

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ЧЕРНІГІВСЬКИЙ КОЛЕГІУМ»
ІМЕНІ Т.Г. ШЕВЧЕНКА

Навчально-науковий інститут психології та соціальної роботи
Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М. А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітнього ступеня «магістр»

на тему:

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК САМОПІЗНАННЯ ТА ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Виконала:

студентка VI курсу, 61 групи

Новодід Каріна Сергіївна

Науковий керівник:

Гірченко Олена Леонідівна

кандидат психологічних наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. САМОПІЗНАННЯ ЯК ОСМИСЛЕННЯ (ІДЕНТИФІКАЦІЯ) ОСОБИСТОГО «Я».....	6
1.1. Способи самопізнання та їх застосування	6
1.2. Сучасні різновиди самопізнання. Медитація. Ведення щоденника. Ретрити. Психотерапія.	13
1.3. Психологічне благополуччя: поняття та чинники	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОПІЗНАННЯ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я	
2.1. Організація та опис методичних засобів дослідження.	29
2.2. Результати дослідження та їх аналіз	31
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ САМОПІЗНАННЯ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
3.1. Розробка змісту та вправ тренінгу практичного самопізнання та психологічного благополуччя	40
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	53
ДОДАТКИ	57

ВСТУП

Актуальність. Поширення коронавірусної інфекції COVID-19, а згодом повномасштабне вторгнення Росії на територію України викликало стрімкі та серйозні зміни не тільки в економіці, а й в життєдіяльності населення. З одного боку, запроваджені на територіальному рівні обмежувальні заходи боротьби з Covid-19, а з іншого – воєнний стан, вплинули і на спосіб життя людей, і на економіку, і на психоемоційний населення. Втрата роботи, життя у підвалах та бомбосховищах, постійні стреси та переживання мають негативний вплив на психічне здоров'я та благополуччя людини.

Сучасні соціально-економічні умови та воєнний стан в країні ставлять під загрозу розуміння своїх індивідуальних особливостей, самопізнання. Під самопізнанням розуміється процес усвідомлення особистістю своїх індивідуально-особистісних та суб'єктно-діяльних якостей, а також якою людина себе бачить. Сьогодні самопізнання дає відповіді на стратегічні питання про своє життя: що я відчуваю, чого хочу, що можу зробити зараз? Самопізнання дозволяє побачити життя після війни й почати рухатися до нього вже зараз.

Аби не зламатися від сильних поривів вітру, дерево повинно бути гнучким настільки, наскільки міцним є його коріння. Так і людина, маючи стійкі життєві переконання й цінності, яка дбає про своє психологічне благополуччя може адаптуватися до будь-яких умов, навіть до війни.

Оскільки психічне здоров'я є станом повного фізичного, психологічного та соціального благополуччя, вектор дослідження у нашій роботі спрямуємо на дослідження взаємозв'язку самопізнання та психологічного благополуччя, як складового психічного здоров'я.

Мета роботи: вивчення особливостей самопізнання та психічного здоров'я молоді.

Об'єкт дослідження: самопізнання особистості.

Предмет вивчення: самопізнання та психологічне благополуччя молоді.

Основні завдання дослідження:

- 1) Здійснити теоретичний аналіз проблем самопізнання та психологічного благополуччя.
- 2) За підсумками аналізу наукової літератури розкрити сутність сучасних різновидів самопізнання.
- 3) Емпірично дослідити особливості самопізнання та психологічного благополуччя молоді.
- 4) Розробити рекомендації щодо формування самопізнання та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Теоретико-методологічна основа: значущість проблеми психологічного благополуччя вивчали: А. Адлер, Л. Березовська, В. Бочелюк, Н. Бредберн, Е. Дінер, Ю. Кашлюк, В. Омелянська, К. Ріфф, Л. Сердюк, В. Франкл та інші. Питання самопізнання особистості досліджували А. Аносова, Т. Кириленко, І. Плаксенкова, Дж. Мід, В. Міляєва, М. Радченко, К. Роджерс та ін.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених задач були використані такі методи:

- а) теоретичні методи – науковий аналіз, абстрагування, синтез, систематизація;
- б) емпіричні методи – опитування, тестування. Зокрема, для діагностики особливостей самопізнання було використано методику Т. Лірі «Діагностика міжособистісних стосунків», для дослідження психологічного благополуччя застосовано методику «Психологічне благополуччя» К. Ріфф.

Практичне значення дослідження визначається обґрунтуванням засобів та умов підвищення психологічного благополуччя особистості з урахуванням особливостей самопізнання.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів (теоретичної та емпіричної частин, розділу практичних

рекомендацій), висновків, списку використаних джерел (36 найменувань) та додатків.

У першому розділі теоретично проаналізовано поняття самопізнання та психологічного благополуччя, розкрито основні сучасні різновиди самопізнання.

У другому розділі визначено загальну стратегію емпіричного дослідження, обґрунтовано комплекс психодіагностичних методів, описана організація та методичні засоби дослідження. Емпірично досліджено особливості самопізнання та психічного здоров'я молоді, яка проживає у м. Чернігів. Представлено результати кореляційного аналізу, описано найбільш значимі зв'язки між рівнями психологічного благополуччя та особливостями міжособистісної взаємодії.

У третьому розділі надано практичні рекомендації щодо шляхів формування самопізнання та психологічного благополуччя, а саме розроблено тренінгову програму.

Загальний обсяг роботи складає 57 сторінок.

РОЗДІЛ 1. САМОПІЗНАННЯ ЯК ОСМИСЛЕННЯ (ІДЕНТИФІКАЦІЯ) ОСОБИСТОГО «Я»

1.1. Способи самопізнання та їх застосування

Авторство напису «Пізнай самого себе» на стіні давньогрецького храму Аполлона в Дельфах приписується одному з семи давньогрецьких мудреців. Особливого значення цій формулі надавав Сократ у своїх філософських роздумах. Подібну думку ми зустрічаємо у Геракліта: «Я шукав себе». Що означає самопізнання згідно з уявленнями древніх мислителів? Насамперед це виявлення своїх недоліків і помилок. Такі думки ми зустрічаємо, зокрема, у Конфуція, який говорив, що довершена людина все шукає в собі, а нікчемна – в інших і Демокріта, який стверджував, що краще викрити власні помилки, ніж чужі [19].

Як краще займатися самопізнанням? Відповідь досить проста: знаходить гідні зразки, порівнюй себе з ними, вчися у них. Конфуцій із цього приводу казав, що побачивши гідну людину треба думати про те, щоб зрівнятися з нею, а побачивши негідну – досліджуй самого себе (з побоювання, як би в тебе не було таких же недоліків).

Розкриваючи, якщо висловлюватись сучасною мовою, технологію самопізнання, Піфагор вчить методичності, а саме: не закривати очей, коли хочемо спати, не розібравшись у всіх своїх вчинках за минулий день. На основі правдивих знань про себе і наслідування позитивних прикладів повинна формуватися самооцінка, насамперед самоповага як її позитивна основа. Піфагор підкреслював, що не треба робити нічого ганебного ні в присутності інших, ні потайки, першим законом має бути повага до себе самого [17].

Проблема самопізнання була актуальною за всіх часів. Вона зберігає своє значення і сьогодні, коли людина живе в суспільстві споживання, що непомітно впливає на неї, шляхом придушення відчуття справжнього «Я». У

суспільстві часто встановлюються помилкові зв'язки між рівнем особистого щастя людини та благополуччям, між сенсом життя та досягненням певного соціального статусу. Це неминуче призводить до кризи ідентичності, подолати яку, можливо, лише звернувшись до практик самопізнання, найбагатший матеріал для яких дає філософія загалом і буддизм як філософське вчення зокрема [36].

Філософія спочатку сприймалася як практика піклування про себе, про свій духовний саморозвиток. Цей принцип турботи про себе лежить в основі буддизму. Практики, що використовуються в цьому навчанні, спрямовані на роботу зі свідомістю, в ході якої відбувається перехід від зовнішнього, соціального, штучного до справжнього, духовного та екзистенційного. Одним з різновидів буддизму є дзен-буддизм, який стає для сучасної людини символом абсолютної свободи свідомості [19].

Головна мета дзен полягає в досягненні просвітлення, набутті досвіду переживання своєї істинної природи. Просвітлення у буддизмі можливе для кожної людини, зокрема і мирянина, а не лише ченця. Відповідно до дзен-буддизму існують два типи свідомості – «затмарена» та «просвітлена». У «затмареному» стані свідомості перебуває кожна людина, яка не стала на шлях духовної практики. Для непросвітленого стану свідомості характерні ментальні занепокоєння, страхи, сильні матеріальні уподобання, що неминуче стає причиною страждань. Людина в просвітленому стані свідомості завжди зберігає внутрішній спокій, її розум утихомирений у будь-якій ситуації. З погляду буддизму, кожна людина, докладаючи зусиль, здатна досягти просвітленого стану свідомості. Одна з цілей буддизму – розвиток якості ненасильства, заподіяння шкоди іншим живим істотам, альтруїзму. Початковий постулат буддизму полягає в тому, що твоє серце і є Будда. Якщо ти народився людиною, потрібно розбудити Будду в собі, досягти просвітлення тут і зараз. Вся система буддійської практики спрямована на те, щоб пробудити людину до усвідомлення своєї «істинної реальності», поза межної тому феноменальному світу мрій і сновидінь, в якому живе всяка

«звичайна» людина, затьмарена незнанням. З цього випливає, що буддизм як практика самопізнання підходить усім, оскільки кожен із нас прагне стати щасливим незалежно від віросповідання [11].

З самого початку буддизм сприймався як своєрідна можливість перетворитися людині з страждаючої та нещасної істоти у вільну та досконалу. Як випливає з цього твердження, буддизм як філософія показує певний шлях до щастя і свободи, що пояснює загальний інтерес до цього вчення у країнах. В основі буддизму є чотири благородні істини, які коротко можна викласти таким чином: існує страждання; існує причина страждання – бажання; існує припинення страждання – нірвана; існує шлях, що веде до припинення страждання. Четверта шляхетна істина – Шляхетний Восьмеричний шлях розповідає про шлях, який приведе людину до звільнення від страждань. Розглянемо його докладніше у розрізі проблеми самопізнання. Весь буддійський шлях ділиться на три великі етапи: мудрість, моральність і зосередження. Перший етап складається з двох ступенів, решта з трьох, всього налічується вісім. Етап мудрості включає правильну думку, що полягає у засвоєнні людиною чотирьох благородних істин і основних положень буддизму, які мають бути основою поведінки людини. Другий ступінь етапу мудрості полягає у правильній рішучості [11].

Етап моральності складається з трьох ступенів: правильної мови, правильної поведінки та правильного способу життя. Правильне мовлення означає уникнення брехні, лайливих слів, чуток і пліток. Правильна поведінка полягає у дотриманні обітниць, різних для мирян і ченців.

Буддисти-миряни повинні дотримуватися таких правил у своїй поведінці: не завдавати шкоди іншим живим істотам; не красти, не чинити перелюб, не обмовляти; не приймати одурманюючих засобів, що замутняють свідомість. Правильна поведінка має перейти у правильний спосіб життя. Згідно з вченням Бодхидхарми, очищення серця можливе через два проникнення та чотири дії. Під двома проникненнями мають на увазі два шляхи, які послідовник міг застосовувати паралельно. Перший шлях –

внутрішнє проникнення відбувається через споглядання своєї істинної природи. Йдеться насамперед про духовну природу. Другий шлях – зовнішнє проникнення, що здійснюється через справи. Воно проявляється у збереженні спокою розуму за будь-яких дій і у відсутності прагнень [16].

Проникнення через справи виявляється також у чотирьох діях:

- 1) не відчувати ненависті та відмовитися від поганих вчинків;
- 2) слідувати обставинам чи кармі – закону причинно-наслідкових сил, який неминуче впливає на кожну людину і прирікає її на низку перероджень. Обставини, в яких перебуває людина, згідно з буддійським вченням, створені її минулими діями та думками, але в майбутньому вони зникнуть;
- 3) уникати матеріальних бажань, прагнень чи уподобань до предметів та явищ, оскільки, згідно з вченням, саме вони є причиною страждань;
- 4) бути в гармонії з дхармою, тобто вченням Будди [16, 27].

Таким чином, узагальнюючи сказане вище, можна укласти, в основі буддизму як філософського вчення знаходиться робота зі своєю свідомістю. Метою буддійської духовної практики є очищення свідомості та досягнення повністю пробудженого стану просвітлення. Різні духовні вправи спрямовані на приборкання некерованого розуму та його дисциплінування, придушення його негативних та розвиток позитивних якостей таких як, співчуття, любов до всіх живих істот, альтруїзм. Кінцевою метою буддійської духовної практики на відміну від духовних практик інших релігій є не тільки звільнення з низки народжень і смертей, тобто особисте порятунк, а й набуття просвітленого стану свідомості заради блага всіх живих істот, внаслідок чого і сам практикуючий та інші живі істоти мають знайти вічне щастя та спокій.

Самопізнання – основа самооцінки та дій з оволодіння своїм розумом, емоціями та в кінцевому рахунку поведінкою. Первинну роль розуму в цьому процесі добре ілюструють слова Цицерона, який говорив, що кожна людина є відображенням свого внутрішнього світу. Як людина мислить, такою вона і є в житті [4].

Самопізнання є психічним процесом, який відповідає за цілісність єдності та розвитку особистості і триває протягом усього життя. Формування цього процесу відбувається поетапно на фоні відображення зовнішнього світу та пізнання самого себе [29].

