

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

ІНІ психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітнього ступеня “магістр”

на тему

Задоволеність життям та суб’єктне благополуччя

як чинники психічного здоров’я особистості

Виконав:

магістр 2-року навчання, групи 51

Кучер Павло Миколайович

Науковий керівник:

Мунасіпова-Мотяш Ірина

Анатоліївна

Доцент кафедри,

кандидат біологічних наук

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Студент.	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Наук. керівник	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.
Рецензент	_____	_____
	Підпис	П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № ___ від «___» _____ 2025 року.
Студент допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ТА СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	9
1.1. Поняття задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя	9
1.2. Основні теоретичні моделі благополуччя	12
1.3. Психологічні підходи до вивчення благополуччя та його зв'язку з психічним здоров'ям	16
1.4. Фактори, що впливають на задоволеність життям та благополуччя.	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ	27
2.1. Поняття автентичності у гештальт-підході	27
2.2. Взаємозв'язок автентичності та благополуччя	30
2.3. Методологічні засади гештальт-дослідження.	33
Висновки до розділу 2	36
РОЗДІЛ 3. МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСВІДУ ВИКОРИСТАННЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕХНІК У ТЕМІ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ТА	

СУБ'ЄКТНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	38
3.1. Аналіз сучасного досвіду гештальт-терапії в розвитку задоволеності життям та суб'єктного благополуччя	38
3.2. Методичний аналіз досвіду використання тренінгової програми «Краса автентичності»	40
3.3. Результати апробації тренінгової програми «Краса автентичності»	46
Висновки до розділу 3	48
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТОК	55

ВСТУП

Актуальність дослідження.

У сучасному світі проблема збереження психічного здоров'я людини набуває особливого значення. Стрімкі соціальні зміни, глобальні кризи, військові події та пов'язані з ними травматичні переживання створюють підґрунтя для підвищення рівня стресу, тривоги та депресивних станів. У цих умовах особливої ваги набуває феномен суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям, оскільки саме вони відображають внутрішню здатність людини протистояти негативним впливам середовища, зберігати ресурсність та психологічну стійкість.

Згідно з концепцією Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічне здоров'я не зводиться лише до відсутності психічних розладів, а включає стан благополуччя, у якому людина реалізує власний потенціал, долає життєві труднощі та робить внесок у життя своєї спільноти. Таким чином, задоволеність життям та суб'єктивне благополуччя є інтегральними індикаторами психічного здоров'я, що визначають якість життя та рівень гармонійності особистості.

Особливого значення ця проблематика набуває в умовах сучасної України. Війна, економічна нестабільність, вимушена міграція та втрата соціальних зв'язків ставлять перед людиною питання збереження внутрішньої опори. Саме тому вивчення суб'єктивного благополуччя й задоволеності життям має не лише теоретичну, а й практичну цінність.

У психології існує декілька підходів до розуміння благополуччя: гедоністичний (як баланс позитивних та негативних емоцій), евдемонічний (як реалізація життєвого потенціалу та пошук сенсу), гуманістичний (самоактуалізація та автентичність), транзактний (усвідомленість життєвих сценаріїв) та гештальт-підхід (усвідомлення і цілісність у контакті з собою та світом). Їхній порівняльний аналіз дозволяє глибше зрозуміти, як задоволеність життям впливає на психічне здоров'я та які фактори сприяють його підтримці.

Об'єкт дослідження – суб'єктивне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – психологічні чинники та механізми задоволеності життям і суб'єктивного благополуччя у взаємозв'язку з психічним здоров'ям особистості.

Мета дослідження – виявити та обґрунтувати роль задоволеності життям і суб'єктивного благополуччя як чинників психічного здоров'я особистості, а також дослідити можливості гештальт-підходу в розвитку автентичності як умови благополуччя.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям значною мірою зумовлюється автентичністю особистості, її здатністю інтегрувати різні ідентичності та відповідально здійснювати життєвий вибір.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до визначення понять суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям.

2. Вивчити класичні та сучасні теоретичні моделі благополуччя.
3. Дослідити психологічні концепції (екзистенційну, гуманістичну, транзактний аналіз, гештальт-підхід) щодо розуміння феномену благополуччя.
4. Виявити роль автентичності у формуванні суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям.
5. Розробити та апробувати тренінгову програму «Краса автентичності».
6. Оцінити вплив тренінгу на рівень автентичності та задоволеності життям учасників.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- уточненні зв'язку між автентичністю та суб'єктивним благополуччям як чинником психічного здоров'я;
- інтеграції гештальт-підходу з іншими психологічними моделями у вивченні феномену задоволеності життям;
- апробації авторської тренінгової програми «Краса автентичності».

