакту, подолання непродуктивних конфліктів або їх продуктивне вирішення, поняття «толерантна взаємодія» визначається як універсальна форма розвитку, взаємно змінюючи

взаємодіючи об'єкти, явища та приводячи кожне з них у новий стан. Так у типології Л.В. Байборової подані наступні типи толерантної взаємодії: діалог, співпраця, опіка [6, с.45-111]).

У діалозі проявляється індивідуальність й досягається своєрідність іншої людини, саме діалогова взаємодія передбачає рівність позицій у спілкуванні.

Співпраця передбачає спільне визначення задач діяльності, спільне її планування, розподілення сил і засобів на основі можливостей кожного, як такий рівень толерантної поведінки, який може бути охарактеризований наступними ознаками: контактність, доброзичливість, відсутність тривожності, мобільність дій, ввічливість, терпіння, довірливість, соціальна активність.

Опіка передбачає турботу, яка є природною нормою суб'єкту й об'єкту. Даний вид взаємодії можливий тільки тоді, коли обидві сторони приймають один одного. Даний вид толерантних відносин характеризується наступними ознаками: емоційна стабільність, високий рівень емпатії, соціальна активність, вміння прийти на допомогу.

Отже в основі толерантності може бути покладена потреба людини у контакту з оточуючими. Толерантна поведінка забезпечується здібностями особистості продуктивно контактувати з іншими людьми; мобільністю поведінки і соціальною активністю. Також толерантність може бути обумовлена мотивами особистості та невротичними потребами захисту «уникнення» і проявлятися у дипломатичності, комунікабельності [9, с.13-21]. У цій формі вона сприяє встановленню контакту, адаптації у широкій соціальній сфері, інтенсивному обміну інформацією, розширенню меж соціальних відносин людини, досягненню індивідуальних задач, спілкуванню, збереженню позитивного самопочуття.

Когнітивний підхід до вивчення толерантності. Будь-яке явище може бути відображено безмежним різноманіттям розумових конструкцій або уявлень про нього. Дж. Келлі зазначав, що кожна людина розглядає потік подій свого життя через призму власних уявлень. Людина сама визначає для

себе значення кожної події. Більш того, подія починає впливати на людину тільки після того, як вона його проінтерпретувала. Таким чином, всі люди є заручниками власних інтерпретацій, але позитивний висновок із цього твердження полягає в тому, що людина може змінити власну життєву ситуацію, всього лише переглянувши власне уявлення про неї.

Факт множинної інтерпретації будь-якої події неминуче призводить до думки про відносність любых істин, в тому числі й загальноприйнятих, і привчає людину ставитися критично як до думки авторитетів, так і до свого власного судження. Одну із важливих складових толерантного мислення, з точки зору когнітивного підходу, складає така установка, оскільки допускає можливість власної помилки та правоти іншої людини. Дж Келлі визнавав за кожною людиною здатності вибудовувати власну систему уявлень про характер міжособистісних відносин, не вважаючи це привілеєм лише психологів. При цьому у кожної людини у залежності від його інтелекту, досвіду та креативності система уявлень має різну «рішучу здатність» для відображення подій. У одних людей вона досить проста та основана на невеликій кількості ознак (особистісних конструктів). Інші люди оперують великою кількістю особистісних конструктів, які знаходяться в меншій залежності один від одного, що роблять їх систему уявлень більш гнучкою, та дозволяє краще засвоювати нову, часом суперечливу інформацію.

Ці відмінності, що впливають з теорії особистісних конструкторів Дж. Келлі, були покладені в основу когнітивного стилю – «когнітивна складність».

Когнітивна складність формується у процесі соціалізації індивіду та може змінюватися з віком або під впливом навчання. Як зазначають науковці, даний фактор досить сильно впливає на сприйняття й оцінку оточуючих людей і самого себе [11]. Їх характер дозволяє висунути припущення про те, що когнітивна складність сприяє формуванню толерантного мислення.

Крім того, відомо, що особистісні характеристики, які мають власну змістову та динамічну сторону, у відповідності з системним підходом у психології відносяться до найбільш загальним психологічним категоріям регулятивних, когнітивних і комунікативних функцій. Роль особистісних факторів в екстремальних умовах діяльності досліджується в цьому підході з точки зору особливостей здійснення їх регулятивних функцій. Найбільше зацікавлення простежується до питань особистісної детермінації емоційної стійкості.

Основна увага приділяється дослідженням характеру прояву тривожності співвідношення особистісної та ситуативної тривожності у різноманітних умовах діяльності, залежності психічних станів від рівня інтроєкстравертності особистості, її когнітивного стилю, локусу контролю та ряду інших. У дослідженнях Л.М. Колпакової зазначено, що регулятором поведінки можуть виступати екстравертированість, яка пов'язана зі схильністю напруженості та втомленості. Регулятором напруженості є особистісна тривожність, стійкість уваги, нейротизм-стабільності та когнітивний стиль.

Локус контроль визначає, наскільки ефективно людина може контролювати навколишнє оточення. Деякі люди можуть виглядати особливо життєрадісно та незворушливо, зовнішні та внутрішні складнощі майже не впливають на їх дії та почуття.

Дослідники вивчають різноманітні прояви самооцінки та її зв'язок з успіхом або невдачею пригнічення стресу, тобто з психологічною стійкістю. Цей зв'язок комплексний. Він включає зворотній зв'язок від багатьох успішних або неуспішних спроб пригнічення впливів. Якщо люди оцінюють себе достатньо високо, малоімовірно, що вони будуть реагувати чи інтерпретувати більшість подій як емоційно складні чи стресові. Крім того, якщо виникає стрес, вони долають його краще ніж люди з низькою самооцінкою. Це дає людині додаткову інформацію про свої можливості та сприяє підвищенню рівня самооцінки.

Позитивна самооцінка, інтернальність, критичність і «когнітивна складність» в даному контексті виступають передумовами чи психологічними основами особистісної толерантності. Їх наявність у структурі особистості забезпечує стійкість, здатність до визначення та витривалість по відношенню до суб'єктивних труднощів і явищ зовнішнього світу.

Отже психологічною умовою толерантності можуть виступати система особистісних конструктів, «суб'єктивна мапа світу», когнітивна складність. Психологічний зміст толерантності складають наступні властивості особистості: інтернальність, критичність, адекватна самооцінка. На толерантність також вказує здатність вставати на чужу точку зору, вміння виділяти в об'єкті суттєві та вторинні ознаки й амбівалентно сприймати об'єкти дійсності, які дозволяють людині одночасно бачити як позитивні, так і негативні характеристики; здатність встановлювати подібність і відмінність між одними й тими ж об'єктами за різними основами, утворюючи різноманітні способи їх групування; гнучкість мислення, що полягає в готовності змінити свої уявлення про об'єкт у зв'язку з отриманою новою інформацією в протигагу ригідності.

Функціональний підхід до вивчення толерантності. З точки зору функціонального підходу, характеристикою, детермінуючою толерантності в міжособистісному спілкуванні, є функціональні стани. Ознаками низької толерантності виділяють емоційні реакції, що висловлюються словами: «мене дратує», «мене обурює»; вислови: «я спокійно ставлюся до наших розбіжностей» можуть сигналізувати про високий рівень толерантності автора.

У міжособистісному спілкуванні толерантність передбачає відсутність, роздратування, неприязні до інших людей із-за інтелектуальних, ціннісно-орієнтованих, етичних, естетичних, емоційних, сенсорних й інших відмінностей з ними. За точкою зору В.В. Бойко загальна комунікативна

толерантність проявляється в ситуативній, топологічній та професійній формі [9, с.13-21].

Відповідні толерантності-інтолерантності у міжособистісному спілкуванні психічні стани можуть бути як типовими, характерними для людини, так і ситуативними.

Вивчення толерантності потребує дослідження співвідношення між станами, що відповідають толерантності, та іншим психічним станам, що проявляються у процесі взаємодії людей. Наприклад, в стані втоми людина більш гостро переживає протиріччя, фрустрацію, існування індивідуальних відмінностей зі своїм співрозмовником і менше схильний до толерантності, чим у стані бадьорості.

Зниження чуттєвості чи підвищення порогу реагування, зниження рівня емоційної напруги, що призводить до розвитку толерантності, є наслідком адаптації, тобто пристосування до постійно діючим або періодично повторюваним стимулам. Динаміка функціонального стану взаємопов'язана з толерантністю, тому його оптимізація може стати передумовою формування та розвитку толерантності. Механізмом цього можуть бути біологічні передумови (властивості нервової системи, особливості міжпівкульної асиметрії); зміни соціальних установок на когнітивному, афективному і поведінковому рівні; саморегуляція емоційного стану.

Виділяють два види толерантності: толерантність до невизначеності (ауто толерантність, спрямовану на самого себе) і комунікативну толерантність (толерантність зовнішніх відносин).

Толерантність до невизначеності.

Не кожен ситуацію людина може «категоризувати» із-за недостатності інформації. Дана ситуація може виникнути як при наявності зовнішніх так і внутрішніх перешкод, так і в процесі постановки особистістю тих чи інших сверхзадач. У таких ситуаціях особистість проявляє свою активність, яка знаходить своє вираження у творчому перетворенні самої ситуації, в саморозвитку індивідуальності «невизначеної ситуації» з можливістю

орієнтування особистості в складній системі її «сенсоутворюючих мотивів» і особистісних сенсів [4, с.221-391].

Такі ситуації у психології особистості розуміються як ситуації невизначеності.

Люди у невизначених ситуаціях поводять себе і відчують по-різному, але всі вони при цьому, схильні до фрустрації невизначеності, переживають її неоднаково: від панічного страху та повної відмови продовжувати жити до оптимізму та впевненості у протилежному результаті.

Поводити себе як «людина» у невизначених ситуаціях, взяти на себе відповідальність бути людиною, зробити вибір може тільки сама людина. У цьому основна функція толерантності до невизначеності. Як зазначає Д.О. Леонтьєв, людський потенціал, який не всередині нас, а у наших відносинах зі світом.

У толерантності до невизначеності проявляється рівень адаптивності людини до цих ситуацій.

Комунікативна толерантність. Цей вид толерантності розглядається як схильність до певного типу реагування та соціальної поведінки, основою якої є розуміння та співпраця, загальне спрямування на продуктивну взаємодію з іншими людьми, побудова шляхів досягнення угоди з зовнішнім світом.

Об'єктом комунікативної толерантності можна розглядати зовнішній світ. Зміст комунікативної толерантності розглядається з точки зору сенсів, мотивів, установок і уявлень, а також функціональних станів. Серед її психологічних компонентів можна визначити:

- особистісна зрілість, що проявляється у відповідальності, впевненості, повазі до себе й інших у поєднанні з адекватною критичністю по відношенню до власних дій і переживань, рефлексивністю як глибокому знанню особистісних особливостей, переваг і недоліків, здатності до осмислення подій життя;

- прийняття себе та інших, як уважність до самотнього внутрішнього світу людини, віри в її добрий початок, людяність, відмову від методів примусу та форм пригнічення переваг людини, емпатія;

- емоційна стабільність, яка проявляється як спокій, стійкість інтересів, працездатність, пластичність, орієнтація на реальність;

- відкритість, що проявляється у відчутті безпеки й об'єднання з іншими людьми, не агресивність особистості, низький рівень тривожності; сприйнятливість до змін, новим ідеям, незалежність; надія як моральний принцип, що впливає на волю й елемент креативності особистості одночасно;

- товариськість, яка проявляється в готовності до співпраці, природності поведінки, невимушеності, пристосованості, уваги до людей, активності при усуненні конфліктів, вмінні помічати та виділяти різноманітні властивості людей, проникати в їх внутрішній світ;

- дипломатичність, як уміння поводити себе у суспільстві, емоційна витриманість, проникливість, уміння знаходити вихід із складних ситуацій.