Самопізнання є тим складним процесом, що розгортається індивідуалізовано у часі. Самопізнання може здійснюватися через форми співвідношення себе з іншими людьми, тобто людина пізнає себе спираючись на порівняння себе з іншими людьми тощо. При цьому задіюються внутрішні прийоми, такі як самосприйняття та самоспостереження. А самоаналіз включається тоді, коли самопізнання набуває більш зрілого характеру [7].

Розуміння себе складається з таких понять:

- розуміння своїх відмінних рис від інших;
- розуміння власних емоцій та наявність самооцінки;
- усвідомлення себе як суб'єкта діяльності [20].

У психології існує наукова концепція, згідно з якою процес самопізнання має деякі смислові характеристики, представлені певними аспектами: здоров'я людини (психологічне та психічне); особистісний потенціал (оптимальна реалізація потенціалу); гармонія внутрішнього світу та психологічна зрілість. Всі ці аспекти взаємодіють та працюють цілісно, зумовлюючи високу ефективність самопізнання особистості [25].

У сучасній психології самопізнання часто визначається як вся сума інформації про себе, подана в індивідуальній свідомості [7]. Вважається, що пізнати себе можна лише у соціумі. Інакше, навіщо самопізнання, якщо людина закрита від соціуму. Лише через контакт з іншою людиною, через духовну близькість з іншою людиною можна побачити, відчути багато своїх якостей, особливостей та рис [12].

Самопізнання включає три рівні, які відповідають трьом сферам організації індивіда:

- біологічний рівень – відбувається пізнання себе як окремого організму;
- соціальний рівень – визначає здатність до навчання, досягнення вмінь та норм соціальної поведінки;
- особистісний рівень – виявляє можливість права вибору, прийняття рішень та подальшого визначення свого життя [23].

Людина все основне в житті робить сама: вибирає мету, робить і виправляє помилки, будує стосунки з іншими людьми. Прийшовши до розуміння сенсу та усвідомлення своїх здібностей, вона стає цікавою не тільки іншим, але й самій собі, підвищується самооцінка, якість та повнота життя.

Виявленню сутнісних ознак самопізнання суб'єкта сприяють три види аналізу:

- 1) категоріальний – пов'язаний з відображенням сутності понять «самопізнання», «особистісне та професійне самопізнання», «Я-концепція»;
- 2) структурний – включає взаємопов'язані структурні компоненти і показники;
- 3) змістовно-функціональний – враховує реалізацію функцій діяльності [22].

Розумінню структурної організації самопізнання суб'єкта сприяє наукове моделювання, пов'язане з виділенням основних властивостей моделі, до яких належать:

- ♦ абстрактність – модель повинна бути абстрактною від конкретних різновидів і форм процесу, що моделюється, має виділяти з усієї множинності його проявів загальну закономірність, принцип та тип зв'язку між його компонентами, їх структурну супідрядність та тимчасову впорядкованість;
- ♦ специфічність – вираження сутності процесу, його місця та своєрідності у ряді споріднених явищ;

♦ репрезентативність – відображення дійсних психологічних сторін феномена реальної Я-концепції на теоретичні структури виділених понятійних просторів;

♦ ємність – здатність вбирати в себе всю суму, що стосується процесу моделювання конкретних спостережень та емпіричних даних, будучи для них класифікаційною та пояснювальною схемою;

♦ референційність – співвіднесення якостей і властивостей ідеального і реального Я, тобто зведення процесу, що моделюється, до його основних реальних форм;

♦ артефактність – достатність для опису понятійного наповнення змістовних просторів наукової моделі;

♦ обмеженість – звуження об'єкта понятійного простору за предметом дослідження;

♦ цілісність – відтворення процесу у його повній формі, без можливих згортань, що охоплює весь комплекс взаємопов'язаних явищ;

♦ цілеспрямованість – розгляд параметрів наукової моделі залежно від характеру мети, від загальної спрямованості дій, що узагальнюється у сутнісному розумінні моделі як структурованого, технологічного способу представлення майбутньої практики реалізації Я-концепції в управлінській діяльності [22].

Проведений нами аналіз показав, що переважно проблема впливу самопізнання на психологічне благополуччя людини розроблено зарубіжними дослідниками. Більшість із них дійшли висновку, що точне самопізнання є характерною рисою психічного здоров'я.

Дослідник А. Маслоу писав, що здорові люди здатні прийняти себе та свою власну природу, з усіма її відмінностями від свого ідеального образу. Е. Фромм, Г. Холл, К. Меннінгер, К. Роджерс та інші погоджувалися, що точне самопізнання є основною складовою психологічного благополуччя. Багато з методів лікування цими вченими розроблено в логіці того, що

психологічне здоров'я може бути досягнуто тільки тоді, коли люди приходять до бачення себе такими, які вони є насправді [16].

Дослідниця К. Ріфф серед інших компонентів психологічного здоров'я виділяє внутрішню гармонію та прийняття себе [33]. Самоприйняття, яке є складовою благополуччя говорить про знання себе, схильність людини до адекватної оцінки власних дій та прийняття своїх цінностей, осмислення своїх не тільки позитивних, а й негативних якостей. За низьких показників самоприйняття простежується відчуття незадоволеності собою, особистість витісняє свої певні якості, негативно сприймає своє минуле [31].

Підводячи деякі підсумки, відзначимо, що в сучасній науковій і науково-популярній літературі у зв'язку з обговоренням процесу самопізнання зазвичай говорять про самоспостереження, самоаналіз, самоділування, а з приводу самовиховання – само-зобов'язанні, самозвіті, самоорганізації особистого життя та професійної діяльності, самозаохочення, самопокарання, використання різних методик управління емоційним зі стоянням і т.п.

Пізнати себе – означає усвідомити особливості своїх пізнавальних, емоційно-вольових процесів, особистісних властивостей як суб'єкт практичної та навчально-пізнавальної діяльності [24]. Людина може бути виключно продуктивною у пізнанні закономірностей навколишнього світу речей, предметів, явищ, у тому числі функціонування психіки живої істоти, однак це наукове пізнання не принесе бажаних результатів, доки не стане способом вирішення проблем, які постають перед кожним з нас щодня. Самопізнання – це шлях до життєвого самовизначення: визначення для чого і чому варто жити.

Таким чином, самопізнання – це процес пізнання самого себе, своїх можливих і вже наявних якостей та властивостей особистості, а також інтелектуальних особливостей, рис характеру, міжособистісних стосунків, у яких бере участь індивід.

1.2. Сучасні різновиди самопізнання. Медитація. Ведення щоденника. Ретрит. Психотерапія

Проблеми самопізнання сягають корінням до західної традиції, зароджуючись у працях давньогрецьких мислителів. Заклик Сократа «Пізнай самого себе» утвердився як філософський принцип із часів античності. А Геракліт вказував, що «пізнавати себе і мислити» властиво всім людям. Платон зазначав, що діяльність душі – не пасивне сприйняття, а власна внутрішня робота, яка носить характер розмови із собою. Розмірковуючи, душа «нічого іншого не робить, а розмовляє, питаючи саму себе, відповідаючи, стверджуючи і заперечуючи» [4].

Соціальні психологи (Дж. Мід та ін.) стверджують, що самопізнання – це спроба сприйняти і уявити себе такими, якими бачать нас оточуючі. Самопізнання сприяє гармонійному розвитку особистості, становлення Я-концепції як уявлення про себе та про свою роль у навколишньому світі. Вона може не відповідати реальному стану речей і призводити до конфліктів із реальністю. Якщо Я-концепція відповідає дійсності, то людина благополучно пристосовується до світу і досягає у ньому певних успіхів [31].

У своєму розвитку усвідомлення себе проходить кілька етапів:

- Первинне самопізнання – воно передбачає довірливе сприйняття думок інших людей про себе.
- Криза первинного самопізнання – у певний момент особистість розуміє, що думки різних людей відрізняються і можуть бути протилежними і починає формувати свою власну думку.
- Вторинне самопізнання – відбувається зміна звичних уявлень себе і починається активне самопізнання. Застаріла Я-концепція відкидається або суттєво переглядається, дорослішання особистість приходить до необхідності переробляти себе. Відбувається те, що Дейл Карнегі назвав «Я - це не те, що ви про мене думаєте». Самопізнання починається в той момент, коли людина виявляє в собі певні риси чи характерні особливості поведінки [12].

Які засоби сприяють розвитку самопізнання? По-перше, самоспостереження. Його мета – спостереження за своїми внутрішніми відчуттями та поведінкою. У ході цілеспрямованого самоспостереження здійснюється процес накопичення фактів, деякі з них стають об'єктом свідомості, тобто. аналізуються. Самоспостереження дає можливість виявити і зафіксувати властивості особистості, риси характеру, особливості спілкування та багато іншого.

По-друге, порівняння, що полягає у співвіднесенні себе з іншими людьми, зі своїми ідеалами та нормами поведінки у суспільстві. Прийом порівняння дає можливість побудувати самооцінку як важливий компонент самопізнання [4].

Таке порівняння здійснюється полярними критеріями: добрий – злий, розумний – дурний, справедливий – несправедливий, уважний – неуважний, працьовитий – лінивий. Такі мірки формуються в кожній людині протягом усього життя, часто несвідомо, на основі постійного порівняння себе з іншими людьми або із загальноновизнаними нормативами. Це дозволяє виділити у собі сильні якості, які дають сили жити, працювати, взаємодіяти з іншими людьми і слабкі якості особистості, які, навпаки, ускладнюють життя, вносять дисгармонію, породжують негативні емоції [20].

Порівнюючи себе з деяким зразком, людина дає собі самооцінку як в цілому, так і за окремими якостями та поведінковими характеристиками. Це зрештою наближає її до пізнання та побудови Я-концепції.

Важливе значення має самозвіт, який має різні форми, наприклад, усний (проводиться наприкінці тижня, місяця тощо). Дуже важливим є відтворення події дня чи тижня: аналіз своєї поведінки; відзначення всіх позитивних та негативних моментів, причин такої поведінки; виділити в собі якості та риси, що виявилися в даному періоді [27].

Медитація як шлях до самопізнання.

Техніка медитації є у будь-якому напрямку буддизму. Суть медитації полягає в тому, щоб відволіктися від своїх зовнішніх почуттів та

зосередитись на внутрішньому самоспогляданні. Результатом цих дій має стати поступове очищення свідомості та наближення до стану просвітлення [19].

В основі медитації знаходиться занурення в глиб своєї свідомості, свого внутрішнього «я», що метафорично можна описати як занурення на дно моря, де все спокійно та безтурботно. У процесі медитації відбувається фокусування уваги на одному об'єкті протягом усього сеансу. Цим об'єктом може стати дихання, мантра, візуалізація, частини тіла, зовнішні предмети і т.д. У практикуючих медитацію вміння тримати потік уваги на обраному об'єкті стає сильнішим, а відволікання відбувається рідше і недовго. Розвивається глибина та стійкість уваги. Увага утримується на об'єкті концентрації, тоді як інші думки та відчуття існують просто як «фоновий шум» [26].

Наприклад, одна з технік медитації полягає в тому, щоб візуалізувати страх, сумнів, занепокоєння як хвилі, а наші думки як рибки, які пропливають повз нас, але всередині практикуючого знаходиться непохитний спокій. У популярній літературі з саморозвитку описано безліч технік та видів медитації. Наприклад, можна навести таку техніку, пов'язану з концентрацією дихання під час медитації. На кожному вдиху медитуючий намагається відчувати, що вносить у своє тіло безкінечний спокій. Видихаючи, він уявляє, що з повітрям йде все внутрішнє і зовнішнє занепокоєння [26].

Медитацію як техніку самопізнання можна зробити частиною процесу творення. Звичайно, вчитися медитації краще у досвідченого майстра, але з деякими основами даної техніки, пов'язаними з диханням та концентрацією уваги, можна познайомитися на заняттях з філософії.

Медитацію потрібно починати з усвідомленості дихання, щоб стабілізувати розум. Потім увага переключається на тілесні та психічні відчуття, спостерігаючи за якими не можна чіплятися за щось певне. У процесі медитації людина може пізнати три аспекти буття: непостійність

(анніка), незадоволеність (дуккха) та порожнечу (анната). В результаті таких практик людина досягає спокою і набуває відчуття внутрішньої свободи. В даному випадку медитація як техніка є допомогою для створення внутрішньої тиші та глибокого стану свідомості. Практика медитації сприяє формуванню толерантності та мирного співіснування різних релігійних конфесій, оскільки світ у всьому світі неможливий без існування світу в душі кожної окремої людини [26].

Таким чином, буддійська філософія є одним із способів пізнання світу та самого себе. Медитативні техніки, що використовуються в буддизмі, по суті, є інтроспективною концепцією, в якій поняття внутрішнього досвіду є основним. Вони дозволяють звільнитися від патернів мислення та поведінки, розширити уявлення про «Я».

У всі часи люди прагнули досягнути таємниці навколишнього життя, розгадати загадки природи, вивчити себе. У цьому їм допомагали природа, наука, мистецтво, релігія. Але їхньою головною метою був саморозвиток і самопізнання, бажання досягти досконалості в моральному розвитку.