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання розробленої тренінгової програми у практиці психологів, коучів та психотерапевтів для підвищення рівня автентичності, психологічної стійкості та задоволеності життям у клієнтів.

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз літератури;
- методи психологічного моделювання;
- тренінгові та коучингові методики (зокрема гештальт-підхід);
- анкетування, тестування та рефлексивний аналіз;
- кількісні та якісні методи обробки результатів.

Апробація результатів.

Основні положення роботи були представлені під час проведення авторської програми «Краса автентичності. Сила моїх ідентичностей» (2023–2025 рр.), а також під час магістерської практики у ГО «Центр громадянських ініціатив “Суспільний вимір”». Окремі результати обговорювалися на науково-практичних семінарах та у групових тренінгових форматах.

Структура роботи.

Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

- У першому розділі розглянуто теоретичні підходи до визначення понять задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя, проаналізовано основні моделі благополуччя та їх зв'язок із психічним здоров'ям.
- У другому розділі висвітлено гештальт-підхід до проблеми автентичності та благополуччя, описано ключові поняття та методологічні засади.
- У третьому розділі подано результати практичного дослідження – апробацію тренінгу «Краса автентичності», а також аналіз його ефективності.
- У висновках узагальнено результати дослідження та визначено перспективи подальших наукових пошуків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗАДОВОЛЕНОСТІ ЖИТТЯМ ТА СУБ'ЄКТНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Поняття задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя

Проблема задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя є однією з центральних у сучасній психології. Її актуальність зумовлена не лише науковим інтересом, а й потребами практики, адже від цих феноменів залежить якість функціонування людини, рівень її адаптивності та психічного здоров'я.

Історичний контекст

Ще в античності мислителі замислювалися над тим, що робить життя «щасливим» та «гідним». Демокріт вважав, що щастя пов'язане з гармонією душі, Епікур – з відсутністю страждання, а стоїки – з внутрішньою рівновагою. У Новий час поняття «задоволеність життям» поступово набуває емпіричного змісту: воно починає розглядатися як індивідуальна оцінка власного буття.

У ХХ столітті, з розвитком гуманістичної та позитивної психології, виникає систематичний науковий інтерес до феномену суб'єктивного благополуччя. Дослідження Е. Дінера (Diener, 1984; 2000) започаткували вивчення його як інтегрального показника, що поєднує емоційні й когнітивні складові.

Визначення задоволеності життям

Задоволеність життям у психологічній науці визначається як **когнітивна оцінка особистістю власного життя, його відповідності власним стандартам та очікуванням**. Це узагальнене судження про те, «наскільки моє життя відповідає тому, яким я хочу його бачити».

Е. Дінер зазначав: *«Задоволеність життям – це глобальне судження про життя індивіда відповідно до його власних критеріїв, а не до зовнішніх норм»* (Diener, 1984).

Особливості задоволеності життям:

- вона має **суб'єктивний характер**, адже людина сама визначає критерії оцінки;
- відноситься до **стабільних показників** і відрізняється від ситуативних емоційних переживань;
- формується на основі **ціннісних орієнтацій**, життєвих пріоритетів і рівня їхньої реалізації.

У вітчизняній психології задоволеність життям часто пов'язують із поняттям «гармонія особистості» (Карабанова, 2015), яке підкреслює відповідність між внутрішніми потребами та умовами їх реалізації.

Визначення суб'єктивного благополуччя

Суб'єктивне благополуччя – це більш комплексний феномен. Воно включає не тільки раціональну оцінку життя, а й **афективний баланс** (співвідношення позитивних і негативних емоцій).

Згідно з моделлю Дінера (Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999), суб'єктивне благополуччя складається з трьох компонентів:

1. **частота позитивних емоцій,**
2. **низька інтенсивність негативних емоцій,**
3. **загальна задоволеність життям.**

Дослідники підкреслюють, що суб'єктивне благополуччя відображає не лише зовнішні умови, а насамперед **внутрішні ресурси** людини. Так, Р. Райан і Е. Десі (2001) у межах теорії самодетермінації показали, що рівень благополуччя залежить від задоволення трьох базових психологічних потреб:

- у **компетентності** (відчуття ефективності),
- у **автономії** (відчуття свободи вибору),
- у **приналежності** (відчуття значущих зв'язків з іншими).

Порівняння з суміжними поняттями

Задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя часто співвідносять із категоріями «щастя», «якість життя» та «психологічне здоров'я».