У результаті аналізу різноманітних підходів до вивчення змісту та сенсу толерантності, можна зробити висновок про те, що єдиного розуміння психологічної природи толерантності та психологічних умов толерантної/інтолерантної поведінки не існує. Толерантність має складну структуру, і в залежності від контексту розгляду: сенсів, ціннісних установок, мотивів і відношень, функціональних станів, здібностей, особистості та відносин, - вона наповнюється особливим специфічним сенсом. Проте, більшість учених виокремлюють одні й ті ж ознаки толерантності, які можна назвати універсальними, це: позитивність і конструктивність.

Толерантність складне психологічне явище, яке має специфічну структуру, що включає когнітивний, емоційно-оціночний і поведінковий компоненти.

Когнітивний компонент структури толерантності включає уявлення суб'єкту про самого себе, своє місце у світі серед інших людей, розуміння сутності явищ і фактів суб'єктивного буття, законів життя людей у цілому.

Він включає здатності до творчості, креативності, відповідальності, зрілості, гнучкість мислення та ін.

Емоційно-оціночний компонент – проявляється у відношенні суб'єкту до себе, інших, груп, в якій він живе та працює, до інших груп, світу в цілому та забезпечується самоприйняттям, прийняттям інших людей, емоційною стійкістю.

Поведінковий компонент включає конкретні вчинки людини, які забезпечуються такими властивостями та здібностями як товариськість, дипломатичність, альтруїзм.

Дані компоненти знаходяться у взаємозв'язку та взаємозалежності.

Когнітивний компонент є своєрідним інформаційним полем, окремі елементи якого характеризують особливості особистісних взаємовідносин у певній сфері, предметний зміст діяльності. Він забезпечує необхідну інформацію та процеси, що сприяють самопізнанню та подоланні у ситуаціях неоднозначного вибору чи невизначених ситуаціях.

Ціннісні відносини й установки, що входять до складу емоційно-оціночного компоненту та конкретизуються у самовідчутті та самостворенні особистісної позиції до зовнішнього світу, знаходяться у складному взаємозв'язку один з одним і з когнітивним компонентом.

Критична ситуація викликає певні емоції, пов'язані з інтересами особистості. Виникає когнітивно-емоційне утворення як емоційно забарвлені знання, необхідні для формування поведінкової готовності чи поведінкових програм.

Когнітивні й емоційно-оціночні складові толерантності є мотиваційно-регулюючими корелятами, що визначають реальну поведінку особистості.

Функціональна будова толерантності також неоднозначна як і структурна. На думку А.Г. Асмолова, вона виконує функцію орієнтування особистості у складній системі її сенсоутворюючих мотивів і особистісних сенсів і відграє роль регуляції у міжособистісних, між групових, національних, релігійних відносинах [6]

Толерантність до невизначеності, яка являє собою внутрішню роботу, спрямовану на усунення змістового неузгодження свідомості та буття, відновлення їх відповідності, забезпечує, в результаті, підвищення рівня усвідомленості життя.

С.К. Бондарьова зазначає, що вплив толерантності на стабілізацію досягнутого рівня розвитку людського початку в індивіді та можливість подальшого розвитку. Толерантність як явище сприяє розвитку суспільства у процесі історичної оцінки його стану на сучасному етапі [10, с.10]. Толерантність є не тільки умовою збереження певного положення в суспільстві чи у стані людей, але вона об'єктивно функціонально необхідна як обов'язковий регулятивний засіб [10, с.11]. Це постійно, багатопланово діюча організуюча сила у розвитку суспільства. Толерантність необхідна не тільки для того, що є, але і для руху вперед, для культурного розвитку.

Розум толерантної людини відкритий постійній взаємодії різноманітних ідей, збагаченню, що виходить із різноманітності досвіду.

Особливе місце займає комунікативна функція толерантності. Вона забезпечує стабільно тривалі відносини, конструктивну взаємодію (толерантність забезпечує стабільність існування тимчасової системи відносин), забезпечує задоволення потреби у спілкуванні, об'єднанні, забезпечує психологічне благополуччя.

Е.Л. Доценко вказує на існування у людини такої глибокої потреби у спілкуванні, задоволення якої визначає її психологічне благополуччя. Оскільки, джерелом інформації, яка необхідна людській істоті для того, щоб ставати і залишатися людиною, можуть бути тільки інші представники її виду.

Інші люди виступають у якості предмету особливої потреби будь-якої людини – потреби в «розуміючій» та «приймаючій» взаємодії.

Толерантна поведінка «забезпечує упорядковане», контролююче задоволення потребою й імпульсів, утримує суб'єкт від регресу, веде до накопичення індивідуального досвіду «подолання» життєвих ситуацій.

Комунікативна толерантність виконує функцію пристосування до дійсності, що дозволяє задовольнити потребу у взаємодії та реалізувати можливості людини у критичних ситуаціях. Крім того, толерантна поведінка забезпечує «задоволення вищих потреб» і приведення всієї системи відносин до рівноваги.

Ми виділили чотири об'єднуючі функції толерантності.

Регулятивна функція або функція адаптації. Вона полягає в регуляції внутрішнього самоставлення, самопочуття, а також взаємовідносин із зовнішнім світом.

Функція керування когнітивним процесами, що забезпечує адаптацію й інтеграцію особистості в соціумі та реалізується в їх консолідації й організації у співвідношенні актуальних і наявних в «арсеналі» знань і чуттєвого досвіду.

Функція розвитку забезпечує творчий рух, як в сторону розвитку особистості, так і в сторону забезпечення зовнішніх умов для цього розвитку.

Функція «енергізації» психічного стану суб'єкту. Інтегральним результатом особистісної толерантності є високий «енергетичний» рівень, тобто позитивний емоційний фон повсякденного життя та задоволеність особистості.

Переходячи до механізмів толерантності, будемо розглядати їх з точки зору зазначених функцій. Проте кожний виділений механізм неможливо віднести до певної функції, оскільки вони досягають інтегрального ефекту. Так, наприклад, подолання ситуацій невизначеності здійснюється за допомогою роздумів про подію, в процесі якої перетворюється значення чи сенс цієї події для суб'єкту. Це називається перетворенням форми [23], а механізмом перетворення є уява. Таким чином, уява забезпечує й адаптацію, регуляцію, розвиток й інші функції.

Цих же ефектів досягають механізми: трансценденція як засіб «самодетермінації», «мотивообразна поведінка», креативність і «сенсопобудова».

Особистість у ситуації боротьби мотивів, вибору мотивів прибігає до зовнішніх і внутрішніх засобів, до зовнішніх і внутрішніх прийомів опанування ситуацією та поведінкою.

Можна виділити основні механізми толерантності:

- владна поведінка як пристосування суб'єктивного до зовнішнього, об'єктивному;
- смисловиробництво як внутрішня робота, спрямована на усунення смислового розбалансу свідомості та буття у критичних ситуаціях життя, у ситуаціях контакту з іншою особистістю та в деяких випадках художнього переживання;
- самотрансценденцію та перетворення форми, як перетворюючу уяву;
- емпатію як співпереживання іншим людям, розуміння їх особливостей; рефлексію як встановлення відповідності особистісних особливостей толерантному світосприйняттю;
- почуття гумору як вихід за межі загальноприйнятої поведінки;
- креативність як терпіння у поєднанні з надією та залучення до творення.

Структура толерантності окрім суб'єктивного компоненту (хто толерантний) включає й об'єкт (те, по відношенню до чого або до кого проявляється толерантність).

Об'єктами особистісної толерантності можуть бути: національна приналежність, віросповідання, культурні традиції, закони та правила, які визначають поведінку, соціальний статус, особистісні та фізіологічні особливості окремих людей і груп, зовнішні події й явища, що перешкоджають здійсненню намірів особистості (бар'єри), ситуації, які переживають як суперечливі, невизначені. Крім того, об'єктом толерантності часто виступають власні особисті та фізичні властивості суб'єкта, переживання, почуття, відносини.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз підходів до психологічного благополуччя показав, що всі передумови і показники психологічного благополуччя можна розглядати з декількох позицій: об'єктивної (об'єктивний підхід), суб'єктивної (суб'єктивний підхід) і психологічний (власне психологічний підхід). В межах об'єктивного підходу передумовою досягнення психологічного благополуччя є відповідність особистості певним соціальним стандартам; критеріям психологічного благополуччя у даному випадку є об'єктивний успіх особистості в соціумі, її продуктивність, досягнення соціально-значимих результатів, відсутність психологічних і соматичних захворювань, факторів ризику.

Суб'єктивний підхід передбачає переживання задоволеності життям, розвиток потенційних можливостей особистості, реалізацію її базових потреб. Критеріями психологічного благополуччя виступає задоволеність собою, своїм місцем у світі, переживання позитивних емоцій і відчуття щастя.

Власне психологічний підхід передбачає наявність психологічних ресурсів, складових психологічного благополуччя, при достатньому вияву яких для особистості стає можливим позитивне, оптимальне функціонування.

Психологічне благополуччя побудоване на інтеграції цих підходів і визначається, як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують суб'єктивну й об'єктивну успішність особистості у системі «суб'єкт-середовище».

Термін «толерантність» використовується для позначення стійкості та витривалості особистості, здатності до прийняття, терпіння, терпимості чи подолання: стресів, шкідливим впливам навколишнього середовища, перешкод на шляху діяльності, до поведінки інших людей.

Толерантність поняття багаторівневе та може проявлятися у різних формах: терпимість як відстороненість від соціуму, неучасть, байдужість;

смирненість в ім'я збереження світу та відповідності соціально схвалюваним зразкам; позиція поблажливого відношення до відмінностей; моральні орієнтації на визнання та повагу прав іншого; відкритість по відношенню до інших, цікавість, інтерес до відмінностей, їх схвалення та сприйняття в якості ресурсу розвитку особистості та суспільства.

Розрізняють такі форми толерантності, як: нечутливість до впливу чи деякому прояву іншої людини; зовнішній прояв терпимої поведінки (стримання негативних імпульсів) і прийняття як визнання цінності «іншого».

Толерантність – нечутливість констатується у тому випадку, коли деякі явища, що впливають на людину, або не помічається нею, або не досягає того рівня, який може викликати негативну відштовхуючу реакцію.

Сутність другої форми прояву толерантності найбільш щільно пов'язана з семантичним значенням поняття «терпимість». Зовнішній прояв терпимої поведінки може супроводжуватися внутрішнім неприйняттям явища, коли толерантність досягається свідомими вольовими зусиллями.

РОЗДІЛ II.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ І ТОЛЕРАНТНОСТІ

2.1. Характеристика психологічного благополуччя та толерантності особистості

При взаємодії людини зі світом людина завжди прагне до того, щоб залишатися іманентною одночасно і собі, і світу. Людина та світ окремо існувати не можуть, оскільки людина «продовжена у світ», вона наділяє об'єкти цього світу різноманітними смислами, робить їх ціннісними, важливими. «Кількість» наявної довіри чи її міра є динамічною характеристикою, що визначає якісну сторону спілкування, при цьому, чим вище рівень або міра взаємної довіри у спілкуванні, тим сильніше виражений зв'язок між людьми. Вона проявляється у всіх сферах життя людини, проникає у все, з чим людина стикається, а тому від наявності чи відсутності довіри у процесі взаємодії людини зі світом багато в чому залежить і сама взаємодія, і її результат.

Таким чином довіра може вважатися базовою толерантною установкою людини.

На думку Г. Олпорта феномену довіри притаманна динамічність і тенденція до самозбереження [25]. Це вказує на обмежений хоча й опосередкований зв'язок благополуччя та толерантності.

Саме довіра дозволяє людині не тільки не боятися вступати у взаємодію зі світом, але й самостійно обирати цілі власної діяльності та реалізовувати їх, співвідносячи з собою, власними інтересами і потребами, з власною суб'єктивністю як цінністю та з інтересами інших людей.

Толерантність як риса характеру вплетена до позитивного, безпечного погляду на світ. Довіра та безпека є постійно-позитивним психоемоційним

фоном сприйняття поточної дійсності та виступає психологічною умовою толерантності.