Іншою формою самопізнання та самозвіту є ведення щоденника. Переваги цієї форми безперечні, хоча вона і вимагає тимчасових витрат і вольових зусиль:

- Записуючи події людина проводить інтенсивну роботу розуму (наприклад, записуючи певні переживання, людина усвідомлює події і переживання);
- Збереження у письмовій формі свого життєвого досвіду, який є цінним результатом життя людини;
- Описуючи минуле, людина має змогу усвідомити його більш глибоше, прослідкувати динаміку свого розвитку;
- Вedenня щоденника схиляє людину до самохарактеристики, яка поєднується з самоаналізом [36].

Також фільми, книги, театральні вистави дають змогу поставити себе на місце героїв і реально оцінити свої здібності. Людина, яка читає художню

літературу, так чи інакше звертає увагу на психологічні портрети та опис героїв, їх характер, вчинки, взаємовідносини з іншими, тим самим мимоволі порівнюючи себе з героями книги.

На нашу думку, особистий щоденник – це не просто зошит із щоденними записами, а дзеркало людських думок, цілей, планів. З його допомогою ми аналізуємо свої дії, почуття, і, отже, пізнаємо себе та свій внутрішній світ. Щоденники важливі для історії: вони відбивають дійсність із різних точок зору і стають пам'ятним надбанням людини. Зафіксувати події дня, щоб згодом до них повернутися, зробити миттєві записи, описати свої відчуття, емоції, висловити думки та почуття на папері, осмислити те, що відбувається – так щоденник стає інструментом самопізнання та самовдосконалення. Йому властиві також самоаналіз і самоспостереження. Спостерігаючи за собою, іншими, представляючи образ свого Я, людина усвідомлює себе особистістю, виробляє ставлення до себе, формує і відстоює свої позиції.

Ось одні з основних правил:

1. Кожного ранку обмірковуй ті справи, які маєш зробити протягом дня й виконуй їх усі.
2. Все, що ти дізнався протягом дня обміркуй ввечері. Кожного тижня або місяця оцінюй все те, чим ти займався за цей період, якщо щось забуваєш – починай заново.
3. Не змінюй спосіб життя, навіть якщо ти став удесятеро багатшим.
4. Вигадуй собі якнайбільше занять.
5. Якщо становище стає гірше, то працуй більше.
6. Задовольняйся справжнім.
7. Не забувай про добрі справи.

Ці та багато інших правил, розвивають волю та силу людини, а також впливають на розумові здібності. І дійсно, при їх виконанні людина набуває моральних якостей, стає особистістю і прагне досконалості над самою собою.

Щоденник у знаковій формі репрезентує внутрішній світ, блог презентує саму людину [6].

Таким чином, у постіндустріальному суспільстві щоденник із засобу саморефлексії, самовираження та самоспілкування став способом самопрезентації.

Ще одним із засобів самопізнання є ретрит, який сьогодні є трендовим напрямком, націленим на відновлення життєвих сил (або життєвої енергії) людини, яка повністю викладається на роботі та (або) в сім'ї. Ретрит – це особлива форма відпочинку, коли замість реального відпочинку учаснику ретриту пропонується інтенсивна робота з собою: така робота, що не може бути реалізована в ситуації повсякденності, у тому числі тиша та релігійна аскеза, глибинна медитація, масивне фізичне навантаження або інтенсивне спілкування [17].

Місцем проведення ретриту, зазвичай, виступають відокремлені місця, далекі (чи віддалені) від цивілізації. Історично це пов'язано з тим, що прототипом ретритних центрів були (і залишаються) монастирі, які приймають послушників та спостерігачів, що зберігали своє становище між, миром та монастирем. Більше того, деякі католицькі та буддистські монастирі є сьогодні світовими ретритними центрами [20].

У філософську область саме практика ретриту прийшла порівняно недавно. Однак у неї, як і у багато чого з того, що зародилося і існує у філософії, є своє коріння. Насамперед тут слід відзначити аскетизм ретритної діяльності. Деякі філософські школи давнини утворювалися і розвивалися в галасливих міських конгломератах, залучаючи та дивуючи натовп; інші ж – дистанціювалися від міського шуму і люду, що продукує цей шум і що існує в ньому. Яскравим прикладом тому служить піфагорійська школа, що прославилася духовними вправами (запозиченими від орфіків) і зовнішнім виглядом (довгими тогами), які принципово відрізняли їх від інших городян [11].

Розмежуємо поняття ретриту та відпустки. Ретрит – це теж відпустка, але особлива його форма. Сполучною їх ниткою стає відпочинок від повсякденності. В обох випадках з метою відпочинку від повсякденності людина відходить (іде) від норм свого буття. Разом з тим, відпустка є «чистим» відпочиноком, а ретрит – інтенсивна робота, що супроводжується внутрішнім та зовнішнім самопізнанням учасника ретриту.

Ретрит починається (або має починатися) із питання (або духовного запиту) того, хто шукає. Це не випадковий, але цілеспрямований його рух. З метою знаходження відповідей на своє запитання той, хто шукає, встає на шлях істини, виявлення якої є для нього принциповим [11].

Споріднює ретрит з філософським запитанням кілька підстав:

- по-перше, питання задаються на сенсожиттєву тематику: важливо не те, як кинути палити, а які цінності лежать у моїй поведінці, і як я реалізую ці цінності;
- по-друге, самоцінно саме запитання як перебування між (знанням і незнанням), «знаходження в дорозі»;
- нарешті, хто шукає перебуває у самотійному (вільному і відповідальному) пошуку відповідей; це робота з готовими шаблонами, а пошук своїх відповідей на вічні питання.

Ретрит – це глибока духовна робота людини із самою собою; це занурення всередину себе заради дозволу чогось зовнішнього; це пробудження питань у собі і реалізація практики запитання. Справа в тому, що в режимі повсякденності доросла людина не ставить запитання, вона дає відповіді. Зовнішні соціальні нормативи «відключають» у ній режим «чому» ще в школі. Сформованій системі соціальних інститутів не потрібен той, хто безперервно ставить питання і не задовольняється отриманими відповідями; їм потрібний «мовчазний» функціонер системи. Разом з тим, «кірка» нормативності час від часу тріскається від внутрішніх екзистенційних проблем (або криз), що «виплюскуються» зсередини або проникають ззовні і трансформують внутрішній світ людини [12].

Дослідження в галузі бібліопсихології показали, що література, особливо, художня література, дозволяє проникати у внутрішній світ людини та черпати знання про особистість як унікальний феномен.

Медичний та психотерапевтичний підходи мають на увазі організацію лікувального впливу читання на психосоматичний стан пацієнта. У межах цих підходів бібліотерапія найчастіше сприймається як допоміжний інструмент лікування людей досить серйозних психосоматичних захворювань, який застосовується переважно у госпітальних умовах. Бібліотерапія розглядається також не як лікувальний засіб, а як інструмент самопомоги та саморозвитку, що передбачає роботу зі здоровою особистістю, яка перебуває у важких психологічних обставинах, викликаних зміною внутрішніх та зовнішніх структур особистості з часом [26].

Наступні три підходи, які багато в чому схожі між собою, – педагогічний, профілактичний та інформаційний. В основі всіх трьох підходів лежить прагнення інформувати особистість про особливості її розвитку, її потенційні та актуальні життєві проблеми, а також підтримання гармонії у внутрішньому світі читача. Ключова особливість бібліотерапії – профілактична робота, тобто взаємодія з клієнтом, який ще не зіткнувся з будь-якими психологічними проблемами.

Нарешті, останні два підходи до вивчення та використання бібліотерапії – аксіологічний та акмеологічний – є повністю відповідними проблематиці поточного дослідження. Це пояснюється тим, що в рамках даних підходів бібліотерапія розглядається як потужний інструмент роботи з ціннісно-духовним потенціалом особистості (аксіологічний напрямок) та ефективний засіб саморозвитку людини в стресі (акмеологічний напрямок). Метою взаємодії між клієнтом та бібліотерапевтом у рамках цих підходів є вироблення та реалізація стратегій конструктивного поведіння зі стресовою ситуацією та внутрішнім світом клієнта на основі звернення до ціннісно-духовних структур особистості. Розгляд бібліотерапії в подібному руслі перегукується з основною ідеєю екзистенційного аналізу про те, що

провідним виміром, у якому відбувається духовний розвиток здорової особистості, є ноологічне (або ноетичне) буття [31].

У найбільш загальному вигляді самопізнання можна визначити, як «систему диференційованого знання індивіда, що розвивається, про себе».

Виділяють наступні види самопізнання:

- 1) самоспостереження – увага до внутрішньо особистісних психічних процесів;
- 2) саморозуміння – достовірне визначення суб'єктивних мотивів діяльності;
- 3) самопрояснення – формування правдивого уявлення особистості про себе [7].

Загалом, можна стверджувати, що самопізнання є однією з найскладніших, найчастіше болючих, проте найнеобхідніших і найважливіших для людини завдань на всьому її життєвому шляху. Щоб ефективно здійснювати самопізнання, людині потрібно насамперед займатися розвитком власних пізнавальних здібностей і формувати інструменти дослідження світу, щоб згодом застосувати їх до власної особистості.

Слід розуміти, що самопізнання може відбуватися лише за умов наявності в людини достатнього життєвого досвіду [6]. Тут бібліотерапія грає значну роль, так як у процесі читання людина має можливість стикатися з життєвим досвідом інших людей (автора та героїв) і таким чином розширювати власний. Самопізнання завжди потребує наявності простору, у якому цей процес може вільно розгортатися. Безумовно, найефективніше самопізнання відбувається у процесі зіткнення людини з іншою, з навколишнім середовищем, однак, це вимагає високого рівня довіри особистості до світу, до людей і самої себе, що доступно далеко не кожній людині. Література в цьому сенсі – це масштабний майданчик, де людина може безпечно для себе здійснювати самопізнання, а головне – може контролювати цей процес, адже книгу завжди можна закрити та відкласти.

Бібліотерапія, таким чином, може виступати як інструмент для нарощування довіри людини до світу та самої себе [31, 36].

Отже, теоретичний аналіз бібліотерапії як психотерапевтичного методу показав, що даний інструмент справді має високий позитивний потенціал. Це дозволяє зробити висновок про необхідність створення емпіричної моделі бібліотерапії як засобу самодопомоги та самопізнання. Підставою для цієї моделі може стати персональний екзистенційний аналіз як структурування бібліотерапевтичного процесу.

Різнноманітні методи та прийоми дозволяють людині не тільки більше глибоко пізнати себе, а й виробити напрями саморозвитку, свої власні рішення різних життєвих проблем та труднощів.

Самопізнання – це формування індивідуальності. Особистість завжди унікальна, кожен із нас неповторний. Тільки ми самі знаємо, які почуття проживаємо, як реагуємо на труднощі та перешкоди. Кожна людина має право на власне сприйняття життя, особисту думку, відповідальність за вчинки, індивідуальність – це унікальність, яку доводиться відстоювати протягом усього життя. Найважливіша основа самопізнання – знання себе, любов до себе справжнього. Наприклад, людина, яка знає себе і свої можливості, не стане гнатися за стандартами краси, трендами в соціальних мережах, не буде поводитися аморально і робити підлості, навіть якщо так «модно» чи «популярно». Відмінною особливістю особистості є вміння пізнавати самого себе.

1.3. Психологічне благополуччя: поняття та чинники

Протягом останнього десятиліття концепція благополуччя стала предметом наукового та соціального інтересу в усьому світі, що послужило основою розвитку нової політики вивчення та дослідження даного питання. Це питання розглядається в охороні здоров'я, психології, соціології, політології. ВООЗ, наприклад, має намір розробити як центральний елемент

цієї нової політики загальну концепцію та підхід до благополуччя, які дозволять вимірювати параметри благополуччя та встановлювати потенційні цільові орієнтири на регіональному рівні [3]. Проблема благополуччя суб'єкта хвилює як психологів, так і філософів, соціологів, економістів, політологів, розглядається вона й у медицині через поняття «психічне здоров'я» [28].

Питання щастя, благополуччя та задоволеності життям цікавили вчених ще в давнину. У рамках психоаналізу розгляд психологічного благополуччя здійснювався через призму психологічного неблагополуччя та внутрішньо-особистісного конфлікту [8]. У руслі позитивної, гуманістичної та екзистенційної психології, зверненої до особистості як суб'єкта власного життя, підкреслювалася роль благополуччя у реалізації своїх можливостей та набуття сенсу життя (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Е. Фромм, Дж. Бьюдженталь, А. Ленглі, Р. Мей) [5].

Проблема позитивного психологічного функціонування особистості бере свій початок у середині XX століття у руслі екзистенційної та гуманістичної психології, її розробка тісно пов'язана з принципом цілісності у підході до розуміння особистості. Психологічне благополуччя стало відповідним такому підходу інтегральним показником, що характеризує як ступінь позитивного функціонування особистості, так і ступінь задоволеності людиною собою та власним життям. Незважаючи на широку поширеність терміну, у психології немає його єдиної дефініції [13].

Одним із перших, хто почав писати про психологічне благополуччя, був Н. Бредберн, який спробував проаналізувати це поняття через відчуття щастя та задоволеність життям. У концепції дослідника важливо переважання позитивних емоцій над негативними, які виникають у особистості у відповідь на значущі події, що відбуваються навколо неї [18].