- **Щастя** здебільшого сприймається як емоційний стан, тоді як благополуччя включає і когнітивні оцінки, і стабільні ціннісні орієнтації.
- **Якість життя** є ширшим поняттям і включає не лише психологічні, а й соціально-економічні аспекти.
- **Психологічне здоров'я** визначається як здатність людини адаптуватися, справлятися зі стресами й реалізовувати свій потенціал; суб'єктивне благополуччя є його важливою складовою.

Емпіричні дослідження

Сучасні емпіричні роботи підтверджують тісний зв'язок суб'єктивного благополуччя із психічним здоров'ям. Так, у дослідженні Lyubomirsky et al. (2005) показано, що люди з високим рівнем благополуччя мають кращі соціальні зв'язки, більш успішні у професійній діяльності та рідше стикаються з психосоматичними розладами.

В українських дослідженнях (Карась, 2018; Носенко, 2020) відзначається, що високий рівень суб'єктивного благополуччя позитивно

корелює із задоволеністю професійною діяльністю та якістю міжособистісних стосунків.

Узагальнення

Таким чином, можна виділити кілька ключових положень:

1. **Задоволеність життям** – це когнітивна оцінка індивідом свого життя загалом.
2. **Суб'єктивне благополуччя** – інтегральний феномен, що включає емоційний баланс і задоволеність життям.
3. Обидва поняття є центральними показниками психічного здоров'я.
4. Їхнє дослідження має як теоретичне, так і прикладне значення, оскільки дозволяє виявити ресурси особистості та створити програми підтримки психологічної стійкості.

1.2. Основні теоретичні моделі благополуччя

Поняття благополуччя у психології має багату історію розвитку й інтерпретацій. У різні періоди його ототожнювали з щастям, задоволенням, реалізацією потенціалу, станом гармонії чи психічного здоров'я. Сьогодні можна виділити кілька провідних теоретичних моделей, які стали основою для сучасних досліджень: **гедоністичну, евдемонічну, модель психологічного благополуччя К. Ріфф та модель позитивного психічного здоров'я (PERMA)** у межах позитивної психології.

1.2.1. Гедоністична модель

Гедоністичний підхід бере витоки з античної філософії (Епікур, Демокріт), де щастя розумілося як **прагнення до насолоди та уникнення страждання**.

У сучасній психології цей підхід отримав розвиток у концепції суб'єктивного благополуччя Е. Дінера (Diener, 1984). Він визначив благополуччя як баланс позитивних і негативних емоцій у поєднанні із загальною задоволеністю життям.

Дінер підкреслював: *«Люди оцінюють своє життя щасливим тоді, коли приємні емоції переважають над неприємними, а загальна оцінка життя є позитивною»* (Diener, 2000).

Особливості моделі:

- основний критерій – **рівень задоволення та емоційного комфорту**;
- акцент на **афективному досвіді** (радість, задоволення, відсутність болю);
- обмеження – ризик редукції складного феномену до «емоційного рахунку».

Критики зазначають, що гедоністична модель надто зосереджена на моментальних емоціях і не враховує довгострокових цілей та смислів.

1.2.2. Евдемонічна модель

Евдемонічна традиція бере початок від Аристотеля, який вважав, що справжнє щастя (eudaimonia) полягає не у задоволенні, а в **реалізації потенціалу та добродію житті**.

У сучасній психології цей підхід відродила К. Ріфф, яка запропонувала **модель психологічного благополуччя** (Ryff, 1995). Вона виділила шість ключових складових:

1. **Автономія** – здатність приймати власні рішення незалежно від соціального тиску.

2. **Особистісний ріст** – постійний розвиток і відкритість новому досвіду.
3. **Самоприйняття** – позитивне ставлення до себе, визнання власних недоліків.
4. **Позитивні стосунки з іншими** – здатність до глибоких, довірливих взаємин.
5. **Життєва мета** – наявність сенсу, цілей, що організують життя.
6. **Контроль над середовищем** – ефективне використання можливостей, уміння впливати на життєві обставини.

Ріфф підкреслювала: *«Психологічне благополуччя не зводиться до задоволення. Це процес становлення і реалізації людського потенціалу».*

Особливості моделі:

- фокус на розвитку, сенсі, автономії;
- врахування як внутрішніх ресурсів, так і соціальних відносин;
- акцент на довгострокових критеріях гармонії.