Вчені звертають увагу на інформаційне забезпечення благополуччя. З точки зору І.С. Кона, у рефлексивному «Я» найбільш ретельно реєструються ті думки про себе, які сприяють підтримці стійкого образу «Я». Це можна інтерпретувати як інертність характеристики, що проявляється в тому, що психологічне благополуччя має тенденцію самозбереження, його виразність передбачає наявність і розвиток здібностей до підтримки відповідного звичного рівня якості життя. Потрібно відзначити, благополучні люди прагнуть до стійкості в області самосприйняття та його оціночному вираженню. Сформована базова довіра до себе та світу, відчуття почуття безпеки, виступаючи передумовами толерантності особистості, допомагають шукати нові способи діяльності, долати першу реакцію фрустрації, прилаштовуватися до нових умов.

Таким чином, сутність психологічного благополуччя полягає в позитивному відношенні суб'єкту до різних об'єктів або фрагментам світу, полягає у переживанні актуальної значущості й апріорної безпеки цих об'єктів або фрагментів світу для людини та визначає феномен довіри.

Довіра, в свою чергу, дозволяє людині бути «суверенним» суб'єктом активності, є передумовою прояву терпимості, прийняття й інших толерантних тенденцій особистості.

Психологічне благополуччя пов'язане з основним ознаками толерантності, які проявляються у позитивному відношенні суб'єкту до різних об'єктів, ціннісної установки спрямованої на прийняття себе й інших.

Модель К.Ріффа [22] є спробою інтеграції та узагальнення, накопичених у різноманітних областях психологічних знань (в першу чергу, у сфері гуманістичної психології та психології розвитку) уявлень і критеріїв психологічного благополуччя. Відповідно до даної моделі, структура психологічного благополуччя включає шість складових або вимірів, кожний

з яких має комплексне, об'єднувальне елементи різноманітних теорій, визначення й описується за допомогою біполярної шкали.

Визначення вимірів психологічного благополуччя:

1. Автономія. Визначимо наступні характеристики особистості, яка має високий бал за цим критерієм: самовизначення та незалежність; здатність протистояти соціальному тиску, мислити і поводити себе незалежно; висока саморегуляція й адекватна самооцінка.

2. Контроль над оточенням. Характеристика людини з високим балом: має почуття майстерності та компетентності в опануванні середовища; здійснює різноманітні види діяльності; здатна обирати чи створювати потрібний контекст для реалізації особистих потреб і цінностей.

3. Особистісне зростання. Характеристика людини з високим балом: має відчуття триваючого розвитку та реалізації власного потенціалу; вбачає своє зростання й експансію; відкрита до нового досвіду; спостерігає все більше вдосконалення себе та своєї поведінки з плином часу; зміни відображають все більше пізнання себе та ефективність.

4. Позитивні відносини з іншими. Характеристика людини з високим балом: здатна отримувати задоволення від теплих, довірливих відносин з іншими; дбати про благополуччя інших; здатна до сильної емпатії, прив'язаності та близькості; розуміє та приймає необхідність йти на поступки у взаємовідносинах.

5. Цілі в житті. Характеристика людини з високим балом: має цілі у житті та відчуття спрямованості; почуття усвідомлення власного минулого та сьогодення; має переконання, що надають життю мету; у неї є основи та причини для того щоб жити.

6. Самоприйняття. Характеристика людини з високим балом: має позитивне відношення до себе та свого минулого; усвідомлює та приймає різноманітні сторони власного «Я», включаючи як позитивні, так і негативні якості.

Аналіз психологічних складових психологічного благополуччя розкриває змістову спільність толерантності та психологічного благополуччя. Це: автономія, особистісна зрілість, відповідальність, прийняття інших, самоприйняття.

Психологічне благополуччя забезпечується не тільки внутрішньою психічною безпекою та довірою особистості, але й станом духовно-морального здоров'я соціального середовища. На думку Б.А. Класова, психологічне благополуччя особистості залежить від рівня засвоєння соціальної культури, а також від стану індивідуального та громадського фізичного, психічного, інтелектуального та духовно-морального здоров'я.

Психологічне благополуччя пов'язане з психологічним і соціальним здоров'ям людини, її вірою, надією, оптимізмом і впевненістю у завтрашньому дні. Воно є тим поживним середовищем, яке забезпечує все необхідне для повноцінного існування особистості, її внутрішньої сили й оптимістичного настрою.

У центрі уваги дослідників виявляються потреби і цінності як фактори психологічного благополуччя. Оскільки, рівень благополуччя буде відповідати задоволенню потреб різного рівня [2]:

- вітальні (біологічні) потреби;
- соціальні потреби у вузькому та власному значенні слова (оскільки соціально опосередковані всі спонукання людини) включають прагнення належати до соціальної групи і займати в цій групі певне місце, користуватися прихильністю й увагою оточуючих, бути об'єктом їх поваги та любові;
- ідеальні потреби пізнання навколишнього світу та свого місця в ньому, пізнання смислу та призначення власного існування на світі як шляхом присвоєння вже наявних культурних цінностей, так і шляхом відкриття абсолютного нового, невідомого минулим поколінням.

Психологічне благополуччя значно розходиться у осіб з різними домаганнями та самооцінкою, а також з їх різним співвідношенням. Чим

вище рівень домагань і менше можливостей їх реалізації, тим нижче індекс психологічного благополуччя, і навпаки, чим більше можливостей їх реалізації, тим вище благополуччя.

За висновками С.Л. Рубінштейна не прагнення до благополуччя визначає в якості мотиву спонукання діяльності людей, їх поведінки, а співвідношення між конкретними спонуканням і результатом діяльності людей визначає їх психологічне благополуччя.

Згідно дослідження К.А. Абульханова-Славської «користі» і наслідків щастя та психологічного благополуччя з точки зору його впливу на ефективність функціонування особистості у реальному житті, співвідношення домагань, саморегуляції та задоволеності [1]. Згідно цієї ідеї, психологічне благополуччя є необхідною ланкою в структурі активності особистості, утворюючи механізм зворотного зв'язку між різними складовими життєвої активності особистості, впливаючи на її наступний рівень і способи реалізації через відношення.

Саме в цьому, з нашої точки зору, психологічне благополуччя проявляє свою інертність і виступає психологічною передумовою толерантності. На нашу думку основним фактором психологічного благополуччя є відношення особистості до можливості реалізації власних потреб.

Відношення як основний особистісний фактор визначає інертність психологічного благополуччя та виступає психологічною передумовою особистісної толерантності.

Психологічне благополуччя особистості є інтегральним соціально-психологічним утворенням, яке включає оцінку та відношення людини до життя і самої себе. Воно містить всі три компоненти психічного явища – когнітивний, емоційний, конотативний (поведінковий).

Якщо розуміти психологічне благополуччя у вузькому значенні, як задоволеність суб'єктивно-важливою логікою життя, то на кожному рівні існування вона забезпечується різними структурними компонентами толерантності.

Толерантність виконує певні психічні функції, спрямовані на гармонізацію внутрішнього світу людини і її стійкості по відношенню до несприятливих факторів. Це:

- регулятивна функція або функція адаптації, яка полягає в регуляції внутрішнього само ставлення, самопочуття, а також взаємовідносин з зовнішнім світом;

- функція керування когнітивними процесами, що забезпечує адаптацію й інтеграцію особистості у соціумі;

- функція розвитку, що забезпечує творчий рух як в сторону саморозвитку, так і в сторону забезпечення зовнішніх умов;

- функція «єгергізації» психічного стану суб'єкту, яка проявляється у тому, що толерантність взаємопов'язана з позитивним емоційним фоном повсякденного життя.

Психологічні ефекти толерантності досягаються засобами наступних механізмів: «владна поведінка», «смысловиробничество» «самотрансценденцію» та перетворення форми, емпатія, рефлексія, почуття гумору, креативність.

Дослідники виділяють у психологічному благополуччі когнітивний (судження про задоволеність життям) і афективний (позитивні та негативні емоції) компоненти. Позитивні та негативні емоції, що входять до афективного компоненту, знаходяться у складному взаємозв'язку одні з одними. Як перші, так і другі – корелюють із загальним психологічним благополуччям, але кореляції їх між собою можуть бути різноманітними в залежності від ряду умов:

- по-перше, позитивний і негативний ефект не є незалежним у кожний конкретний момент часу: кожний тип афекту має явну тенденцію пригнічувати інший тип. Внаслідок цього два типи афекту негативно корелюють один з одним у відношенні частоти, тобто, чим частіше людина відчуває один афект, тим рідше вона відчуває інший;

- по-друге, позитивний і негативний афекти пов'язані позитивними кореляціями у відношенні інтенсивності, тобто, людина, яка відчуває у житті більш інтенсивні позитивні емоції, схильна відчувати також і більш інтенсивні негативні емоції;

- по-третє, при виміру середніх рівнів позитивних і негативних афектів протягом тривалого періоду часу виявляються низькі кореляції між ними, так як середні рівні є результатом як частоти, так і інтенсивності афекту.

Поведінковий компонент психологічного благополуччя пов'язаний з процесами самореалізації. До поняття психологічного благополуччя необхідно включати і конкретні форми поведінки, які дозволяють покращити якість життя на всіх рівнях (фізичному, соціальному та духовному) і досягати гармонічних відносин зі світом і самим собою.

Таким чином, складовими психологічного благополуччя є: судження про задоволеність життям, різноманітні за частотою й інтенсивністю емоції та форми поведінки.

Психологічне благополуччя людини співвідноситься з уявленням світу в його свідомості, структурі динамічних смислів особистості, особливостям сприйняття певної особистості, з притаманними їй способами категоризації дійсності, а також з мотиваційними, комунікативними, характеристиками особистості як з похідними його механізмів.

Образ «благополуччя» у свідомості людини має свою категоріальну структуру в індивідуальній свідомості. Особистісно-змістовий компонент індивідуального специфічним чином структурує образ світу, наводячи іноді до об'єктивно детермінованим спотворенням уявлень про причинно-наслідкових зв'язків і ймовірних параметрах дійсності. Особливості структурування образу світу чи окремих його фрагментів виступають джерелом важливої інформації про смислову сферу особистості [25].

При неможливості використання звичних способів дій для вирішення життєвих ситуацій, підвищення індексу психологічного благополуччя забезпечується ціннісно-змістовими складовими, де в силу вступають

механізми толерантності, такі як «смыслотворення», «узгодження смислу та буття» [18], що базуються на особистісній зрілості.

Вони забезпечують « ... створення стійкої рівноваги між особистістю і ... особистістю, особистістю й оточуючим її світом...», що вказує, на наш погляд, на наявність функціонального зв'язку психологічного благополуччя та толерантності.

Серед всіх функцій психологічного благополуччя, ми можемо виділити наступні:

- регулятивна функція або функція адаптації, вона полягає у регуляції внутрішнього само відношення, самопочуття, а також взаємовідношення зі зовнішнім світом;

- функція керування когнітивними процесами, що забезпечують адаптацію й інтеграцію особистості у соціумі, та реалізується в їх консолідації й організації у співвідношенні актуальних і наявних в «арсеналі» знань і чуттєвого досвіду;

- функція розвитку, забезпечує творчий рух як в сторону саморозвитку, так і в сторону забезпечення зовнішніх умов, для задоволення вищих потреб і приведення всієї системи у рівновагу.

Механізми психологічного благополуччя необхідно шукати у сфері соціалізації. Саме соціалізація створює орієнтири для кваліфікації благополуччя за багатьма напрямками і її інтегральний показник створюється на їх основі. Оскільки психологічне благополуччя несе в собі оцінку, що оснований на соціальному порівнянні, співставленні, вона «градується» за шкалою «психологічного благополуччя» - «неблагополуччя», і від локусу на цій шкалі залежить спрямованість активності та сила мотивації [18].

Тут можливі два основних варіанти: оцінка себе і власного благополуччя у порівнянні з іншими або узагальненою особистістю та благополуччя інших у порівнянні зі своєю особистою. Активність також може бути спрямована, або поза, або всередину або взагалі бути відсутньою.

Механізм поповнення такої. Суб'єкт співвідносить результат своєї діяльності та зовнішнього до нього відношення з наявними потребами і виражає до них своє ставлення, що в свою чергу, створює певний стан, який може бути кваліфікований як благополуччя або неблагополуччя.