Дослідник Н. Бредберн розробив модель психологічного благополуччя як загальне задоволення життям, в основі якого лежить баланс позитивного та негативного афектів. Цей феномен згодом отримав назву «суб'єктивного

благополуччя» [15]. Дані моделі можна віднести до гедоністичного напрямку, в якому щастя людини розуміється як результат переживання позитивних емоцій та задоволеності своїм життям, а акцент робиться на вивченні емоційного та когнітивно-оцінного компонентів благополуччя. З позицій евдемоністичного підходу основним джерелом психологічного благополуччя є особистісне зростання людини, тобто акцент зміщується на ціннісно-смысловий та поведінковий компоненти конструкту [1, 5].

Події повсякденного життя, що несуть у собі біль чи розчарування, відбиваючись у свідомості, накопичуються як негативно забарвлений афект. У разі, коли позитивний афект перевищує негативний, людина відчуває себе щасливою та задоволеною (високий рівень психологічного благополуччя). Якщо сума негативних переживань перевищує позитивний афект, людина відчуває себе нещасною та незадоволеною (низький рівень психологічного благополуччя). Важливим висновком, зробленим дослідником Н. Бредберн, стало положення про те, що позитивний та негативний афекти не взаємопов'язані [32]. Таке розуміння дозволяє розраховувати на можливість досягнення психологічного благополуччя особистості за рахунок зміни співвідношення негативного та позитивного досвіду, подолання негативних ефектів, акумульованих у дитячому досвіді, за рахунок посилення «питомої ваги» позитивних афектів у доступному для керування теперішнім часом [2].

Психологічне благополуччя можна розглянути як мінімум із трьох позицій [2]: як суб'єктивне переживання задоволеності (Н. Бредберн), як свідомість і усвідомленість життя (К. Ріфф), як збереження психофізіологічних функцій (Р. Райан). Незважаючи на множинність підходів до розуміння явища та міждисциплінарний характер його вивчення, однозначного розуміння, що є психологічне благополуччя, немає. Тим не менш, очевидним є той факт, що психологічне благополуччя, включене як компонент, до системи психічного здоров'я людини надзвичайно важливо, а, ймовірно, і життєво необхідно [14].

Широко представлені дослідження психологічного благополуччя у логіці двох підходів: суб'єктивного (гедоністичного) (Н. Бредберн, Е. Дінер) та психологічного (евдемоністичного) (К. Ріфф, Е. Десі, Р. Райан, А. Ватерман) [14]. Дослідники суб'єктивного благополуччя акцентують увагу на його афективній складовій, вказуючи на позитивні аспекти сприйняття. Узагальненою характеристикою благополуччя у логіці цього підходу є задоволеність життям як досягнення задоволення та уникнення невдоволення, відчуття щастя [1, 35].

У концепції Е. Дінера суб'єктивне благополуччя розуміється як задоволеність людини різними сферами життя. Якщо людина часто відчуває задоволеність своїм життям і рідко – неприємні почуття, вона має високий рівень благополуччя. У людини з домінуючими негативними емоціями, що рідко відчуває почуття радості та щастя – низький рівень суб'єктивного благополуччя. Однак цей підхід має, на наш погляд, деякі обмеження, а саме, перебільшеність емоційної складової, яка, безперечно, виступає надійним індикатором благополуччя людини [30].

Послідовники евдемоністичного підходу розглядають благополуччя з погляду повноти самореалізації особистості у конкретних життєвих обставинах та умовах, у гармонійному синтезі запитів соціального оточення та розвитку власної індивідуальності. У сучасних дослідженнях психологічного благополуччя робляться спроби поєднати досягнення гедоністичного та евдемоністичного підходів [8].

Звернення до психологічного благополуччя можна знайти і в аналітичній психології К. Юнга. На думку вченого, процес індивідуації особистості, в ході якого суб'єкт, працюючи з образами архетипів та розширюючи сферу свідомості, приходить до своєї самості, що стає центром особистості (відбувається інтеграція всіх особистісних компонентів), досягає психологічного благополуччя. Адже процес індивідуації – це розкриття всіх творчих сил особистості, її здібностей та можливостей, здійснення тієї неповторної програми, заради якої людина прийшла у цей світ [18].

Психологічне благополуччя також пов'язують із позитивним функціонуванням особистості, про що багато писали А. Маслоу, К. Роджерс та ін. Умовно можна виділити два підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Якщо для прихильників першого воно пов'язане із відчуттям насолоди життям, досягненням задоволення, то розуміння благополуччя у рамках другого важлива свідомість життя суб'єктом, переживання її цінності. Для дослідників, благополуччя, що дотримуються даного підходу, є показником позитивного функціонування особистості [9].

Як вже зазначалося, то дослідник Е. Діннер, розглядаючи благополуччя виключно як суб'єктивне відчуття, виділяє в його структурі два компоненти: афективний, що виражає баланс емоцій зі знаком плюс і зі знаком мінус, і когнітивний, що передбачає інтелектуально усвідомлену суб'єктом задоволеність різними аспектами життя. На думку дослідника, вміння позитивно реагувати на життя, попри все, є особистісною рисою і сприятиме формуванню у суб'єкта відчуття задоволеністю що відбувається, тобто. рівень психологічного благополуччя такого індивіда тісно пов'язаний із сформованістю в нього певних рис особистості [10, 30].

Будучи прихильницею евдемоністичного підходу, К. Ріфф вважає, що добробут слід вивчати через позитивне функціонування особистості, тому розглядає його в різних іпостасях – як психологічне, особистісне, соціальне. Дослідниця також намагалася розвести психологічне та суб'єктивне благополуччя, зазначаючи, що перше більше пов'язане із процесом досягнення бажаного, а друге – з результатом цього досягнення. При цьому і психологічний, і суб'єктивне благополуччя розглядаються нею як компоненти позитивного функціонування суб'єкта [33].

Близьким до нашої дослідницької позиції є трактування психологічного благополуччя К. Ріфф – прихильниці евдемонічного підходу, що виділяє такі складові психологічного благополуччя: «автономія, оволодіння навколишнім

середовищем, особистісний зростання, позитивні відносини з іншими, ціль у житті, прийняття себе» [34].

Вчена К. Ріфф створила одну з перших моделей психологічного благополуччя. Автор вважала, що, по-перше, благополуччя не повинно бути обмежене лише медичними або біологічними описами, а по-друге, психологічним теоріям благополуччя на той час не вистачало емпіричної суворості – вони були перевірені [34].

Дослідження показують, що крім переліку суб'єктивних факторів, що визначають психологічне благополуччя, у тому числі суб'єктності, життєстійкості, самоефективності, проблемних переживань, домінуючого емоційного фону та характеристик Я-концепції, критично важливими психосоціальними змінними у перетворенні здібностей дитини в блискучі досягнення та успішне майбутнє є характеристики його «соціальної екосистеми», включаючи сім'ю та шкільне середовище [3, 8].

За Е. Дінером благополуччя є суб'єктивним поняттям, на яке можуть впливати деякі об'єктивні умови і детермінанти такі як здоров'я, прибуток, грамотність. Однак цікавим з наукової точки зору видається той факт, що в деяких країнах, де об'єктивні умови благополуччя на низькому рівні (охорона здоров'я, ВВП тощо) індекс суб'єктивного благополуччя досить високий. Надалі розглядалися й інші детермінанти, що впливають на переживання індивідом щастя та благополуччя. Як і будь-який предмет або явище, що сприймається з навколишнього або внутрішнього середовища особистості благополуччя, як сприймане явище, має когнітивний (у даному випадку уявлення про задоволеність життям) та емоційний компонент (переживання щастя), що стосується поняття, те й воно має два значення – конотативне (афективне значення – що це для мене означає) та денотативне значення (когнітивна оцінка – що це) [30].

Таким чином, психологічне благополуччя є суб'єктивним переживанням особистості і детерміновано термінальними та

інструментальними цінностями, до яких відносяться щастя, щасливе життя, самореалізація та ін.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОПІЗНАННЯ ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

2.1. Організація та опис методичних засобів дослідження

Загальну вибірку дослідження склали 60 молодих людей, віком від 18 до 30 років, з них 26 жінок та 34 чоловіка. Дослідження було проведено у період серпень-вересень 2022 року. Особливістю дослідження є те, що у цей період в країні продовжується воєнний стан та триває вже 8 місяць повномасштабного вторгнення Росії на територію України, – що може негативно впливати на здатність особистості до самопізнання та на рівень психологічного благополуччя.

Всі випробувані на момент дослідження були працівниками сфери обслуговування населення. Більшість респондентів (58,3 %) перебувають у шлюбі та мають дітей. Дослідження проводилось у добровільному порядку, кожен із них міг відмовитися будь-якої миті від участі.

Для дослідження було обрано наступний психодіагностичний інструментарій:

1) Методика «Психологічне благополуччя» К. Ріфф, адаптована Т. Шевеленковою та П. Фесенко.

2) Методика дослідження міжособистісних стосунків Т. Лірі, яка була застосована для вивчення особливостей самопізнання особистості.

Діагностика за шкалою психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптована Т. Шевеленковою та П. Фесенко виявляє актуальне благополуччя людини цьому життєвому етапі.

Бланк методики надає список тверджень. Випробуваному необхідно висловити ступінь своєї згоди чи незгоди з тим чи іншим твердженням, поставивши позначку на шкалі, що містить шість можливих градацій – від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів та переведення балів у низхідну

шкалу в тих випадках, коли пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються у такі шкали: «Самоприйняття», «Автономія», «Управління середовищем», «Особистісне зростання», «Позитивні відносини з оточуючими», «Цілі у житті». Крім цього, автори вважають за можливе розраховувати індекс загального психологічного благополуччя, який визначається шляхом підсумовування балів, отриманих по всіх шести шкалам тесту. Нам нічого не відомо щодо того, чи застосовується подібна процедура в оригінальній англomовній версії, але, на наш погляд, розрахунок індексу загального психологічного благополуччя розширює психодіагностичні можливості методики, а також спрощує процес аналізу та зіставлення експериментальних даних.

Автор К. Ріфф у рамках евдемоністичного підходу виділяє наступні чинники психологічного благополуччя:

1. Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, визнання себе. Вміння приймати свої негативні сторони та слабкості одночасно зі своїми позитивними сторонами та перевагами. Особистість позитивно оцінює набутий досвід.
2. Позитивні взаємовідносини з людьми – здатність розвиватися, будувати близькі взаємини з іншими та довіряти їм, виявляти турботу та співпереживання по відношенню до інших.
3. Автономія – здатність діяти незалежно від суспільної думки, здатність судити про власну поведінку та поведінку інших на основі своїх цінностей та норм.
4. Контроль над оточенням – вміння вирішувати повсякденні питання та користуватися можливостями, які надає оточення.
5. Цілеспрямованість життя – існування поставлених у житті цілей.
6. Особистісне зростання – формування нових та розвиток вже існуючих здібностей, вітання нового досвіду.

Особливості самопізнання особистості було досліджено за допомогою методики Т. Лірі «Діагностика міжособистісних стосунків», оскільки саме у

процесі становлення та розвитку міжособистісних взаємовідносин відбувається зміна змісту компонентів Я-концепції. Дослідження за даною методикою було проведено у двох варіантах: Я-реальне та Я-ідеальне.

Для оцінки Я-реального та Я-ідеального в процесі міжособистісних відносин опитувальник було пройдено респондентами двічі: у першому випадку було відзначено якості, які властиві респондентам, у другому – бажані якості.

Розробники опитувальника звертають увагу, що відсутність різниці між Я-реальним та Я-ідеальним свідчить про зупинку саморозвитку, також суттєва різниця між цими показниками говорить про підвищену тривожність і низьку самооцінку.

Діагностична мета: дослідження уявлень респондента про себе, своє реальне та ідеальне «Я» як показників самопізнання особистості.

2.2. Результати дослідження та їх аналіз

Емпіричне дослідження було проведено з метою дослідження особливостей самопізнання та психологічного благополуччя особистості, виявлення взаємозв'язку між досліджуваними конструктами. Під час виконання досліджень при обробці та аналізі результатів використовувалась комп'ютерна програма SPSS for Windows версія 21.0.

У ході дослідження рівня психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (в адаптації Т. Шевеленкової, П. Фесенко) та його параметрів у досліджуваних були отримані наступні результати (див. Рис. 2.1.).

Було виявлено, що у досліджуваній вибірці представлено незначну кількість (18,4 %) досліджуваних із високим рівнем психологічного благополуччя. Переважна більшість (58,3 %) мають середній рівень психологічного благополуччя, та 23,3% мають низький рівень.

Аналіз результатів за окремими шкалами методики показав, що велика кількість респондентів має низький рівень сформованості таких параметрів психологічного благополуччя, як «самоприйняття» (48,3 %), «управління середовищем» (45 %), «позитивні відносини з іншими» (43,3 %) та «особистісне зростання» (43,3 %).