1.2.3. Модель позитивного психічного здоров'я

У рамках позитивної психології (Seligman, 2011) благополуччя розглядається як **багатовимірна система**. Селігман розробив модель **PERMA**, яка включає п'ять компонентів:

1. **P – Positive emotions (позитивні емоції)**. Важливо не лише відчувати задоволення, а й розвивати оптимізм.
2. **E – Engagement (залученість)**. Переживання стану «поток» (flow) у діяльності.
3. **R – Relationships (стосунки)**. Наявність підтримуючих і теплих соціальних зв'язків.
4. **M – Meaning (смысл)**. Усвідомлення, що життя має мету, вищі цінності.

5. А – Accomplishment (досягнення). Реалізація цілей, досягнення результатів, відчуття компетентності.

Селігман зазначав: *«Благополуччя не можна звести до одного виміру. Воно включає радість, залученість, смисл, стосунки і досягнення – разом вони творять повноцінне життя».*

1.2.4. Порівняння моделей

Критерій	Гедоністична модель	Евдемонічна модель (Ріфф)	PERMA (Селігман)
Основний акцент	Баланс емоцій	Розвиток і сенс	Комплексна система
Ключові показники	Задоволення, радість	Автономія, мета, ріст	Емоції, залученість, смисл, стосунки, досягнення
Часовий горизонт	Моментальні переживання	Довгостроковий розвиток	Поєднання коротко- і довгострокових критеріїв
Слабкі сторони	Зведення щастя до емоцій	Важко виміряти емпірично	Складність оцінки багатьох компонентів

Таким чином, різні моделі благополуччя не виключають, а **доповнюють одна одну**. Гедоністичний підхід відображає емоційний вимір, евдемонічний – смисловий і ціннісний, а позитивна психологія інтегрує їх у багатовимірну структуру.

1.2.5. Сучасні підходи та інтеграція моделей

Останні десятиліття дослідники намагаються інтегрувати різні концепції благополуччя. Так, Р. Райан і Е. Десі (2017) пропонують об'єднати гедоністичний і евдемонічний підходи у **«теорії**

самодетермінації», де благополуччя визначається задоволенням потреб в автономії, компетентності й приналежності.

У вітчизняній психології акцент робиться на культурно-ціннісному вимірі благополуччя. Носенко (2020) підкреслює, що в умовах соціальних криз і воєнного стану важливим критерієм стає **психологічна стійкість** – здатність відновлювати рівновагу попри труднощі.

Таким чином, сучасне розуміння благополуччя можна визначити як **динамічний баланс емоцій, смислів, соціальних зв'язків та реалізації потенціалу**, що разом забезпечують психічне здоров'я та високу якість життя.

1.3. Психологічні підходи до вивчення благополуччя та його зв'язку з психічним здоров'ям

Вивчення феномену суб'єктивного благополуччя у психології пов'язане з низкою концептуальних підходів. Кожен із них висвітлює різні сторони проблеми: сенс існування, реалізацію потенціалу, роль сценаріїв життя або значення автентичності й контакту. Розглянемо ключові з них.

1.3.1. Екзистенційний підхід

Екзистенційна психологія зосереджується на питаннях сенсу, свободи, відповідальності й неминучості смерті. Вона розглядає людину як істоту, що постійно робить вибір і конструює власне життя.

Віктор Франкл і логотерапія

В. Франкл (1905–1997), австрійський психіатр і філософ, створив логотерапію – підхід, у центрі якого **пошук сенсу життя**. У своїй знаменитій книзі «Людина у пошуках справжнього сенсу» (1946) він писав:

«Той, хто має навіщо жити, може витримати майже будь-яке як»
(Франкл, 1990).

Ключові ідеї Франкла:

- основним мотивом людини є **воля до сенсу**, а не прагнення до задоволення чи влади;
- сенс можна знайти у будь-яких обставинах, навіть у стражданні;
- відсутність сенсу призводить до «екзистенційного вакууму» – почуття порожнечі, апатії, депресії.

Таким чином, благополуччя у Франкла – це насамперед **усвідомлений смисл життя**, що надає людині внутрішню силу.

Ірвін Ялом і екзистенційна психотерапія

I. Ялом (1931) розвинув ідеї Франкла, зосередившись на так званих **екзистенційних даностях**:

1. смерть,
2. свобода,
3. ізоляція,
4. безглуздість.

Ялом вважав, що психічне благополуччя можливе лише через прийняття цих даностей і пошук автентичного життя. Він писав:

«Людина стає вільною тоді, коли приймає власну кінцевість і бере на себе відповідальність за вибір» (Yalom, 1980).

Внесок екзистенційного підходу

- Благополуччя визначається не кількістю задоволень, а здатністю знаходити сенс.
- Психічне здоров'я пов'язане з автентичністю, відповідальністю та усвідомленням власної свободи.