На думку Д.Н. Леонтьєва, значення має залежність психологічного благополуччя від ступеня розвитку внутрішнього світу, «усвідомленості власного ментального функціонування», на присутність яких вказує наявність у структурі динамічних смислів категорії рефлексивності [18].

Рефлексія створює у ряді випадків умови для усвідомлення неблагополуччя, а з іншої сторони, відкриває безліч можливостей, що може стати основою регуляторних функцій особистості, забезпечуючи благополуччя суб'єкту.

Основним показником психологічного благополуччя є єдність почуття та знання, яке дозволяє особистості бути само ефективною, самодостатньою, що відбувається за рахунок успішної реалізації мотиву та суспільного (зі сторони референтної групи) визнання цього досягнення. В цьому полягає суспільна сутність психологічного благополуччя: сама наявність мотиву – соціально (соціалізовано) – з однієї сторони, і його реалізація піддається суспільній оцінці - з іншої. Ця оцінка може бути реальною чи представленою, безпосередньою чи опосередкованою, негайною чи відстроченою. В будь-якому випадку, особистість співвідносить те, що вона робить з суспільними нормами, проте самі «норми» можуть суттєво диференціюватися в залежності від умов соціалізації. Відповідно, зі змінами цих норм у масштабі малого та великого соціуму, змінюється і фокус психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя залежить від результатів соціалізації та від того, які її задачі, що є для суб'єкту найбільш важливим, цінним, якими способами вона взаємодіє з собою й оточуючими.

Відповідно різним типам ціннісних орієнтацій і мотиваційної структури можна виділити і певні типи (рівні) психологічного благополуччя.

Рівень матеріального благополуччя тісно пов'язаний з матеріальною підструктурою особистості: передбачає особисту значимість матеріального збагачення і, перш за все, ступінь її повноти.

Рівень особистісного (змістового) самовизначення включає систему реалізації особистісних смислів, життєвого сценарію, що визначається у залежності від умов соціалізації.

Рівень соціального («відносного») самовизначення містить систему зв'язків і відношень, що кваліфікуються як «необхідні та достатні» для збереження внутрішньої рівноваги.

Рівень особистісного (характерологічного) благополуччя відноситься до суб'єктивної оцінки власного характеру, властивостей особистості з точки зору їх прийнятності для широкого кола явищ особистості (від відносин з іншими до само відношення, від праці до «ледарства»).

Рівень професійного самовизначення та росту включає адекватність професійного самовизначення, задоволеність обраною професією, працею, відносинами з колегами та іншим.

Рівень фізичного (соматичного) і психологічного здоров'я містить систему поглядів на цінність здоров'я і визначає діяльність, спрямовану на оптимізацію здорового способу життя, поправлення здоров'я.

Психологічне благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини у відповідності з її власними критеріями, характеризується суб'єктивністю, глобальністю, інертністю, позитивністю та проявляється у довірі до себе й оточуючих, переживанні безпеки, позитивних емоцій, прагненню до рівноваги.

Природне прагнення до стійкості в області позитивного самосприйняття (інертність психологічного благополуччя) забезпечує зв'язок психологічного благополуччя з толерантністю особистості. Вона проявляється, також на рівні універсальних характеристик і психологічного змісту психологічного благополуччя та толерантності. Основним фактором психологічного благополуччя виступає відношення, яке є психологічною

передумовою толерантності. Психологічне благополуччя є тим поживним середовищем, яке забезпечує розвиток толерантних тенденцій у поведінці особистості. Основним механізмом психологічного благополуччя є соціалізація, завдяки якій створюються особистісні передумови до стійкості особистості. Психологічне благополуччя структурно включає в себе три компоненти психічного явища: когнітивний, емоційний і поведінковий, зміст яких органічно пов'язаний з активністю, нормативністю, само прийняттям інших, незалежністю і зрілістю.

Таким чином, у теоретичному аналізі відношень психологічного благополуччя і толерантності ми виявили їх взаємозв'язок на рівні узагальнених ознак, психологічного змісту, факторів, функцій і механізмів.

Благополучний психологічний стан людини – це стан особистості, узгоджений у допустимих межах вимоги свого психологічного стану з зовнішніми умовами, в яких вона вимушена жити. Це узгодження полягає не в простому пристосуванні, пригладжуванні себе під зовнішні обмеження, але в перетворенні себе шляхом переводу соціальних норм, ролей, установок у внутрішній, духовний світ людини, коли зовнішні вимоги узгоджуються з внутрішніми вимогами. Почуття безпеки і довіри роблять такий процес можливим. Почуття гармонії з соціальним оточенням є потребою психологічного благополуччя людини. Високий індекс психологічного благополуччя передбачає наявність і розвиток толерантних тенденцій особистості як механізму, що забезпечує прагнення до рівноваги.

Здатність співвідносити себе, свої думки зі навколишньою дійсністю, що проявляється у толерантності, таким чином, знаходити свій взаємозв'язок з психологічним благополуччям, яке є критерієм успішності у багатьох видах діяльності – праці, пізнання, спілкування, навчання.

Вчені встановлюють пряму відповідність щастя, психологічного благополуччя й якості життя, а також виявляють зв'язок загальної задоволеності з окремими особистісними параметрами, пов'язаними з толерантністю: самоповага, нейротизмом, екстраверсією, саморегуляцією,

прийняттям себе, відповідальності, здатності до смисловиробництва, адекватною самооцінкою, надією.

У дослідженнях Є.Г. Луковицької сформульовано, що толерантність до невизначеності проявляється як фактор психологічного самопочуття особистості у певних ситуаціях життя і навпаки.

Згідно даних А. Кембелла, найвищу кореляцію з загальною задоволеністю життям показує такий особистісний параметр як «прийняття себе» або «задоволеність собою».

Зазначимо, що психологи у змісті поняття задоволеності собою включають почуття «внутрішнього контролю» або відповідальності. Це означає, що, люди, задоволені своєю повсякденною діяльністю відрізняються властивостями, пов'язаними з характеристиками толерантності: відповідальність і прийняття себе.

Є.Л. Доценко зазначає, що у приймаючому спілкуванні люди «наповнюються енергією», він стверджує про існування у людини глибокої потреби у толерантному об'єднанні з іншими, в утворенні єдності та розуміння. Вміння досягати угоди з іншими людьми, встановлювати тривалі продуктивні відносини сприяє задоволенню базової «дефіцитної» потреби людини у контакті з іншими людьми, а відповідно і встановленню емоційної рівноваги.

Здатність до вирішення задачі на смисл, яка є однією із психологічних ознак толерантності до невизначеності, «надає можливість отримати душевну рівновагу» [14, с.26]. Усвідомленість життя можна розглядати як енергетичну характеристику смислової сфери. Наповненість життя суб'єкту стійкими смислами проявляється у стіничності, енергії, життестійкості; вона сприяє формуванню позитивного настрою особистості [18, с.293], формуванню її суб'єктивного благополуччя.

Психологічне благополуччя робить людей більш зацікавленими оточуючими. Їх більше цікавлять соціальні проблеми і менше турбують

особисті негаразди або власний внутрішній світ, їм доставляє задоволення допомога іншим людям.

Психологічне благополуччя наділяє людину рядом позитивних якостей: воно дозволяє дивитися на речі з оптимізмом, мати життєрадісне світосприйняття. Крім того, психологічне благополуччя позитивно впливає на швидкість розумових операцій і посилення його творчої спрямованості.

Психологічне благополуччя суттєво впливає на прояв таких якостей особистості, як: відповідальність або інтернальність, самоприйняття, прийняття інших, надія, активність і творчість, комунікабельність, дипломатичність і готовність до ризику (психологічні складові толерантності).

2.2. Методи та етапи дослідження

Психологічне благополуччя особистості є інтегральним психологічним утворенням, що включає оцінку та відношення людини до свого життя і самої себе. Воно містить три компоненти психічних явищ – когнітивний, емоційний, поведінковий і характеризується суб'єктивністю, позитивністю та глобальністю виміру.

Сутність благополуччя полягає у позитивному ставленні особистості до різноманітних об'єктів або фрагментів світу, полягає у переживанні актуальної значущості цих об'єктів або фрагментів для людини і визначається феноменом довіри.

Психологічне благополуччя пов'язане з толерантністю: на рівні універсальних ознак психологічного благополуччя та толерантності; на рівні їх психологічного змісту; на рівні функцій і механізмів; на рівні психологічних факторів.

На основі сформованої мети дослідження були визначені основні *задачі емпіричного дослідження:*

дослідити структуру толерантності та проаналізувати зміст основних її компонентів: когнітивного й емоційно-оціночного;

встановити рівень вираження взаємозв'язку особистісних компонентів толерантності;

дослідити структуру та зміст психологічного благополуччя;

дослідити взаємозв'язок складових толерантності особистості з її психологічним благополуччям;

Для вирішення поставлених задач ми використовували **методи дослідження**: порівняльний метод, комплекс методів психологічної діагностики, статистичні методи первинної та вторинної обробки результатів дослідження.

Кореляційний аналіз визначають як комплекс методів статистичного дослідження взаємозв'язку між перемінними, пов'язаними кореляційним відношенням, метод оцінки форми, знака і повноти зв'язку досліджуваних ознак. Кореляційними вважаються такі відношення між перемінними, при яких виступає переважно нелінійна їх залежність, тобто значення будь-якої довільно взятої перемінної одного ряду може відповідати деяка кількість значень перемінної іншого ряду, що мають відхилення в ту чи іншу сторону від середнього. Коефіцієнт кореляції розраховувався методом Пірсона.

Структурний аналіз є однією з методологічних основ сучасного гуманітарного знання. У сучасній психології для цього принципу характерно розуміння структури як нерозкладних на окремі елементи утворень, що стійко відтворюються в ході неперервне змінних психічних процесів; розуміння структури психіки людини як соціально обумовлених; визнання наявності багатьох рівнів психічних структур, пов'язаних ієрархічними відносинами.

Статистичні методи обробки даних. Обробка розпочинається зі складання таблиць з отриманих даних. Для них використовуються найпростіші способи математичної обробки. Переважною формою математичної обробки є комп'ютерна технологія.

На початковому етапі емпіричного дослідження визначалися властивості особистості, які виділенні в теоретичному дослідженні як складові толерантності на всій вибірці учасників експерименту. Потім проводився кореляційний аналіз складових толерантності; досліджувався взаємозв'язок толерантних властивостей особистості з метою виявлення основних властивостей, які характеризують структурні компоненти толерантності. Вивчався характер взаємозв'язку основних складових когнітивного та емоційно-оціночного компоненту толерантності.

На наступному етапі досліджувався взаємозв'язок параметрів психологічного благополуччя з метою виявлення основного показника психологічного благополуччя за критерієм рівня вираження кореляції.

Далі визначалось число та рівень вираження кореляцій показників психологічного благополуччя та складових структури толерантності для всієї вибірки. Ця процедура проводилася з метою виявлення важливих зв'язків показників психологічного благополуччя складових толерантності, а також ролі показника психологічного благополуччя у структурі толерантності.

Далі проводилася статистична обробка матеріалів, інтерпретація результатів.

В емпіричному дослідженні взяли участь 50 здобувачів вищої освіти Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка (студенти магістратури та аспіранти Навчально-наукового інституту психології та соціальної роботи та Навчально-наукового інститут історії та соціогуманітарних дисциплін імені О.М.Лазаревського), з них 35 жінок, 15 чоловіків. Респонденти віком 25-50 років, це продиктовано тим, що: особистісна зрілість починається з 25 років.

З метою відбору адекватних цілям і задачам психодіагностичних методик проаналізуємо різноманітні підходи до вимірювання толерантності.

Недостатність розроблення концепції толерантності, багаторівневості і багатомірності цього психологічного явища є головними причинами відсутності єдиного підходу до виміру толерантності.

Гришпун І.Б. пропонує вимірювати окремі особистісні характеристики, пов'язані з толерантністю, але не створені спеціально для цього. Така діагностика, з позиції, вченого, дозволяє виявити не толерантність як таку, а визначити толерантні тенденції.