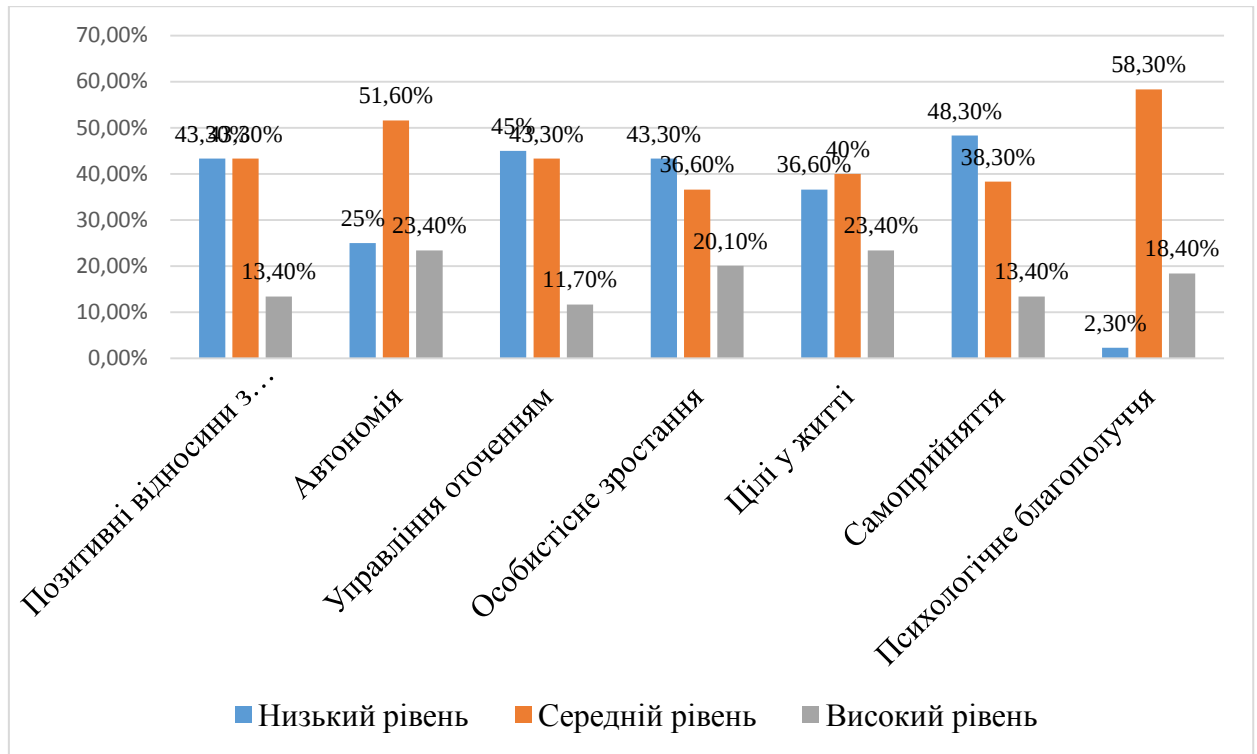


Рис. 2.1. Групи досліджуваних з різним рівнем сформованості параметрів психологічного благополуччя

Згідно з отриманими результатами, великий відсоток досліджуваних не відчувають того, що вони реалізовані в конкретній життєвій ситуації, незадоволені собою та своїм минулим життєвим досвідом, який їм хотілося б змінити. При цьому у них присутнє відчуття, що вони не в змозі щось змінити і часто упускають можливості, що виникають перед ними. У даних досліджуваних досить вузьке коло спілкування, вони закриті для нових контактів, не відчувають власного розвитку, відчувають нудьгу і не мають інтересу до життя.

Високий рівень психологічного благополуччя виявлено за такими шкалами: «цілі у житті» (23,4 %), «автономія» (23,4 %) та «особистісне

зростання» (20,1 %). Таким респондентам властива стійка спрямованість особистості, вони ставлять конкретну мету, яку планують реалізувати. Респонденти з подібними показниками, виявленими за зазначеною вище методикою, характеризуються такими якостями, як самостійність і незалежність, мають свою думку і діють відповідно до своїх переконань. Вони відчують, що змінюються на краще і мають бажання працювати над собою далі та розвиватися.

Аналіз результатів показує, що своє психологічне благополуччя молодь пов'язує із такими чинниками, як «Автономія» і «Цілі у житті», тобто вони цінують незалежність, певну свободу у своїх діях та цілеспрямованість. Дані фактори мають найбільшу питому вагу у загальній структурі психологічного благополуччя.

Досліджуючи особливості самопізнання за методикою Т. Лірі ми отримали такі результати за вибіркою (див. Рис. 2.2.): середні значення октанту «авторитарність» (6,5 бали) свідчать про завзятість та наполегливість респондентів, середній рівень лідерських якостей.

Середні та низькі значення по октантам «егоїстичність» (6,4 бали) та «агресивність» (5,75 бали), свідчать про відсутність ворожості по відношенню до оточуючих, наявності енергійності, і в той же час, орієнтацію на свої потреби. Отримані результати по октанту «підозрілість» (5,55 бали) демонструють критичність по відношенню до всіх соціальних явищ та оточуючих людей.

Октанти «підпорядкованість» (4,15 бали) та «залежність» (4,05 бали) свідчать про можливий прояв конформності, поступливості та емоційної стриманості. Октанти «дружелюбність» (5,1 бали) та «альтруїзм» (4,75 бали) демонструє схильність до співпраці, кооперації, безкорисливості та гнучкості.

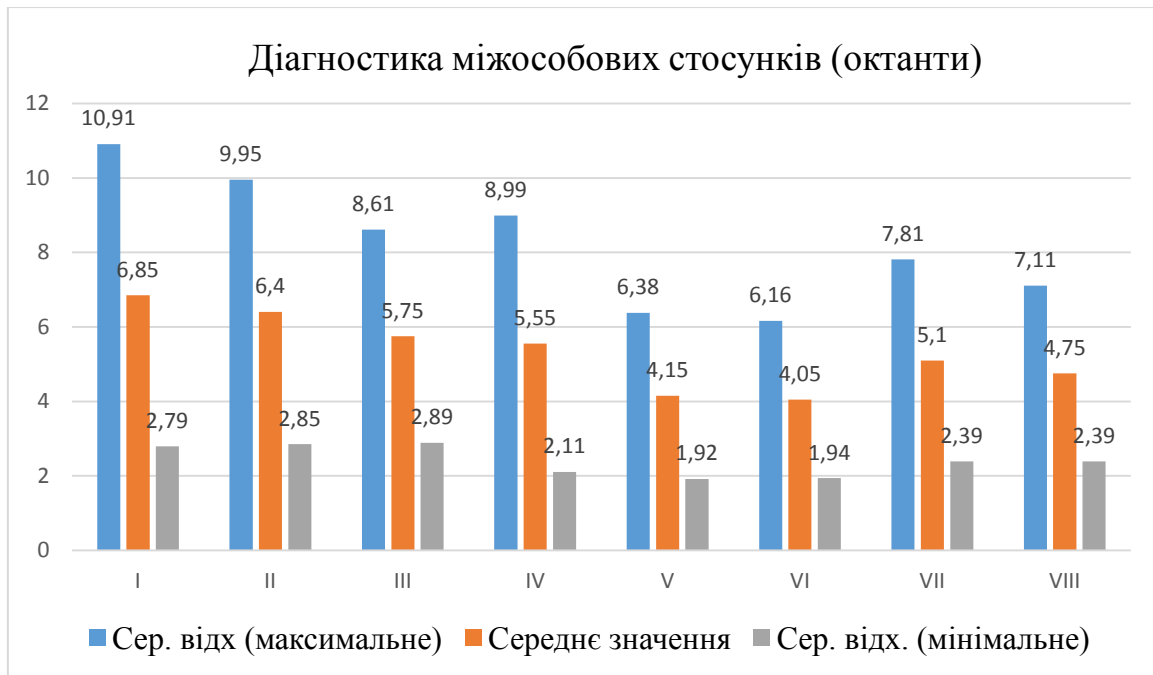


Рис. 2.2. Діапазон значень за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі)

Проте, загалом, ми відзначаємо переважання перших чотирьох октантів над іншими, що характеризується переважанням неконформних тенденцій та схильністю до диз'юнктивних проявів, більшою незалежністю думки, завзятістю у відстоюванні своєї точки зору. Загалом дані якості необхідні молодим людям для успішної професійної діяльності тощо.

Для дослідження міжособистісних відносин виділено два фактори (на підставі співвідношення вищеперелічених октантів): домінування-підпорядкування та дружелюбність-агресивність (див. Рис. 2.3.), оскільки саме ці фактори визначають загальне враження про особистість у процесах міжособистісного сприйняття.

За фактором «домінування-підпорядкування», в області Я-реального, у досліджуваних ми спостерігаємо позитивне значення, що характеризується як переважання домінування (прагнення займати провідну, лідерську позицію у спілкуванні). В області Я-ідеального прагнення домінування та виразності лідерських якостей зростає, що говорить про бажання респондентів займати провідну роль у процесі міжособистісної комунікації

та орієнтації на визнання власного Я іншими учасниками міжособистісних стосунків.

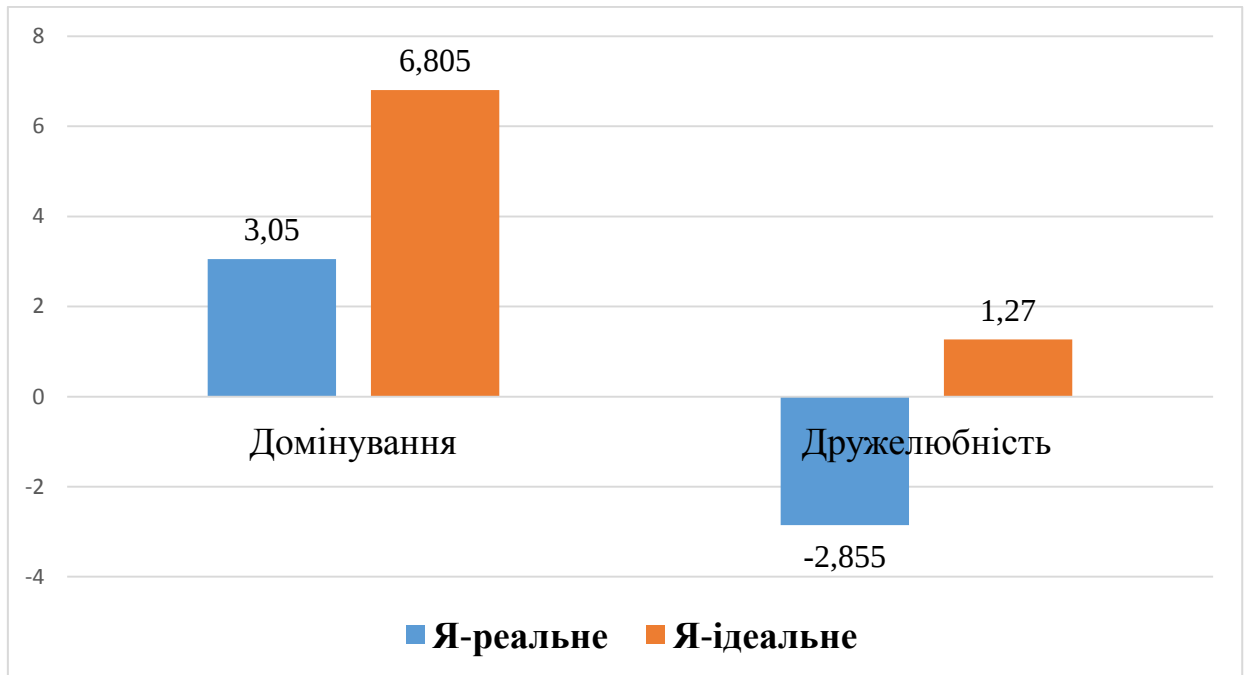


Рис. 2.3. Фактори «домінування-дружелюбність» за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі)

За фактором «дружелюбність-агресивність» у сфері Я-реального ми констатуємо переважання конкурентної позиції у спілкуванні, що перешкоджає співпраці та успішній спільній діяльності (агресивність). В області Я-ідеального, дана установка змінюється на діаметрально протилежну – дружелюбність, яка проявляється у зростанні потреби у співпраці та націленості на соціальні цінності.

Порівнюючи результати Я-реального та Я-ідеального (див. Рис. 2.4.) за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі), ми відзначаємо зростання бажання мати більш виражені лідерські якості, впевненість у собі в процесі міжособистісного спілкування. При цьому зниження показників в октантах «егоїстичність», «агресивність», «підозрілість», «підпорядкованість» та «залежність» свідчать про прагнення подолання негативних установок у спілкуванні, орієнтації на співпрацю та ефективну взаємодію з оточуючими.

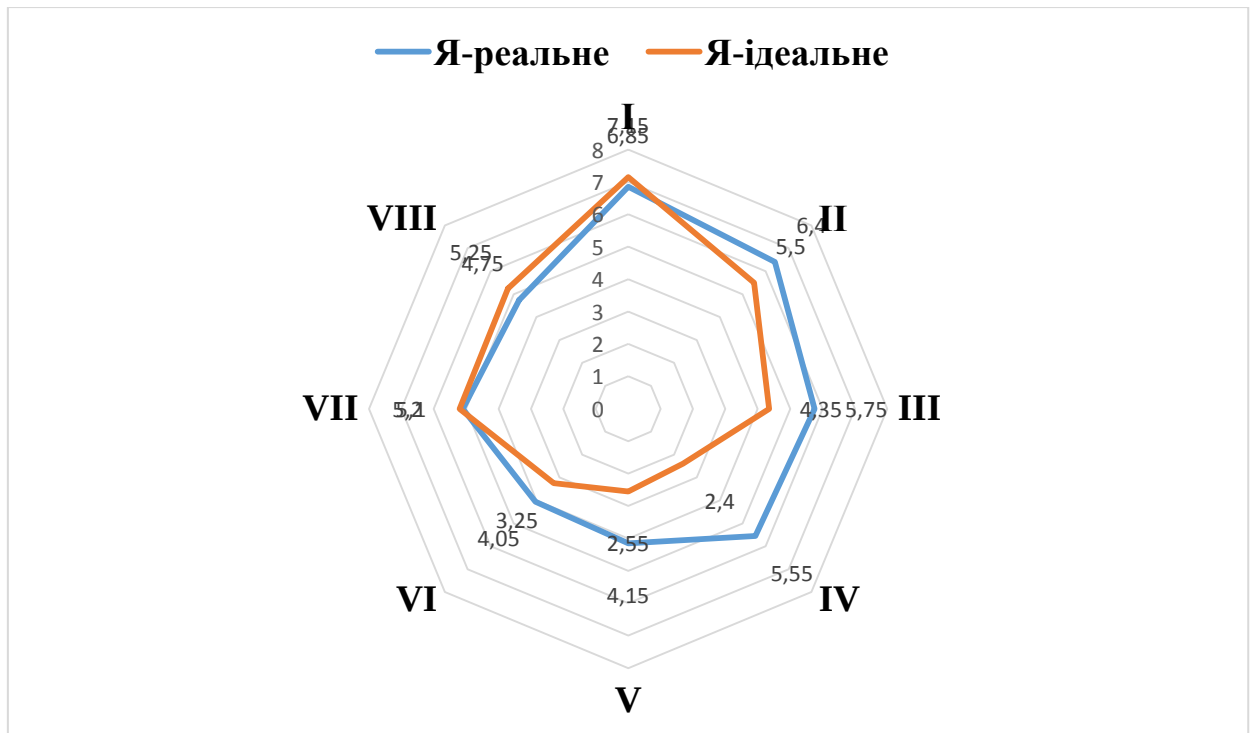


Рис. 2.4. Я-реальне та Я-ідеальне за методикою «Діагностика міжособистісних відносин» (Т. Лірі)

Підвищення показників «дружелюбності» та «альтруїзму» демонструє орієнтацію на групові цінності, готовність до спільної діяльності, дружелюбність та теплоту у відносинах із значними людьми.

Також необхідно зазначити, що більшість октантів мають оптимальний рівень узгодженості між образами реального та ідеального Я, за винятком IV октанту «Підозрілість». На даний момент показник IV октанту знаходиться на середньому рівні, однак у майбутньому респонденти наголошують на необхідності зниження зазначеного показника, що призведе до зменшення критичності щодо соціальних явищ та оточуючих людей.

Таким чином, у ході проведеного дослідження було визначено наступні тенденції міжособистісних відносин респондентів: низький рівень конформності та схильність до диз'юнктивних проявів, незалежність думок та суджень, завзятість у відстоюванні власної точки зору, прояв гнучкості та емоційної стійкості.

Порівняння Я-реального та Я-ідеального в контексті міжособистісного спілкування дозволило виявити спрямованість респондентів займати більш авторитарну позицію в процесі спілкування, високий рівень розвитку лідерських якостей і водночас прагнення до соціальних цінностей та співпраці з оточуючими. Переважним фактором міжособистісних відносин у галузі Я-реального є фактор «Домінування», в області Я-ідеального відзначається зростання даного фактору, а також зростання чинника «дружелюбність».

При обробці даних за допомогою критерію лінійної кореляції Пірсона вимірювався зв'язок між наступними змінними: «Психологічне благополуччя» та підшкалами (за результатами шкали психологічного благополуччя К. Ріфф), типами міжособистісних стосунків, а саме октантами (за результатами методики Т. Лірі «Діагностика міжособистісних стосунків»). Результати представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Виявлені взаємозв'язки між психологічним благополуччям та типами міжособистісних стосунків

Автономія – Авторитарний	при $r = 0,368$ при $p \leq 0,01$
Управління оточенням – Дружелюбний	при $r = 0,396$ при $p \leq 0,05$
Цілі в житті – Підлеглий	при $r = -0,487$ при $p \leq 0,05$
Психологічне благополуччя – Авторитарний	при $r = 0,839$ при $p \leq 0,01$
Самоприйняття – Егоїстичний	при $r = 0,347$ при $p \leq 0,05$

Виявлено прямий взаємозв'язок (при $p \leq 0,01$) між автономією та авторитарним типом взаємодії з іншими. Отже, особистість, яка здатна діяти незалежно від суспільної думки, розмірковує про власну поведінку та поведінку інших на базі своїх цінностей та норм не вміє дослухатися до порад інших, намагається бути лідером та має диктаторський характер.

Чим вищий рівень конструкту «управління оточенням», тим вищий прояв має дружелюбне ставлення до інших, – про це свідчить виявлений

прямий взаємозв'язок (при $p \leq 0,05$). Це свідчить про те, що досліджувані, які вміють вирішувати повсякденні питання та користуватися можливостями, які надає довкілля є дружелюбними, емоційно лабільними та прагнуть до задоволення цілей мікрогруп. Також шкала управління оточенням виражається у розширенні рольового репертуару та кордонів «Я» за рахунок формування почуття самоефективності, внутрішньої мотивації та самоконтролю, що може вказувати на процеси самопізнання особистості.

Обернений взаємозв'язок (при $p \leq 0,05$) виявлено між цілями в житті та підлеглим типом стосунків. Отже, молодь, яка має поставлені у житті цілі, не схильна до пасивності у взаємовідносинах та самоприниження, навпаки, займає активну позицію у взаємовідносинах з іншими та не прислухається до інших.

Чим вище рівень психологічного благополуччя, тим більший прояв має авторитарний тип взаємовідносин (при $p \leq 0,01$). Психологічно благополучна особистість має тип сильної особистості, займає лідируючу позицію, приймає до уваги лише свою думку.

Виявлено прямий взаємозв'язок між самоприйняттям та егоїстичним типом взаємовідносин (при $p \leq 0,05$). Отже, респонденти, які мають позитивне ставлення до себе, вміють приймати свої негативні сторони та слабкості одночасно зі своїми позитивними сторонами та перевагами, які позитивно оцінюють отриманий раніше досвід, схильні до егоїстичного типу взаємовідносин з іншими. Тобто, є самозакоханими, незалежними, люблять себе і мають позитивну Я-концепцію, та намагаються бути вище всіх. Самоприйняття є основою психічного здоров'я, самоактуалізації особистості, особистісної цілісності та оптимального функціонування.

Отже, за результатами кореляційного аналізу можна зробити висновок, що психологічно благополучна людина завжди має цілі в житті, оцінює своє життя як насичене та результативне, яке має сенс. Людина, яка любить себе приймає свої недоліки і переваги, позитивно оцінює свій досвід, намагається бути лідером – оцінює себе як психологічно благополучну особистість.

На підставі двох методик можна зробити висновок про те, що люди, які не відчують психологічного благополуччя страждають головним чином від власної нерішучості та надмірної схильності до впливу інших людей. Виявлені значущі взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та типами взаємовідносин з іншими вказують на необхідність самопізнання особистості з метою підвищення рівня психологічного благополуччя.

Для збереження та зміцнення психічного здоров'я особливо важливе переживання благополуччя. Цінність відчуття благополуччя для психічного здоров'я дуже суттєва. Благополуччя є базовим феноменом здоров'я особистості, яке також залежить і від самопізнання та самоприйняття особистості, тому нами було розроблено тренінгову програму, яка покликана на пошук психологічних шляхів формування самопізнання особистості.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ САМОПІЗНАННЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1 Розробка змісту та вправ тренінгу практичного самопізнання та психологічного благополуччя

Виходячи з теоретичних і методологічних положень можна стверджувати, що самопізнання та психологічне благополуччя є тими внутрішніми ресурсами особистості, які вона може змінити й переосмислити, та завдяки яким у неї формується життєстверджуюча ціннісно-смилова установка, що надає життю сенсів за будь-яких, навіть несприятливих обставин. Саме тому, підвищення рівня психологічного благополуччя та самопізнання є можливим та необхідним процесом.

Тренінгова програма формування шляхів самопізнання є особистісно орієнтованим тренінгом. Особливістю даного тренінгу є залученість у тренінгову взаємодію особистості в цілому, що викликає зміни в її самопізнанні, самосприйнятті, актуалізує потребу в саморозвитку, самокорекції, самовдосконаленні як неперервному процесі.

Мета тренінгу: розвиток самопізнання та психологічного благополуччя, рефлексії групи, формування позитивного емоційного клімату.

Завдання тренінгу:

- формування та розвиток установки на самопізнання та саморозвиток;
- оволодіння навичками практичного самопізнання;
- подолання психологічних бар'єрів, що заважають повноцінному самовираженню;
- самодіагностика та саморозкриття членів групи.

Тренінг складається з одного заняття, яке розраховано на 2,5 години.

Цільова аудиторія: молодь, віком від 18 до 30 років.

Хід тренінгу

Вступна частина:

Кожна людина унікальна, неповторна, і в кожному з нас є щось гарне, позитивне. Потрібно просто хотіти бачити в людях прекрасне, насамперед у

нас самих. Позитивні судження про себе та навколишній світ створюють приємні ситуації. Сьогодні ми спробуємо розкрити себе, краще розібратися у своїй особистості, подивитися на своїх товаришів по-іншому.

Вправа «Привітання»

Мета: формування позитивного сприятливого клімату групи.

Кожен учасник повинен привітати свого сусіда в оригінальний спосіб («своїм способом»), при цьому вітання не повинні повторюватися. Рефлексія.

Міні-бесіда: Самопізнання та самооцінка своєї особистості – найважливіша частина саморозвитку. Насамперед це не самокопання і не надмірна поглиненість собою, а раціональне оцінювання складових свого «Я» (сюди можна віднести здібності, недоліки, життєву позицію, життєвий досвід, переваги тощо).

У свою чергу, коли людина усвідомить, ким вона є і який вплив має на інших, вона може ефективно взаємодіяти з іншими людьми, бути відкритою та емпатичною. Самопізнання передбачає не що інше, як розкриття вашого потенціалу. Успіх досягається не виправленням своїх недоліків, а фокусуванням на сильних сторонах. Однак як це зробити, не знаючи, які твої сильні сторони? І тому існує ряд інструментів самоаналізу.

Заведіть щоденник і наголошуйте на ньому мотиви прийняття тих чи інших ключових рішень. Періодично повертайтеся до записів, щоб проаналізувати ці рішення/дії та їх наслідки. Чи правильними були ваші припущення? Чи не потребує підхід додаткового коригування?

Фіксуйте думки та почуття щодо тих чи інших ситуацій та людей. Вам легше зрозуміти свої емоції. Чому конкретна людина викликає у вас роздратування? Чому ви завжди «вибухаєте» в якійсь ситуації? Чи є у вашій поведінці сценарії, що повторюються? З цією інформацією ви «перепрограмуєте» мозок на більш продуктивну реакцію наступного

Давайте визначимо свій емоційний інтелект, спробуйте відповісти на такі питання:

Наскільки добре ви контролюєте себе?

Чи ви розумієте свої емоції?

Чи можете ви концентрувати увагу і не відволікатися?

Чи вмієте ви адаптуватись?

Наскільки добре ви знаєте свої сильні та слабкі сторони?

Чи усвідомлюєте ви, коли емоції заважають чи, навпаки, допомагають вам мислити?

Чи здатні ви контролювати свою реакцію на події?

Чи зберігаєте ви оптимізм, коли інші втрачають надію?

Наскільки ефективно ви вибудовуєте стосунки?

Чи знаєте ви, як жити з людьми?

Чи даєте зворотний зв'язок, наставляєте, консультуєте?

Чи розумієте ви емоції та настрої оточуючих?

Чи викликаєте ви довіру у людей?

Чи зрозуміле ваше бачення іншим людям?

Чи вибудовуєте ви близькі взаємини?

Ви командний гравець?

Перелічені питання не є повноцінним аналізом емоційного інтелекту – скоріше вони мають спонукати вас до самоаналізу. Тим, хто хотів би провести повну оцінку свого емоційного інтелекту, рекомендую такі науково обґрунтовані, надійні інструменти:

Тест емоційного інтелекту Мейера – Селовея – Карузо.

Опитувальник на емоційну та соціальну компетентність (ESCI)³⁶.

Мапа емоційного інтелекту Essi System³⁷.

Мозковий штурм: «Що таке психологічне благополуччя? Опишіть психологічно благополучну людину».

Вправа «Хто Я?»

Мета: самоаналіз, розкриття свого «Я».

Учасники протягом 20-ти хвилин мають надати 10 відповідей на питання: «Хто я?». Після того, як кожен учасник напише 10 відповідей, листочки здаються та перемішуються. Кожен учасник бере навмання

листочок, зачитує характеристики, які там записані, а інші мають відгадати, хто це.

Відбувається обговорення.

Міні-бесіда: Самопізнання особистості формується за допомогою думки інших людей та самої людини про себе. Кожна особистість сама обирає як ставитися до себе: добре чи погано (чи любить, приймає людина себе такою як є, чи зневажає). Зважаючи на те, як людина ставиться до самої себе, оточуючі будуть ставитися так же, через те, що людину вони бачать її очима, а саме той образ, який людина дозволяє бачити. З того часу, як людина почала прислухатися до себе, змінила психологію свого мислення, з'являється і повага, і розуміння себе тощо.

Враховуючи те, що наразі в країні введено воєнний стан, кожна людина схильна до стресів та тривог, тому дуже важливо у цей час задля збереження психічного здоров'я не забувати не тільки про самопізнання, а й про психологічне благополуччя. Давайте розглянемо (Додаток А) чек-лист рекомендацій Unicef «Що я можу зробити для свого ментального здоров'я?» й обговоримо.

Питання для обговорення:

Чому для людини важлива здатність до самопізнання? До збереження психічного благополуччя?