Дослідник розглядає толерантність як деякий рухомий особистісний простір, межі якого визначаються, з однієї сторони, готовністю до нового досвіду та відповідним особистісним змінам, а з іншої, - стійкістю базових основ особистості, що забезпечують відсутність якісних її змін при взаємодії. Найбільш жорстким проявом інтолерантності є інкапсулювання та крайня егоцентрична позиція, з однієї сторони, і знеособлення, втрата «Я», інтроецирування, конфлюенція, з іншої.

Як особистісна характеристика толерантність проявляє себе у просторах самовідношення, межі толерантності – інтолерантності досить умовні, у зв'язку з чим автор говорить про тенденції. На рівні самовідносин толерантність виступає як готовність до самозмін, баченню себе в якості незавершеного та недосконалого, визнання свого права на самозміни і «буття іншим». Найбільш близьке із зазначеного – прагнення до самотранстенденції, самоздійсненню, рефлексивність, креативність.

На рівні міжособистісних відносин толерантність проявляється як емпатія, що передбачає прийняття іншого як цінності, його права бути іншим, готовність зрозуміти феноменальний світ іншого. На рівні відносин «Я-група» толерантність передбачає соціальний інтерес – готовність «буття з іншими», прийняття базових норм групи, визнання за групою прав на зміни і здатність протистоянню групі одночасно, визнання можливої відносно цих норм.

Таким чином, вчений пропонує вимірювати толерантність у трьох аспектах: ставлення, когнітивний, поведінковий.

Закордоні вчені використовують ряд вербальних шкал, спрямованих на вимір толерантності: Ambiguity Tolerance-20, Measurement Ambiguity Tolerance-50, Vultiple Stimulus Types Ambiguity Tolerance-I.

На основі теоретичного аналізу явища толерантності (Л.С. Виготський, А.Н. Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн, А.Г. Асмолов, К. Роджерс, В. Франкл та ін.) ми виділили особистісні властивості, що співвідносяться з проявом толерантності. Позначивши їх з певним рівнем умовності складовими толерантності, ми будемо досліджувати тільки ті, які відносяться до когнітивного та емоційного-оціночного компонентів, виключивши з дослідження поведінковий компонент, оскільки, предметом нашого дослідження є зв'язок суб'єктивних показників толерантності та психологічного благополуччя.

Когнітивний компонент толерантності включає наступні властивості:

1. Відповідальність – як схильність індивіду до певної форми локусу контролю. Внутрішня форма локусу контролю передбачає наступну стратегію життя особистості: все, що відбувається у житті людина приймає на себе, пояснюючи це власною поведінкою, характером, здібностями. Високий рівень відповідальності (інтернальність) співвідноситься з індексом причинності, тобто людина розглядає себе як причину рівня й якості власного життя, і, відповідно, розглядає можливі зміни у житті у зв'язку з своїми власними діями, вчинками та думками.

Це особистісна властивість поєднується з такими характеристиками толерантності, як свобода, здатність до «усвідомлення змістових зв'язків», «осмислення поведінки», здійснення «вільного особистісного вибору» соціальної позиції або ролі, «сенсобудівництву», здатності не сприймати «сенса без критики, без питань і роздумів».

2. Особистісна зрілість – характеризується адекватною самооцінкою, самодостатністю, високими моральними якостями. Ця властивість, пов'язана з такими характеристиками толерантності, як можливість «усвідомлення сенсу» у процесі життя особистості і «вільного особистісного вибору соціальної позиції чи ролі», «наявністю особистісної установки на співробітництво з іншими людьми»; наявністю сенсу життя, рефлексивністю як глибоким знанням себе й інших, гуманністю, що передбачає увагу до

самобутнього внутрішнього світу людини, активністю. Рівень особистісної зрілості проявляється у структурних індикаторах сенсу в світогляді індивіду, які, на думку Д.А. Леонтьєва, відображають окремі компоненти цієї психологічної характеристики. Це індикатор децентрації, що вказує на здатність співвідносити власні інтереси з інтересами інших людей; індикатор рефлексивності, що відображає розвиненість внутрішнього світу, яка проявляється в «інтелектуально-рефлексивних» [18] властивостях свідомості, і особистісний індикатор негативізму, який відображає рівень активності суб'єкту з подолання перешкод.

3. Сміливість і готовність до ризику – пов'язана з такими характеристиками толерантності, які забезпечують здатність приймати самостійні рішення; неординарність і здатність «вийти за межі» своїх звичних стереотипів поведінки.

4. Надія як компонент креативності є «активною ціннісною позицією по відношенню до майбутнього», на неї «спирається» можливість перетворення нормативно-рольового відношення особистості у мотиваційно-змістове відношення, коли перед особистістю виникає проблемно-конфліктна ситуація, подолати яку за допомогою раніше засвоєних шаблонів поведінки виявляється складним або неможливим.

Емоційно-оціночний компонент:

1. Прийняття себе або «самоприйняття» [27] – означає, що ніякий особистий досвід не може бути виділений як більш достойний позитивного відношення, чим будь-який інший досвід. Цей показник означає безумовне позитивне ставлення до себе.

Ця особистісна властивість проявляється у наступних ознаках толерантного переживання подій і ситуацій: здібності суб'єкта «переживати своє існування як реальне», що має онтологічний сенс «з акцентом на відповідальність і автентичність»; вміння зближуватися «надситуативність і ситуативність», доводячи першу форму до другої; пристосовуватися, узгоджуватися зі світом у «критичних ситуаціях», коли старі, звичні прийоми

і стереотипи «подолання» не застосовані, не «оборонятися» [27], спілкуватися з іншими людьми; приймати на себе відповідальність за власну поведінку та відмінність від інших; бути залученим до екзистенціального процесу життя; відкрите та вільне реагування на основі безпосереднього переживання, рефлексивність.

2. Прийняття інших – відображає рівень дружності – ворожості к навколишнім людям, до світу. На позитивному полюсі – це прийняття людей, схвалення їх життя та відношення до себе в цілому, очікування позитивного відношення до себе оточуючих.

«Прийняття інших», на яке опирається здібність людини у ході реалізації власної «головної лінії життя» враховуючи реалії сьогодення та, одночасно, постає над ситуацією, перетворювати обставини та власну поведінку, відповідає наступним характеристикам толерантності: гуманність, відкритість, привітність, терпимість і терпіння. Ця властивість індивіда передбачає наявність деякого буттєвого простору, яке він оцінює як безпечне, в рамках якого відкритий для взаємодії зі світом «без втрати почуття збереження власного Я» і наявність стійких базових позицій або цінностей особистості, що забезпечують відсутність змін особистості при взаємодії її з іншою особистістю.

Прийняття інших також пов'язано з таким проявом толерантності, як емпатія, що передбачає прийняття іншого як цінності, його права бути іншим, готовність зрозуміти феноменальний світ іншого та здатність це робити природно, зберігаючи власне «Я».

3. Емоційна стабільність – відображається у зрілій емоції, стриманості, вміння зберігати спокій, стійкість інтересів, оптимальність реалістичності.

Це пов'язано з гнучкістю, варіативністю поведінки, самодисципліною й обов'язком як характеристиками толерантності.

4. Комунікабельність – відкритість, природність, невимушеність, готовність до співпраці, пристосованість і увага до людей, активність в усуненні конфліктів.

Це пов'язано з наступними характеристиками толерантності: здатність до діалогу, співпраці, опії; відкритому вираженню почуттів; встановленню тривалих продуктивних контактів з іншими людьми.

Поведінковий компонент толерантності проявляється як реальні дії та вчинки людини, спрямовані на встановлення продуктивних відносин зі світом. Скільки у поведінці суб'єкту проявляються його толерантні властивості, процеси і здібності, ми розглядаємо когнітивні й емоційно-оціночні показники толерантності як кореляти толерантної поведінки і не бачимо сенсу в окремому вивченні цих об'єктивних показників толерантності.

У нашому дослідженні ми використали для виміру названих складових толерантності опитувальник Р.Кеттела для виміру прояву особистісних рис, що вказують на толерантність. Методика граничних сенсів (МГС) Д. Леонтьєва, яка являє собою структуровану серію питань і відповідей, вивчає змістові системи через їх відображення в індивідуальному світогляді. Питання які ставить експериментатор мають вигляд «навіщо люди роблять те- те?». Перше питання зазвичай ставиться по відношенню до будь-яких звичних занять. Словесні формулювання змістів, дані на питання є «категоріями». Ланцюг завершується при виявленні граничного змісту даної категорії. Вийшовши на граничний зміст і впевнившись в цьому, експериментатор повертається до залишених на попередніх етапах розгалужених відповідей і аналогічним чином простежує їх до граничного змісту. Ця процедура повторюється по всім категоріям, які називалися випробуванням на певному етапі бесіди. Хоча кількість відповідей на кожне питання інструкцією не обмежується, вже після другого, третього шагу випробувані дають єдину відповідь на кожне питання, що підтверджує проєктивний характер відповідей. В результаті отримуємо так зване змістове дерево, яке далі аналізується з використанням наступних понять:

змістова категорія – словесне формулювання, що використовується для відповіді на питання «навіщо?»;

ланцюг – лінійна послідовність змістових категорій, що обґрунтовують одна одну;

гранична категорія або граничний зміст – кінцева категорія у ланцюгу, яка вже не може отримати подальше обґрунтування через питання «навіщо?»;

вузловий зміст-категорія або вузлова категорія, що є обґрунтуванням більш ніж однією нижчележачої категорії, тобто точка в якій декілька ланцюгів зливаються в одну;

вихідна категорія – категорія, що вводиться експериментатором у першому питанні «навіщо?».

Обробка змістового дерева відбувається трьома способами: структурним аналізом; змістовим аналізом і проективним аналізом.

В нашому дослідженні проводилась змістова обробка з метою виявлення порівняльної частоти повтору в протоколах трьох категорій висловлювань, що вказують на центрацію випробуваного на собі; рівень усвідомленості власного ментального функціонування; заперечення навколишнього. Відповідно визначаються три контент аналітичних кількісних індикатора: індекс децентрації – ІД; індекс рефлексивності – ІР; індекс негативності – ІН.

Особистісний індикатор децентрації (ІД) визначається як питома вага в індивідуальному протоколі категорій, суб'єктом дій в якому виступають інші люди. ІД відповідає тому, в якій мірі для суб'єкту власне Я є абсолютним змістовим центром світу. Якщо центрування на «Я» категорії переважають, передбачається, що це люди, які не співвідносять свої помисли і дії з інтересами інших людей. Там, де децентровані категорії присутні, їх питома вага зазвичай коливається близько 10%, можна припускати що людина розглядає власне життя у контексті життя інших людей і у взаємозв'язку з ними.

Особистісний індикатор рефлексивності (ІР) визначається як питома вага категорій, які описують не практичну дію, а психологічне відображення.

Їх об'єднує ознака, за допомогою якої вони описують будь-які акти свідомості, як власне інтелектуально-рефлексивні, так і безпосередньо-почуттєві.

Їх присутність інтерпретується як розвиненість внутрішнього світу, усвідомлення власного ментального функціонування. Відсутність такого роду категорій розглядається як симптом порушення регуляторних функцій свідомості по відношенню до практичної діяльності. Занадто велике число подібних категорій, повинно, навпаки, розглядатися як ознака надмірної інтелектуалізації дій, залишатися в позиції планування й осмислення та наявність труднощів у переході від задуму до втілення.

Особистісний індикатор негативізму (ІН) визначається як питома вага категорій, що виражають пряме заперечення. Індекс негативності розглядається як відображення того, що людина проявляє схильність уникнути активності, що не викликана ситуативною необхідністю (невпевненість, страх, захисна поведінка).

Структурний аналіз спрямований на виявлення індивідуальних особливостей структури змістового дерева. У результаті виходять структурні індикатори, які у сукупності відображають міру розвитку індивідуального світогляду. В нашому дослідженні вимірювався один структурний індикатор – «продуктивність», який відображає більш розгорнуте світоглядне уявлення.

Вимір й інтерпретація всіх чотирьох змістових індикаторів дозволить нам виявити наявність наступних толерантних тенденцій особистості відповідно:

- уявлення про власне життя невід'ємно з іншими людьми і є необхідність враховувати взаємозв'язки з ними; розвиненість внутрішнього світу, здатність до осмислення власного існування; активність, сміливість у вирішенні різного рівня проблем, що виникають перед людиною у звичному житті; потреба у пізнавальній діяльності, що дозволяє успішно вирішувати «задачі на зміст». МГС використовувались у дослідженні для виміру тих складових толерантності, для яких спеціальні методики не розроблені

(активність, рефлексивність, готовність до ризику, центрація-децентрація, продуктивність).

Опитувальник СПА розроблений К. Роджерсом і Р. Даймондом для виявлення міри адаптивності-деадаптивності у системі міжособистісних відносин. В якості основ для дезадаптації він передбачає ряд різноманітних обставин: низький рівень прийняття себе, низький рівень прийняття інших, тобто конформація з ними, емоційний дискомфорт, який не може бути дуже різним по природі, сильну залежність від інших, тобто екстернальність, прагнення до домінування.

На нашу думку використання методики СПА є обґрунтованим, оскільки вона призначена для дослідження явища адаптації й її показників, що вказує на стійкість і відповідає меті нашого дослідження.

Схема дослідницьких методів, спрямованих на вивчення особистісних складових толерантності наведена у таблиці 1.

Таблиця 1

Дослідницькі методи, спрямовані на вивчення особистісних складових толерантності

Толерантність	Складова	Діагностичний інструмент
Когнітивні складові толерантності	відповідальність	Методика СПА, шкала «інтернальності»
	надія	Шкала очікуваного балансу
	рефлексивність	Методика граничних змістів Індекс (ІР) за МПС
	активність	Індекс (ІН) за МГС
	Центрація-децентрація	Індекс (ІД) за МГС
	продуктивність	МГС
Емоційно-оціночні складові толерантності	Прийняття себе	Методика СПА, шкала «самоприйняття»
	дипломатичність	Фактор N прямолінійність
	Прийняття інших	Методика СПА, шкала «прийняття інших»
	Комунікабельність	Методика Кеттелла, фактор А «замкнутість – комунікабельність»
	Емоційна стабільність	Фактор С за методикою Кеттелла «емоційна стабільність – емоційна нестабільність»

На першому етапі нашого дослідження ми вимірювали властивості особистості, пов'язані зі здатністю до осмислення того, що відбувається та змістопроductивності, як когнітивні складові толерантності, а саме:

відповідальність, активність, продуктивність, рефлексивність і емоційно-оціночний компоненти толерантності: прийняття себе, прийняття інших, наявність надії, комунікабельність і здатність до ризику, індекс децентрації, що відображає бажання та потребу суб'єкту взаємодіяти з іншими людьми.

Когнітивний та емоційно-оціночний компоненти є мотиваційно-регуляторними корелятами, що визначають реальну поведінку особистості.

Реальні дії та вчинки людини, спрямовані на встановлення тривалих продуктивних відносин зі світом, які ми розглядаємо як об'єктивний компонент толерантності, який до даного дослідження має непряме відношення.

В нашому дослідженні ми виділили наступні параметри психологічного благополуччя:

1. Щастя. Його ми розглядаємо як думку суб'єктів про свої переживання та сприйняття життя з точки зору внутрішніх критеріїв і еталонів, це суб'єктивна цілісна оцінка якості життя особистості у відповідності з обраними критеріями цінності життя;

2. Емоційний комфорт. Як перевага позитивних емоцій, відчуття благополуччя життя суб'єкту. Він не відчуває серйозних емоційних проблем, достатньо впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно керує власною поведінкою.

3. Задоволеність повсякденною діяльністю.

4. Задоволеність оточенням.

5. Настрій.

6. Депресивність.

7. Особистісне благополуччя, яке ми розглядаємо як повне емоційне благополуччя досліджуваного та заперечення ним серйозних психологічних проблем. Така людина, скоріш за все, має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різноманітні нездужання, оптимістична, комунікабельна, впевнена у власних здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривоги.

Методики, що використовувалися для виміру параметрів психологічного благополуччя:

- методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда; Шкала очікуваного балансу (С. Стаатс); Шкала психологічного благополуччя (Mendelsohn і Chiche); Оксфордський опитувальник щастя.

Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ), створений Аргайлом у 1986 р., містить 11 шкал відповідних основним параметрам психологічного благополуччя: оптимізм, задоволеність теперішнім життям, задоволеність власним минулим, надія на майбутнє, контроль над обставинами життя, прийняття себе й автентичність, відношення до інших людей, незалежність, мета життя, самооцінка здоров'я, особистісний ріст. Даний опитувальник використовувався для виміру показника психологічного благополуччя, який ми визначили як «щастя».

Шкала психологічного благополуччя (ПБ), метою її створення було розширення дослідження в області психології стресу та впливу його на здоров'я індивіда. Шкала вимірює емоційний компонент психологічного благополуччя. Вона складається із 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальною поведінкою та деякими фізичними симптомами.

Сума балів по всіх пунктах складає підсумковий бал по тесту. Підсумковий бал є показником наявності та глибини емоційного дискомфорту особистості, а по відповідям на окремі пункти тесту дослідник може виявити зони особливої напруги або конфлікту.

Методика оцінює якість емоційних переживань суб'єкту у діапазоні від оптимізму, бадьорості та впевненості у собі до пригніченості, роздратованості та відчуття самотності. Диференціювання пунктів за шістьма кластерами дозволяє проводити разом з кількісним якісний аналіз відповідей досліджуваного.

Середня оцінка (4-7 стенів) свідчить про низьку якість. Особи з такими оцінками характеризуються помірним психологічним благополуччям, серйозні проблеми у них відсутні, проте не можна і казати про повний емоційний комфорт.

Оцінки, що відхиляються в бік психологічного неблагополуччя (8-9 стенів), характерні для людей, що схильні до депресій і тривоги, песимістичних, замкнутих, залежних, що погано переносять стресові ситуації.

Досить високі оцінки (10 стенів) свідчать про значно виражений емоційний дискомфорт. У осіб з такими оцінками можливо наявність комплексу неповноцінності. Вони не вдоволені собою та своїм положенням, не мають довіри до оточуючих і надії на майбутнє, відчують складнощі в контролі власних емоцій, неврівноважені, негнучкі, постійно переживають відносно реальних і уявних неприємностей.

Оцінки, що відхиляються в бік психологічного благополуччя (2-3 стена) свідчать про помірний емоційний комфорт досліджуваного: він не відчуває серйозних емоційних проблем, достатньо впевнений у собі, активний, успішно взаємодіє з оточуючими, адекватно керує власною поведінкою. Дані шкали використовувалися для виміру показників «депресивність», «настрій», «задоволеність повсякденною діяльністю».

Досить низькі оцінки за шкалою ПБ (1 стен) свідчать про повне емоційне благополуччя досліджуваного та заперечення ним серйозних психологічних проблем. У нашому дослідженні ця шкала вимірює показник «особистісне благополуччя». Особистісна благополучна людина має позитивну самооцінку, не схильна висловлювати скарги на різноманітні недомагання, оптимістична, комунікабельна, впевнена у власних здібностях, ефективно діє в умовах стресу, не схильна до тривоги.

Методика СПА використовувалася для виміру показника психологічного благополуччя – «емоційна комфортність».

Схеми дослідницьких методів, спрямованих на вивчення показників психологічного благополуччя, наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Дослідницькі методи, спрямовані на вивчення показників психологічного благополуччя

Параметри ПБ	Діагностичний інструмент
Щастя	Оксфордський опитувальник щастя (ОНІ)
Емоційний комфорт	Методика діагностики соціально-психологічної адаптації СПА
Особистісне благополуччя	Шкала психологічного благополуччя
Депресивність	Шкала депресії ПБ
Настрій	Шкала настрою
Задоволеність повсякденною діяльністю	Шкала задоволеності повсякденною діяльністю

2.3. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для виявлення кореляцій кількісних показників толерантності, що вимірюються МПС, опитувальником Кеттелла і методикою СПА, використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона.

Результати кореляційного аналізу для всієї вибірки досліджуваних наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Кількісні показники толерантності

Складові	Негативізм (активність)	децентрація	рефлексивність	Відповідальність	Прийняття інших	Прийняття себе	Готовність до ризику
Емоційна стабільність			0,54*	0,44*		0,45*	
Комунікабельність	-0,48*	0,54*		0,57*	0,63**	0,59*	
Прийняття себе	-0,75**	0,52*		0,98***			
Прийняття інших	-0,56*	0,66**		0,74**		0,74**	0,61*
Відповідальність	-0,72**		0,56*	0,48*			0,54*

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

З таблиці бачимо, що між групою властивостей особистості, яка є складовою толерантності, встановлені значні кореляційні зв'язки. Так, складові «відповідальності», «прийняття себе», «прийняття інших», «емоційна стабільність», «комунікабельність», «готовність до ризику», «децентрація», «негативізм – активність», «рефлексивність» утворюють кореляційну плеяду з коефіцієнтами кореляції, величини яких перевищують критичні значення двох рівнів достовірності від 0,05 до 0,001.

Також спостерігається ієрархічність складових у досліджуваних структурі взаємозв'язків за числом та рівнем виразності значущих кореляцій.

Основне місце в цій ієрархії займає «відповідальність» за числом і рівнем вираження кореляцій. За цією ознакою «відповідальність» визначена нами як основний (цільовий) елемент отриманої кореляційної плеяди. Цей елемент групує складові толерантності, утворюючи з кожним із них значні зв'язки. Так, «емоційна стабільність», «рівень децентрації», «прийняття інших», «комунікабельність», «активність», на яку вказує низьке значення «індексу децентрації», «рефлексивність» і «готовність до ризику» об'єднані в одну групу по ознаці взаємозв'язку з цільовим параметром.

У системі взаємозв'язку вищеперерахованих толерантних властивостей «відповідальність» виступає основним елементом структури.

Відповідальність взаємопов'язана з самоприйняттям з самим високим рівнем достовірності, менше 0,001. Це дає основу для висновку про те, що показники «відповідальності» і «самоприйняття» вимірюють одну і ту ж характеристику, що визначає форму толерантності як толерантності відповідальності та самоприйняття. Даний емпіричний факт став обґрунтуванням наступного висновку: високі значення показника «відповідальність» у структурі толерантності відповідають високі значення показника «самоприйняття». Цим ми знайшли підтвердження теоретичного припущення К. Роджерса і А. Маслоу, що люди, «які схвалюють свою внутрішню самість», легше примирюються самі з собою, зі своїми помилками. Саме це примирення робить найбільш мужнім сприйняття

істинної природи світу й індивіду та дозволяє не боятися визнавати себе відповідальним за все, що відбувається з тобою, а не «будувати стіну», покликану захистити від страху та не шукати собі виправдань у моменти помилок і поразок. Істиною толерантністю є толерантність прийняття.

Дана властивість структури взаємозв'язків показників толерантності вказує на можливість формування відповідальності як толерантної властивості особистості через тренінг самооцінки або позитивного ставлення до себе.

Основним елементом когнітивного компоненту структури толерантності є «відповідальність» за числом і сили зв'язків. Цю ж роль відіграє самоприйняття у структурі взаємозв'язків емоційно-оціночного компоненту толерантності. Проявився переважаючий характер взаємозв'язку відповідальності та самоприйняття за кількісною ознакою вираження кореляцій у системі взаємозв'язків показників толерантності. Це забезпечує стійкі зв'язки показників когнітивного й емоційно-оціночного компоненту толерантності.