Які з порад ви вже робите у своєму житті?

Чи є поради, які ми можемо додати до чек-листа з метою збереження психічного здоров'я?

Знайомство з прийомами правопівкульного малювання. *Малювання картини «Дерево життя».*

Правопівкульне малювання – це спосіб релаксації та розвитку творчості, який доступний і дітям, і дорослим. Малюючи, не треба думати про правила академічного малювання. Потрібно максимально розслабитися, не думати, коли створюєш фон можна і потрібно виходити за краї листа.

Робимо фон: спочатку потрібно затонувати білою гуашшю лист, потім нанести у верхній частині листа по колу безліч мазків червоного та жовтого кольору.

Потім потрібно ці мазки змішати по колу. У другій, нижній частині листа нанести мазки (короткі, довгі смужки) у горизонтальному напрямку коричневим, жовтим кольором і також їх змішати. Таким чином, виходить тло: небо та земля. Далі ми малюємо дерево: кінчиком пензля ствол, прямокування пензлем – крону дерева. Рисунок дерева, що вийшов, – це символ життєвої енергії, яка наповнює людину, надає їй силу.

Вправа «Мій герб»

Метою даної вправи є формування самосвідомості, стимуляція особистісного зростання, допомога у самовизначенні та розставленні пріоритетів.

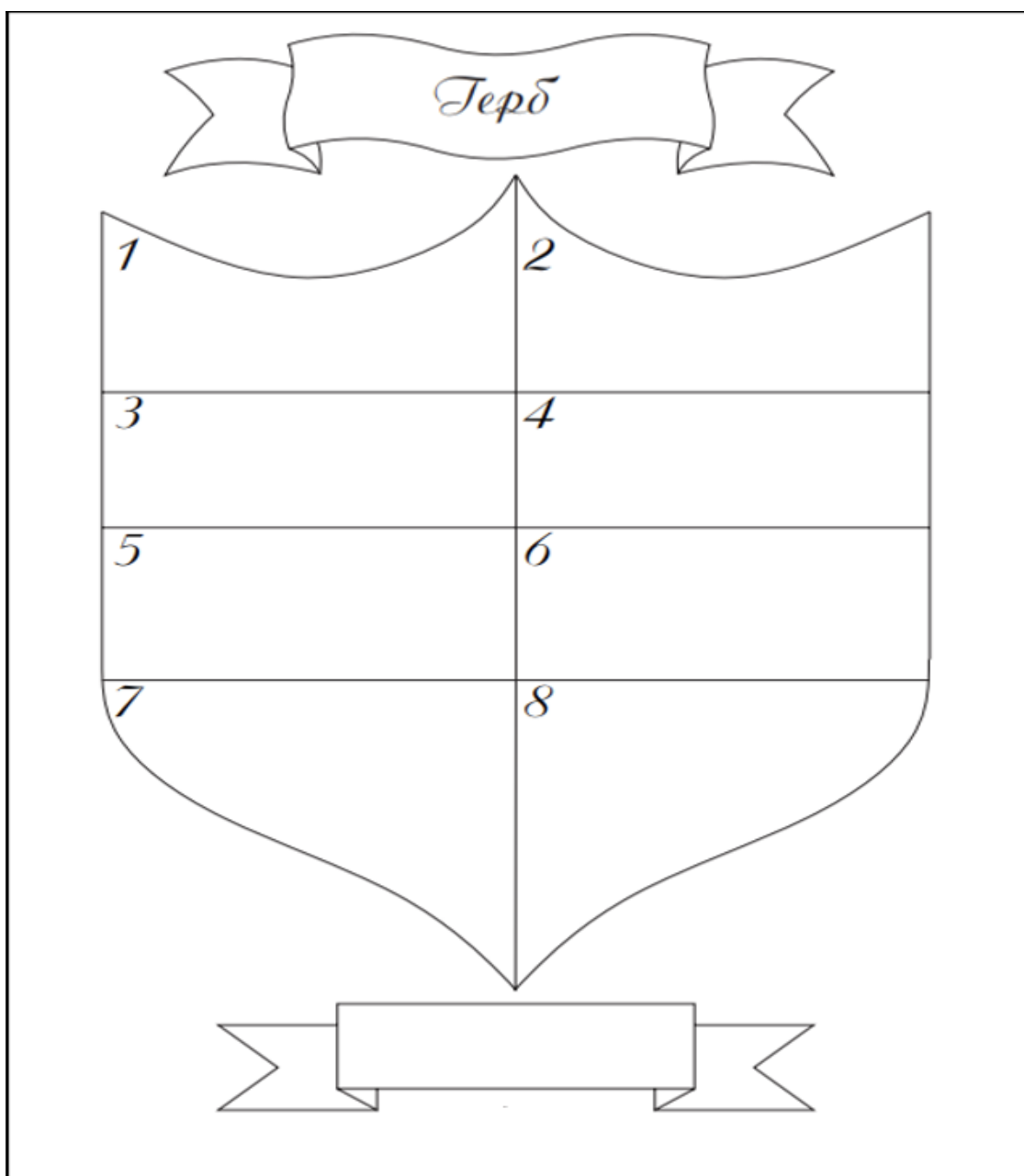


Рис. 3.1. Ілюстрація до вправи «Мій герб»

Впиши:

- 1 – Події, які змінили моє життя.
- 2 – Люди, якими я захоплююсь.
- 3 – Моя мрія.
- 4 – Що я роблю, щоб наблизитись до мети?
- 5 – Я щасливий, коли...
- 6 – Я хочу бути...
- 7 – Що для мене найголовніше у спілкуванні з людьми...

8 – Мій життєвий девіз/кредо.

Відбувається обговорення.

Вправа «Мій всесвіт»

Мета: самопізнання через опис себе, розкриття свого «внутрішнього світу», представляючи це «своїм всесвітом».

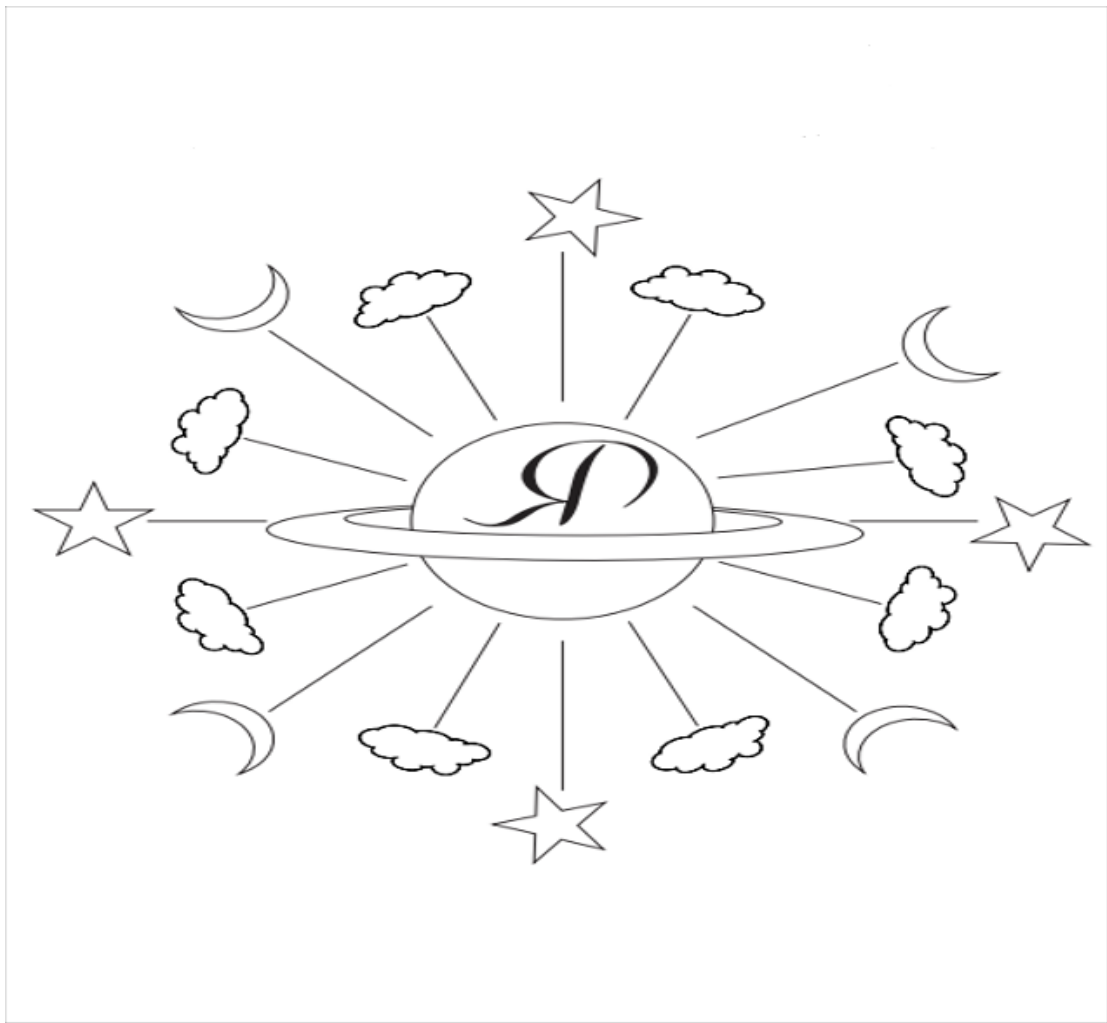


Рис. 3.2. Ілюстрація до вправи «Мій всесвіт»

Завдання: Впиши поряд із зірками свої досягнення, поряд із місяцями – свої захоплення, а біля хмар напиши ті якості, які треба вдосконалити.

Обговорення.

Вправа «Сходи до мети»

У цьому завданні захована дуже важлива мета – формування у людини самостійність, ініціативність, відповідальність, критичне мислення та погляд

на власні кроки (дії) чи власну бездіяльність. Завдання допомагає у самопошуку себе.

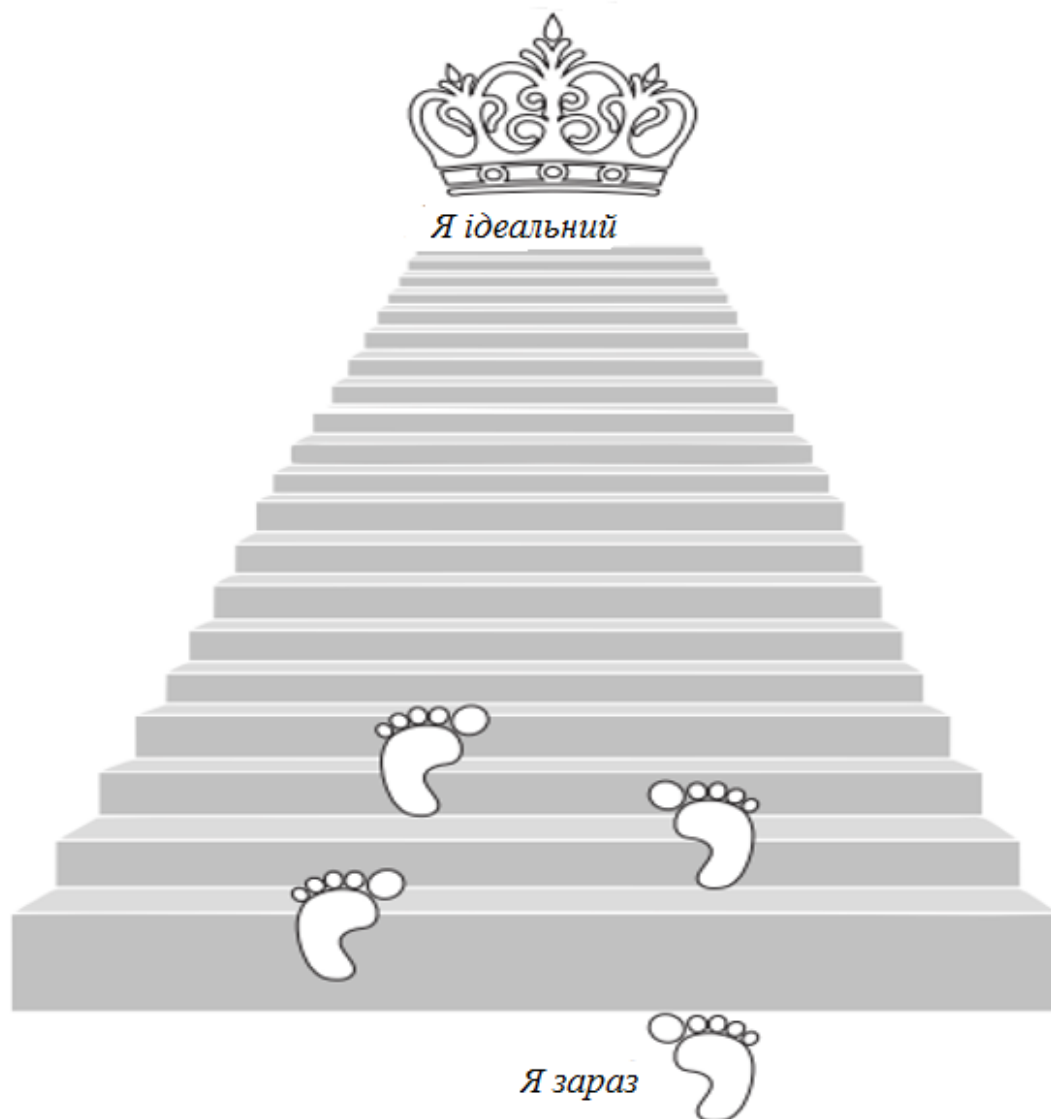


Рис. 3.3. Ілюстрація до вправи «Сходи до мети»

Завдання: Подивися на сходи, це сходи твого Успіху, скоро ти будеш нагорі і тобі вручать корону, це означає, що ти став ідеальним. Але поки ти на першій сходинці, ти на дорозі. Залишай свої сліди, коли ти зробив КРОК до «Себе Ідеального».