Емпіричне підтвердження наявності структурних взаємозв'язків елементів толерантності є обґрунтуванням твердження вчених гуманістів про те, що відповідальність суб'єкту, як здатність співвідносити те що відбувається з власними діями, зусиллями, вчинками, супроводжується прийняттям себе й інших, емоційною й особистісною зрілістю, готовністю до ризику. Зазначимо, що не всі виявлені у теоретичному аналізі особистісні толерантні властивості дають значущі зв'язки у пред'явленій плеяді кореляцій. Так «надія», «рівень тривожності», «дипломатичність» не виявили значних зв'язків з більшістю показників. При цьому, отриманий у емпіричному дослідженні факт не є обґрунтуванням для виключення даних властивостей із групи показників толерантності, а навпаки, вказує на багаторівневість даного феномену.

Виявлені кореляти толерантності у структурі взаємозв'язків особистісних показників виявили три рівня.

Корелятами першого рівня є:

- «відповідальність» як схильність індивіду до певної форми локусу контролю. А саме все, що відбувається у житті суб'єкту, він сприймає на себе, пояснюючи це своєю поведінкою, характером, здібностями, розглядаючи себе як причину рівня й якості власного життя, і, відповідно, планує можливі зміни у житті у зв'язку та залежності від власних особистісних зусиль, особистісним зростанням;

- «прийняття себе» означає безумовне позитивне ставлення до себе, здатність «переживати власне існування як реальне», має онтологічний зміст «з акцентом на відповідальність і автентичність»; зближувати «надситуативність і ситуативність», доводячи першу до форми другої, пристосовуватися, узгоджуватися зі світом в «критичних ситуаціях», коли старі, звичні прийоми і стереотипи «подолання» не можуть біти застосовані, не «оборонятися» у спілкуванні з іншими людьми; приймати на себе відповідальність за власну поведінку та відмінність від інших; відкрите та вільне реагування на основі безпосереднього переживання, рефлексивності.

Корелятами другого рівня є:

- «ІН» (особистісний показник негативізму) як характеристика уникнення активності. Низьке значення ІН свідчить про активність, сміливість, впевненість, довіру до людини у її повсякденній діяльності.

- «Прийняття інших», яке відображає рівень дружності-ворожості до оточуючих людей, до світу, це прийняття людей, схвалення їх життя і ставлення до себе в цілому, очікування позитивного ставлення до себе оточуючих, довіри до людей.

Корелятами третього рівня є «емоційна зрілість», яка відображається у зрілості емоцій, витриманості, спокою, стійкості інтересів і оптимальності реалістичності, що проявляється у терпимості, гнучкості, варіативності поведінки, почутті гумору, самодисципліні та наявності почуття обов'язку;

- «комунікабельність» як відкритість, природність, невимушеність, готовність до співпраці, пристосованість і увага до людей, готовність до

сучасної роботи, активність в усуненні конфліктів, що проявляється у здатності до діалогу, співпраці, опіці; відкритому вираженню почуттів, встановленню тривалих продуктивних контактів з іншими людьми.

- «сміливість і готовність до ризику», яка виражається у здатності приймати самостійні рішення, неординарності вирішення і здатності «вийти за межі» власних звичних стереотипів поведінки, сміливості, активності;

- «ІД» (особистісний індикатор децентрації) як характеристика того, в якій мірі людині властиве розглядати власне життя у контексті життя інших людей, у здатності співвідносити власні вчинки з іншими людьми;

- «ІР» (особистісний індикатор рефлексивності), відображає здатність суб'єкту до рефлексії.

Таким чином, ми отримали емпіричне підтвердження, що серед властивостей особистості, що обумовлюють толерантну поведінку людини, основним є відповідальність та самоприйняття. Вони максимально розкривають ознаки толерантності особистості.

Для виявлення кореляцій кількісних показників психологічного благополуччя, що вимірювалися методами «Оксфордський опитувальник щастя», «Шкала психологічного благополуччя» і «СПА», використовувався коефіцієнт критичної кореляції Пірсона.

У таблиці 4 наведені результати виміру показників «щастя» і «емоційний комфорт» для всієї вибірки. Кількість у % - це відсоток від загального числа досліджуваних, які мають відповідні показники психологічного благополуччя.

Таблиця 4

Виміри показників «щастя» і «емоційний комфорт»

Щастя й емоційний комфорт			
Щастя	Кількість у %	Емоційний комфорт	Кількість у %
70-65	14	80-75	15
65-60	22	75-70	19
60-55	25	70-65	26
55-50	28	65-60	24
50-45	9	60-55	10
45-40	2	55-50	6

У таблиці 5 наведені результати виміру показників психологічного благополуччя за шкалою ПБ. Результати наведені у стенах.

Таблиця 5

Показники психологічного благополуччя за шкалою ПБ

Напруга	К-ть у %	Депресія	К-ть у %	Настрій	К-ть у %	Оточення	К-ть у %	Повсякденна діяльність	К-ть у %	Особистісне благополуччя	К-ть у %
1-2	7	1-2	15	1-2	19	1-2	8	1-2	22	1-2	16
3-4	15	3-4	20	3-4	1	3-4	22	3-4	17	3-4	18
5-6	24	5-6	24	5-6	9	5-6	26	5-6	19	5-6	27
7-8	24	7-8	24	7-8	6	7-8	19	7-8	25	7-8	21
9-10	22	9-10	17	9-10	5	9-10	25	9-10	17	9-10	18

Результати кореляційного аналізу показників психологічного благополуччя наведені у таблиці 6.

Таблиця 6

Кореляційний аналіз показників психологічного благополуччя

Показники	Емоційний комфорт	Щастя	Психологічне благополуччя
Емоційний комфорт	1	0,89***	0,92***
Щастя	0,89***	1	0,79**
Особистісне благополуччя	0,92***	0,79**	1
Депресивність	-0,70**		

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$; *** $p < 0.001$

Виявлені взаємозв'язки високого рівня значення параметрів «щастя», «емоційний комфорт», «особистісне благополуччя» і «депресивність».

На основі отриманих даних, можна стверджувати, що в ієрархії параметрів психологічного благополуччя структури зв'язків, що вивчаються основне місце відведене емоційному комфорту за числом і рівнем значення кореляцій. Він є основним у структурі взаємозв'язків показників психологічного благополуччя. Можна розглядати даний емпіричний факт як

підтвердження того, що в структурі психологічного благополуччя особистості переважну роль відіграє безсвідомий, емоційний компонент.

Отримали підтвердження, що різноманітні критерії задоволеності життям формують один чітко виражений фактор і тісно корелюють один з одним.

Виявлені сильні зв'язки ($p < 0.001$) емоційного комфорту з параметрами «щастя» та «особистісне благополуччя». У цьому факті підтверджується твердження, що емоційний комфорт є емоційною, а особистісне благополуччя або задоволеність – когнітивною складовою щастя.

Корелятами другого рівня у структурі взаємозв'язків показників психологічного благополуччя є «щастя», «особистісне благополуччя» і «репресивність». Виявлений рівень взаємозв'язків підтверджує, що особистісне благополуччя є одним із компонентів щастя, проявляється в емоційних станах суб'єкту.

Наступний етап нашого дослідження присвячений дослідженню взаємозв'язків толерантності та психологічного благополуччя. Для їх виявлення ми визначили кореляції кількісних показників психологічного благополуччя та толерантності з використанням коефіцієнту Пірсона.

Результати кореляційного аналізу наведені в таблиці 7.

Таблиця 7

Кореляція кількісних показників психологічного благополуччя та толерантності

Показники	Відповідальність	Прийняття себе	Прийняття інших	Емоційна стабільність	Комунікабельність	Готовність до ризику	ІН	ІД	ІР
Щастя	0,70**	0,71**	0,51*	0,46*		0,40*	-0,46*		
Емоційний комфорт	1,00**	1,00**	0,74**	0,45*	0,59*	0,53*	-0,67**	0,48*	0,62*
Депресивність	-0,72**	-0,71**	-0,55*		-0,45*		0,56*	0,42*	
ПБ	0,68**	0,71**	0,53*		0,55*				

$P < 0.05^*$; $p < 0.01^{**}$; $p < 0.001^{***}$

З даних таблиці ми бачимо, що найсильніші кореляції у структурі досліджуваних взаємозв'язків мають параметри: «емоційний комфорт», «відповідальність» і «самоприйняття». Враховуючи, що «емоційний комфорт» є релевантним психологічному благополуччю фактором, а «відповідальність» і «самоприйняття» є основними (цільовими) у структурі взаємозв'язків показників толерантності, ми знаходимо прийнятним розцінювати наявність високого рівня зв'язків між ними як встановлення факту стійкого взаємозв'язку структури особистісної толерантності та психологічного благополуччя особистості.

Отримані результати підтверджують пряму відповідність щастя, психологічного благополуччя й якості життя. А також їх зв'язок з окремими особистісними параметрами толерантності.

Встановлений факт узгоджується з високим значенням впливу самоповаги та самооцінки особистості на психологічне благополуччя, а також обґрунтовує аналогічну роль у досліджуваній структурі зв'язків інтернальності як особистісної характеристики.

Можемо стверджувати, що найвищу кореляцію з емоційним комфортом має самоприйняття особистості, у зміст якого входить почуття внутрішнього контролю чи відповідальності. Людина, яка розуміє та приймає свою індивідуальність, пояснює все, що з нею відбувається власною поведінкою, характером, здібностями, розглядаючи себе як причину рівня й якості власного життя, відчуває себе комфортно, оскільки, впевнена в тому, що може контролювати майбутні події.

У структурі толерантності високому значенню емоційного комфорту відповідає високе значення відповідальності та самоприйняття, і навпаки, низьке значення зазначених цільових показників толерантності особистості вказує на її суттєвий емоційний дискомфорт.

Виявлені відношення між основними (цільовими) кількісними показниками структури толерантності та психологічного благополуччя особистості вказує на стійкий характер взаємозв'язку між цими

особистісними характеристиками у сукупності їх складових і дозволяє зробити висновок про системоутворюючу роль психологічного благополуччя у структурі толерантності.

Наступні результати аналізу кореляцій кількісних показників толерантності та психологічного благополуччя підтверджують наш висновок: має місце висока кореляція особистісного благополуччя з самоприйняттям; значний негативний зв'язок репресивності з кількісним вираженням відповідальності особистості й її самоприйняття. Розглядаючи депресивність як симптом нестійкості до стресів, ми, таким чином, емпірично підтвердили, що депресія проявляється частіше у людей з низьким рівнем толерантності.

Висока негативна кореляція емоційного комфорту зі значенням особистісного індикатору негативізму за Методикою граничних змістів і з параметром «щастя». Індикатор негативізму, відображає «гомеостатичну орієнтацію особистості», ярко проявляється у людей, схильних до захисного, а значить інтолерантної поведінки.

Середнього рівня позитивна кореляція кількісного показника продуктивності за Методикою граничних змістів і параметру «емоційного комфорту» свідчить про те, що люди з вираженою позитивною мотивацією мають перевагу в регуляції та підтримці високого рівня особистісного благополуччя та комфорту. Здатність розв'язувати задачі на зміст, яка є одним психологічних ознак толерантності до невизначеності, «надає можливість отримати душевну рівновагу». Ми підтвердили факт наявності сильного взаємозв'язку значення індексу рефлексивності та психологічного благополуччя.

Вагома позитивна кореляція якісного вираження репресивності та особистісного індикатору негативізму за МПС інтерпретується як негативний вплив стримування активності та захисної поведінки на емоційне самопочуття. Люди зі значними невротичними порушеннями і депресивним станом часто демонструють захисну поведінку.

Середнє значення кореляції виявили емоційний комфорт і особистісний індикатор децентрації (ІД). Це можна вважати емпіричним підтвердженням того, що помірна кількість децентрованих категорій у свідомості суб'єкту

сприяє його гармонійним відносинам зі світом. Якщо ж власне Я виступає абсолютним змістовим центром світу або навпаки мінімізується, то це знижує рівень психологічного благополуччя особистості.

Переконливо свідчить на користь висновку про системоутворюючу роль психологічного благополуччя у структурі толерантності також: наявність середнього значення кореляції між кількісним вираженням показників «прийняття інших», «комунікабельність», «емоцій стабільність» і «готовність до ризику» з кількісними вираженнями емоційного комфорту та щастя.

Цей факт є емпіричним підтвердженням думки когнітивних психологів про те, що сміливість у діях, готовність ризикувати базується на базових переживаннях довіри та безпеки. Вміння позитивно обґрунтовувати і розуміти вчинки і образ життя інших людей базується на психологічному благополуччі, і забезпечує сміливість і свободу у виборі дій суб'єкту.

Отже, в структурі толерантності корелятами першого рівня є «емоційний комфорт», «відповідальність» і «самоприйняття», які утворюють нові структури. Високим значенням емоційного комфорту в структурі толерантності відповідають високі значення відповідальності та самоприйняття. Психологічне благополуччя грає роль системоутворюючого фактору у структурі толерантності.

Існують значні взаємозв'язки окремих показників толерантності та психологічного благополуччя, проте у структурі взаємозв'язків показників толерантності та психологічного благополуччя кількісні показники особистісних змістових індикаторів, емоційної стабільності, прийняття інших, готовності до ризику, комунікабельності є корелятами другого рівня. Це може простежуватися в неоднозначному прояві їх взаємного впливу, можливо, у залежності від взаємного поєднання, співвідношення та вираження характеристики.

Значення емоційно-оціночного компоненту толерантності у структурі взаємозв'язків, що вивчаємо є більше ніж когнітивного компоненту. Це ілюструє діаграма (рис. 1), на якій рівень значення взаємозв'язків окремих

показників толерантності з середнім показником психологічного благополуччя зображується вистою стовпчиків.

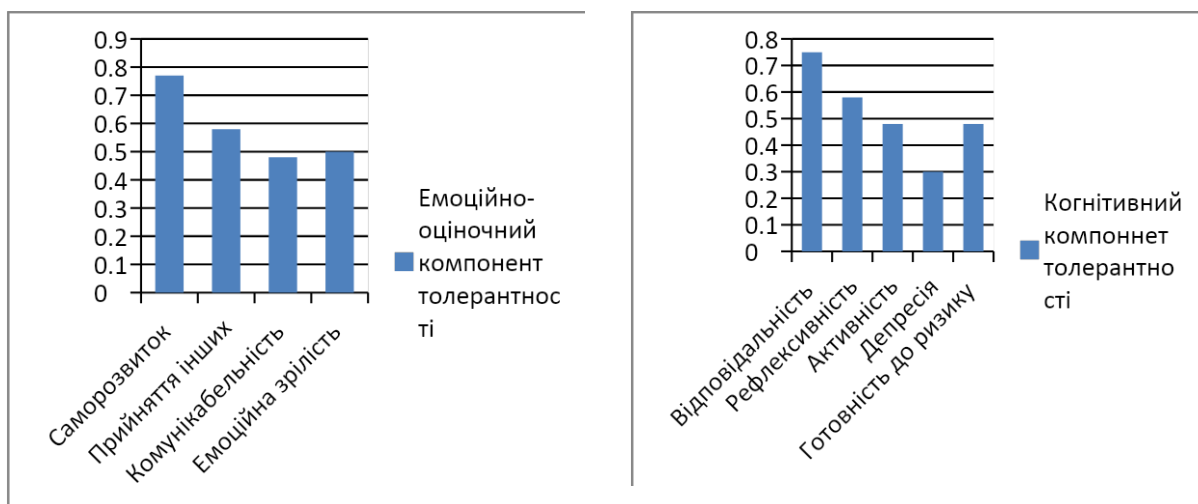


Рис. 1 Взаємозв'язки структури толерантності

Зазначений факт підтверджується, що формування психологічного благополуччя ґрунтується на механізмах соціальної перцепції, в якій перцептуальним об'єктом є сам суб'єкт зі своїм емоційним життям.

Висновки до другого розділу

Психологічне благополуччя пов'язане з толерантністю: на рівні універсальних ознак психологічного благополуччя та толерантності; на рівні їх психологічного змісту; на рівні функцій і механізмів; на рівні психологічних факторів.

Високим значенням відповідальності у структурі толерантності відповідають високі значення самоприйняття. Відповідальність і самоприйняття у структурі толерантності відіграють важливу роль і є її основними особистісними складовими, що максимально розкривають основні ознаки особистісної толерантності.

Основним параметром психологічного благополуччя є емоційний комфорт. У структурі взаємозв'язків компонентів психологічного

благополуччя йому відведене центральне місце. Емоційний комфорт, максимально відображає основні ознаки психологічного благополуччя, відіграє роль релевантного йому фактору.

Найбільш сильні кореляції у структурі взаємозв'язку толерантності та психологічного благополуччя мають емоційний комфорт, відповідальність і самоприйняття.

Психологічне благополуччя відіграє роль системоутворюючого фактору у структурі толерантності.

Значення емоційно-оціночного компоненту толерантності у структурі її взаємозв'язку з психологічним благополуччям вище ніж когнітивного.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу визначено, що психологічне благополуччя є сукупністю особистісних ресурсів. Функцією психологічного благополуччя є побудова внутрішнього простору суб'єкту, результатом якого є суб'єктивна успішність особистості, що проявляється у відчутті щастя та загальної задоволеності життям, і зовнішнього простору середовища, критерієм гармонійності якого є об'єктивна успішність, що вимірюється наявністю у суб'єкта соціального, психосоматичного, психологічного та фізичного здоров'я.

Толерантність це багатомірне особистісне утворення, що пов'язане з психологічним благополуччям особистості як з її системоутворюючим фактором. Вона об'єднує в собі психологічні змісти прийняття і розуміння, терпимості та терпіння, терпеливості, стійкості та витривалості, психологічною умовою прояву яких є психологічне благополуччя особистості.

Основними особистісними складовими толерантності є відповідальність та самоприйняття, які максимально відображають наявність більш важливих ознак толерантності та є показниками толерантності прийняття, як її основної форми.

Психологічне благополуччя максимально забезпечує багаточисельні ознаки толерантності особистості незалежно від зовнішніх умов, але не є тотожними їй. Не боятися вступати у взаємодію зі світом, самостійно обирати задачі власної діяльності та реалізовувати їх – дозволяє людині довіру до себе та почуття безпеки, які виступають фундаментом психологічного благополуччя та передумовою толерантної поведінки особистості.

Основне місце у структурі взаємозв'язків особистісних складових толерантності замають відповідальність і самоприйняття, які серед толерантних властивостей особистості мають настільки сильні взаємозв'язки,

що виступають як складові частини один одного. Схвалення власної «внутрішньої самості» дозволяє людині легше сприймати власні помилки і не боятися приймати відповідальність за все, що з нею відбувається.

Емоційний комфорт у структурі психологічного благополуччя займає основне місце та відіграє роль релевантного психологічному благополуччю особистісного фактору, що максимально виражає його основні ознаки.

Високе значення емоційного комфорту відповідає високому рівню значень відповідальності та самоприйняття особистості у структурі толерантності та відіграє провідну роль у формуванні толерантних тенденцій особистості.

Вагомість емоційно-оціночного компоненту толерантності у взаємозв'язку з психологічним благополуччям більша когнітивного. Формування психологічного благополуччя ґрунтується на механізмі соціальної перцепції, в якому «перцептуальним об'єктом» є сам суб'єкт зі своїм емоційним життям.

ПЕРЕЛІК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Строеение жизни. Москва: Мысль, 1991. 299 с.
2. Аргайл М. Психология счастья. Санкт-Петербург: Питер, 2003. 271 с.
3. Асмолов А.Г. На пути к толерантному сознанию. Москва: Смысл, 2000. 255 с.
4. Асмолов А.Г. Психология личности. Москва: Изд-во Моск. ун-та, 1990. 336 с.
5. Ассаджоли Р. Техники развития воли. *Психосинтез и другие интегративные техники психотерапии* / Под ред. А.А. Бадхена, В.Е. Кагана. Москва: Смысл, 1997. С. 59-61.
6. Байбородова Л.В. Взаимодействие педагогов и учащихся в школьном коллективе: Учеб. пособие. Ярославль, 1991. 111 с.
7. Бандура А. Подростковая агрессия: изучение влияние воспитания и семейных отношений / пер. с англ. Ю. Брянцевой, Б. Красовского. Москва: Апрель Пресс: ЭКСМО-Пресс, 2000. 508 с.
8. Бахарева Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Хабаровск, 2005. 150 с.
9. Бойко В.В. Коммуникативная толерантность в межличностных отношениях. *Обозрение психиатрии и медицинской психологии*. Санкт-Петербург, 1994. № 1. С. 13-21.
10. Бондырева С.К., Колесов Д.В. Толерантность (введение в проблему). Москва: Изд-во Моск. психол.–соц. ин-та; Воронеж, 2003. 240 с.
11. Братусь Б.С. Анатомия личности. Москва: Мысль, 1988. 304 с.
12. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: дис. канд. психол. наук: 19.00.04. Томск, 2002. 220 с.
13. Гриншпун И.Б. К вопросу о методиках диагностики толерантности. *Толерантное сознание и формирование толерантных отношений*

- (теория и практика). Сб. науч.-метод. ст. – 2-е изд. Москва, Воронеж: Изд-во МПСИ; МОДЭК, 2003. С. 209-219.
14. Коваль Н.А. Социально-психологическая природа толерантности. *Вестн. Тамб. Ун-та. Сер. Гуманитар. Науки*. 2001. №4. С. 23 – 28.
 15. Кочергин З.А. Современные дискуссии по проблеме толерантности. *Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика)*. Сб. науч.-метод. ст. – 2-е изд. Москва; Воронеж: Изд-во МПСИ; МОДЭК, 2003. С. 40-50.
 16. Кроник А.А., Ахметов Р.А. Каузометрия: Методы самопознания, психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути. Москва: Смысл, 2003. 284с.
 17. Лазарева Л.П. Психология настроения. СПб.: Изд-во Санкт-Петербург ун-та, 1997. 228 с.
 18. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. – Москва: Смысл, 2003. 487с.
 19. Ливитов Н.Д. Фрустрация – один из видов психический состояний. *Вопросы психологии*. 1967. № 6. С.36.
 20. Линч М. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации. *Психология. Журнал высшей школы экономики*. 2004. Т.1. №3. С. 137 – 142.
 21. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 2001. 478с.
 22. Мид Дж.Г. Аз и я. *Американская социологическая мысль: тексты*. М., 1994. С. 227-237.
 23. Мэй Р. Мужество творить: Очерк психологии творчества. М.: Инициатива, 2001. 128с.
 24. Мясищев В.Н. Психология отношений: Избр. психолог. тр. М.: Ин-т практ. психол., 1995. 356с.
 25. Олпорт Г. Становление личности: избр. тр / под общ. ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2002. 462с.

26. Панина Е.Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности: дис. канд. психол. наук: 19.00.01. Красноярск, 2006. 187 с.
27. Петренко В.Ф. Психосемантический анализ этнических стереотипов (лики толерантности и нетерпимости). М.: Смысл, 2000. 73с.
28. Фесенко П.П. Имеет ли понятие психологического благополучия социально-культурную специфику? *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2005. Т.2. №4. С. 132-138.
29. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. канд. психол. Наук: 19.00.01. М., 2005. 206 с.
30. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
31. Хейдметс М. Субъект, среда и граница между ними. *Психология и архитектура*. Ч. 1. / под ред. Т. Пиита, М. Хейдметса, Ю. Круусвалла. Таллин: 1983. С. 61-63.
32. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Пед. Ин-т Саратов. гос. у-та им. Н.Г. Чернышевского. Саратов, Изд-во Саратов. ун-та, 2004. 179с.
33. Шевеленкова Т.Д. Исследование субъективных факторов психологического благополучия работающих женщин. *Семейная психология и семейная терапия*. 2007. №1. с.95-121.
34. Эммонс Р. Психология высших устремлений: Мотивация и духовность личности / пер. с англ. М.: Смысл, 2004. 416 с.
35. Bradburn N. The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine Pub.Co., 1969. 320p.
36. Diener E., Diener M., Diener C. Factors predicting the subjective well – being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P.851-864.
37. Marks D., Murray M., Evans B., Willing C. Health Psychology: Theory, Research and Practice. L., 2000. P. 7-28.