Обговорення.

Вправа «Події, що відбуваються у моєму житті»

Матеріали для тренінгів: папір, ручки.

Мета. Сформувати структурне бачення свого життя через значні відносини у педагогічній діяльності та допомогти усвідомити зв'язки відносин з оточуючими людьми, що визначають характер цих зв'язків.

Інструкції. Ведучий пропонує учасникам уявити всю свою професійну кар'єру, згадати минуле, і сьогодення, і уявити очікуване майбутнє. Тепер спробуйте вибрати п'ять найважливіших подій своєї педагогічної діяльності. Цими подіями можуть бути будь-які зміни. Не забудьте врахувати не тільки минулі події, але й ті, які, як ви вважаєте, можуть статися з вами в майбутньому. Тепер випишіть на окремому аркуші паперу ці події:

- ☐ подія 1;
- ☐ подія 2;
- ☐ подія 3;
- ☐ подія 4;
- ☐ подія 5.

Після цього по кожній події відповісти на деякі питання, які ставляться до них:

- ☐ кого цією подією ви найсильніше порадували чи потішите?
- ☐ кого цією подією ви найсильніше засмутили чи засмутите?
- ☐ хто допомагав більше за інших або допоможе вам у цій події?
- ☐ хто заважав вам більше за інших чи завадить?

Тепер підрахуйте – як часто ви у своїх відповідях згадували ім'я того чи іншого людини? Цією людиною можуть бути друзі, родичі, сусіди, колеги по роботі, герої художніх творів; історичні особистості.

Обговорення. Що вам було важливим? Що з цього ви візьмете із собою у роботу?

Вправа Зворотній зв'язок «360-градусів»

Зворотній зв'язок «360 градусів» – формальний процес оцінки навичок та поведінки за допомогою різних джерел – ваших колег, начальства, підлеглих, постачальників та клієнтів. Для отримання детальної картини доцільно залучити респондентів поза роботою, наприклад друзів та родичів.

За рахунок величезної кількості різнобічної інформації цей метод може стати найконструктивнішим інструментом лідерського розвитку. З його допомогою легко визначити області, в яких, на думку оточуючих, у вас найбільше переваг, а також слабкі сторони.

Ось питання, які варто ставити людям (учасникам пропонується об'єднатися у пари, де кожен з них задасть один одному питання (вказані нижче)):

Які переваги я маю, на ваш погляд?

Якими з них, на вашу думку, я користуюся максимально ефективно? (По можливості наведіть у приклад конкретні ситуації).

Які свої ключові таланти я міг би використати активніше?

Чи маю я якісь серйозні слабкості, які загрожують продуктивності? (По можливості назвіть їх.) Як, на вашу думку, я можу це виправити?

Як я міг би, на вашу думку, з максимальною користю застосувати свої таланти?

Чи не надто я активно чи невідповідно проявляю деякі здібності, так, що негативно впливаю? Що ви могли б мені порадити у зв'язку з цим?

Відбувається обговорення.

Релаксація під музику та шум води (30 хвилин)

Після релаксації необхідно намалювати образ води, який ви побачили. Малюєте олівцями, фарбами та фломастерами.

Зворотній зв'язок

Мета: отримати зворотний зв'язок.

Ведучий пропонує закінчити наступні речення учасникам тренінгу:

1. Після тренінгу зі мною відбулися наступні зміни...
2. Я усвідомив у процесі тренінгу...

Після реалізації програми тренінгу, спрямованої на розвиток психологічного благополуччя та самопізнання, очікується, що учасники зможуть навчитися помічати позитивні моменти в собі та інших, у житті в

цілому, спираючись на власні внутрішні ресурси; займатися саморозвитком та самопізнанням.

Таким чином, ми вважаємо, що однією з ефективних технологій розвитку психологічного благополуччя та самопізнання може стати психологічний тренінг, що включає цілеспрямовану роботу над певними компонентами психологічного благополуччя та самопізнання, виходячи з існуючих початкових показників його учасників.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дає змогу зробити наступні висновки:

З'ясовано, що самопізнання є психічним процесом, який відповідає за цілісність єдності та розвитку особистості і триває протягом усього життя. Формування цього процесу відбувається поетапно на фоні відображення зовнішнього світу та пізнання самого себе. Сучасними різновидами самопізнання є: медитація, ведення щоденника, ретрит, психотерапія, бібліотерапія тощо.

Психологічне благополуччя є суб'єктивним переживанням особистості і детерміновано термінальними та інструментальними цінностями, до яких відносяться щастя, щасливе життя, самореалізація та ін. До переліку суб'єктивних факторів, що визначають психологічне благополуччя є суб'єктність, життестійкість, самоефективність, проблемні переживання, домінуючий емоційний фон та характеристики Я-концепції.

Результати дослідження психологічного благополуччя молоді показали, що високий рівень має незначна кількість досліджуваних, переважна більшість респондентів мають середній рівень психологічного благополуччя. Переважна кількість респондентів має низький рівень сформованості таких параметрів психологічного благополуччя, як: «самоприйняття», «управління середовищем», «позитивні відносини з іншими» та «особистісне зростання». Високий рівень психологічного благополуччя виявлено за такими шкалами: «цілі у житті», «автономія» та «особистісне зростання».

Аналіз результатів показує, що своє психологічне благополуччя молодь пов'язує із такими чинниками, як «Автономія» і «Цілі у житті», тобто вони цінують незалежність, певну свободу у своїх діях та цілеспрямованість. Дані фактори мають найбільшу питому вагу у загальній структурі психологічного благополуччя.

За результатами проведеного дослідження було визначено наступні тенденції міжособистісних відносин респондентів: низький рівень конформності та схильність до диз'юнктивних проявів, незалежність думок та суджень, завзятість у відстоюванні власної точки зору, прояв гнучкості та емоційної стійкості.

Порівняння Я-реального та Я-ідеального в контексті міжособистісного спілкування дозволило виявити спрямованість респондентів займати більш авторитарну позицію в процесі спілкування, високий рівень розвитку лідерських якостей і водночас прагнення до соціальних цінностей та співпраці з оточуючими. Переважним фактором міжособистісних відносин у галузі Я-реального є фактор «Домінування», в області Я-ідеального відзначається зростання даного фактору, а також зростання чинника «дружелюбність».

За результатами кореляційного аналізу можна зробити висновок, що психологічно благополучна людина завжди має цілі в житті, оцінює своє життя як насичене та результативне, яке має сенс. Людина, яка любить себе приймає свої недоліки і переваги, позитивно оцінює свій досвід, намагається бути лідером – оцінює себе як психологічно благополучну особистість.

На підставі двох методик можна зробити висновок про те, що люди, які не відчують психологічного благополуччя страждають головним чином від власної нерішучості та надмірної схильності до впливу інших людей. Виявлені значущі взаємозв'язки між показниками психологічного благополуччя та типами взаємовідносин з іншими вказують на необхідність самопізнання особистості з метою підвищення рівня психологічного благополуччя.

Для збереження та зміцнення психічного здоров'я особливо важливе переживання благополуччя. Цінність відчуття благополуччя для психічного здоров'я дуже суттєва. Благополуччя є базовим феноменом здоров'я особистості, яке також залежить і від самопізнання та самоприйняття

особистості, тому розроблена нами тренінгова програма покликана на пошук психологічних шляхів формування самопізнання особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Березовська Л. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. Вісник Національного університету оборони України. 2019. № 3 (53). С. 24-32.
2. Бочелюк В. Структура психологічного благополуччя та його роль в життєздійсненні в різних періодах дорослості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2020. № 1 (51). С. 17-33.
3. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2019. Том VI. Вип. 15. С. 145-155.
4. Герасимова О. І. Рефлексивні уміння як форма теоретичної діяльності майбутнього вчителя, спрямованої на самопізнання. *Educational Dimension*. 2012. № 33. С. 48-53.
5. Гринів О. М. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Т. 19, № 1. С. 25-34.
6. Гріньова О. Вплив рефлексії на проектування життєвого шляху особистості. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. № 4. С.12-15.
7. Дорогою самопізнання: практичний poradnik / укладачі А. В. Аносова, Л. М. Іваницька; за заг. ред. А. В. Аносової. Видавець Чабаненко Ю. А., 2021. 200 с.
8. Каменщук Т. Психологічне благополуччя як індикатор позитивного функціонування особистості. *Grail of Science*. 2022. № 14 (15). С. 561-564.

9. Каргіна Н., Рубський В. Світоглядна основа психологічного благополуччя особистості. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. 2020. Випуск 14. С. 90-96.
10. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2016. Випуск 34. С. 170-186.
11. Кириленко Т. С. Психологічний аналіз самопізнання як шляху до духовності. Теорія і практика сучасної психології. 2019. № 2, Т. 1. С. 58-62.
12. Ключова Л. Self-knowledge as the basis of professional and ethical development of pedagogical workers. *Educational Dimension*. 2014. № 40. С. 50-54.
13. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*. 2021. № 37 С. 155-167.
14. Омелянська В. І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету, Серія Психологія. 2021. Випуск 1. С. 22-26.
15. Павленко Г. В. Ресурси досягнення психологічного благополуччя. Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. 2019. № 2 (49). С. 286-296.
16. Плаксенкова І. О. Проблема самопізнання у психології та педагогіці. Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. К.: Інститут обдарованої дитини НАПН України. 2011. С. 192-197.
17. Радченко М. Самопізнання як механізм запуску самовдосконалення та самопрезентації. *InterConf*. 2021. № 52. С. 184-190.
18. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. № 9. С. 54-61.

19. Самопізнання – що це таке в психології та філософії. URL: <https://alexus.com.ua/samopiznannya-shho-ce-take-v-psixologi%D1%97-ta-filosofi%D1%97/> (дата звернення: 12.09.2022).
20. Самопізнання і самовдосконалення у схемах, формулах, таблицях: навч.-метод. посібник / під заг. ред. Е. А. Пінковської, Т. В. Черкашиної; укладач А. В. Аносова. Черкаси: Видавець Чабаненко Ю. А. 2018. 152 с.
21. Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Том VI. Вип. 14. С. 51-59.
22. Сивохоп Е. М., Маріонда І. І. Самопізнання як динамічний, інтегративний процес Я-концепції особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2015. Вип. 7. С. 14-17.
23. Сивохоп Е. М., Степчук Н. В. Діяльнісний компонент готовності до самопізнання в процесі фізичної підготовки. Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія: Педагогіка. Соціальна робота / голов. ред. І. В. Козубовська. Ужгород. 2018. Вип. 1 (42). С. 364-367.
24. Столяренко О. Б. Психологія особистості. Навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.
25. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД. 2018. 160 с.
26. Тренінг самопізнання: методичний посібник /авт. кол.; під наук. ред. В. Р. Міляєвої. К.: Альфа Реклама. 2015. 82 с.
27. Тузіков С. А., Белоусов В. В. Самопізнання як основоположний механізм саморозвитку особистості. Проблеми саморозвитку особистості в сучасному суспільстві: Матеріали II Міжнародної науково-практичної

конференції, 26-27 березня 2021 р. НІОУ ім. Ярослава Мудрого. Х.: Друкарня Мадрид, 2021. С. 209-211.

28. Цирковникова І. Психологічне благополуччя в аспекті психологічної культури особистості внутрішньо переміщених осіб. *Ввічливість. Humanitas*. 2022. № 6. С. 83-90.

29. Ягупов В. В. Педагогіка: Навч. посібник. К.: Либідь, 2002. 560 с.

30. Diener E., Diener C. Most people are happy. *Psychological Science*. 1996. № 7. P. 181-185.

31. Kaminska O. Psychological analysis of self-knowledge problem. *Psychological journal*. 2017. № 3 (5), P. 70-78.

32. Kashlyuk Y. Psychological health and psychological well-being of the individual as a component of satisfaction with life. *Psychological journal*. 2017. № 3 (3). P. 47-58.

33. Ryff C. D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69, №4. P. 719-727.

34. Ryff C. D. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. Vol. 2. P. 365-369.

35. Savelyuk H. Psychological well-being of student youth: a comparative analysis in the covid and war contexts. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. P. 322-340.

36. Vazire S., Carlson E. Others sometimes know us better than we know ourselves. *Current Directions in Psychological Science*. 2011. № 20 (2). P. 104-108.

ДОДАТОК А

Чек-лист від Unicef «Що я можу зробити для свого ментального здоров'я?»

Що я можу зробити для свого ментального здоров'я? чек-лист



робити фізичні вправи



лягати спати до 23:00



їсти смачну і корисну їжу



не ігнорувати друзів і коханих



«ні» інтернету і роботі допізна



гуляти надворі (хоча б 30 хв.)



керувати стресом: додатки, вправи і ін.



святкувати свої успіхи



волонтерити та бути активним



звертатися при потребі до психолога



відпочивати: нові хобі, фільми, тепла ванна, природа і ін.



обирати свідомо стосунки та людей