- Екзистенційна терапія допомагає долати депресію, тривогу, кризу ідентичності.

1.3.2. Гуманістичний підхід

Гуманістична психологія сформувалася у 1950–60-х роках як «третя сила» у психології поряд із психоаналізом та біхевіоризмом. Її представники – А. Маслоу, К. Роджерс – розглядали людину як унікальну особистість, здатну до зростання і самореалізації.

Абрахам Маслоу

Маслоу (1908–1970) створив ієрархію потреб, вершину якої становить **самоактуалізація**. Він зазначав:

«Людина повинна стати тим, ким вона може стати» (Maslow, 1954).

За Маслоу, справжнє благополуччя настає тоді, коли задоволені базові потреби і особистість може реалізувати свій потенціал у творчості, любові, духовності.

Карл Роджерс

Роджерс (1902–1987) розробив клієнт-центровану терапію, у якій центральним поняттям є **конгруентність** – узгодженість внутрішнього досвіду і зовнішньої поведінки.

Він писав: *«Чим більше я відкритий власному досвіду, тим більше довіряю собі і тим вільніший я у своїй автентичності»* (Rogers, 1961).

Критично важливим для благополуччя є **безумовне позитивне прийняття** особистості, яке людина отримує у взаєминах.

Внесок гуманістичного підходу

- Благополуччя = процес **самоактуалізації** та **автентичності**.

- Психічне здоров'я = відсутність розриву між «Я-реальним» і «Я-ідеальним».
- Розвиток можливий у середовищі безумовного прийняття та емпатії.

1.3.3. Транзактний аналіз

Транзактний аналіз (ТА), створений Е. Берном у 1960-х, пояснює благополуччя через структуру особистості, сценарії життя та комунікацію.

Е. Берн і концепція его-станів

Берн виділив три его-стани:

- **Батько** (Parent) – норми, правила, заборони;
- **Дорослий** (Adult) – раціональність, усвідомленість;
- **Дитина** (Child) – емоційність, спонтанність.

Здоров'я і благополуччя можливі, коли ці стани взаємодіють гармонійно.

Берн писав: *«Люди живуть за сценаріями, які написали для себе у дитинстві, навіть якщо не усвідомлюють цього»* (Berne, 1964).

Життєві сценарії (Т. Харріс, К. Штайнер)

- **Т. Харріс** у книзі «Я – ОК, Ти – ОК» (1967) наголошував, що благополуччя досягається через позицію рівності й прийняття («Я – ОК, Ти – ОК»).
- **К. Штайнер** описав сценарії як несвідомі життєві плани, що визначають долю людини.

Внесок ТА

- Благополуччя залежить від **усвідомлення сценаріїв** і здатності їх змінювати.

- Психічне здоров'я = **автономія, спонтанність і близькість.**
- Практично ТА ефективний у роботі з комунікацією та подоланням дисфункційних моделей поведінки.

1.3.4. Гештальт-підхід

Гештальт-терапія (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман) розглядає благополуччя як результат **усвідомленості та повноцінного контакту** зі світом.

Фріц Перлз

Перлз писав: *«Здоров'я – це здатність жити у теперішньому моменті, бути у контакті з собою і середовищем»* (Perls, 1969).

Механізми переривання контакту

- **Інтроекція** – сліпе прийняття чужих правил.
- **Проекція** – приписування власних якостей іншим.
- **Ретрофлексія** – звернення енергії проти себе.
- **Дефлексія** – уникання справжнього контакту.
- **Конфлуенція** – злиття з іншими, втрата автономії.

Всі ці механізми знижують автентичність і задоволеність життям.

Автентичність у гештальті

Гештальт підкреслює, що благополуччя неможливе без **автентичності** – здатності бути собою, інтегрувати всі частини досвіду. І. Полстер зазначав: *«Автентичність – це готовність зустріти життя без маски»* (Polster, 1973).

Внесок гештальту

- Благополуччя = результат **усвідомленості, контакту й автентичності.**

- Психічне здоров'я = здатність завершувати «незавершені гештальти» і жити у «тут-і-зараз».
- Практичне застосування – психотерапія, коучинг, розвиткові тренінги

Висновки до підрозділу 1.3

1. Кожен підхід розкриває різні аспекти благополуччя:
 - екзистенційний – **сенс і відповідальність**;
 - гуманістичний – **самоактуалізація і автентичність**;
 - транзактний аналіз – **сценарії та автономія**;
 - гештальт – **усвідомленість і контакт**.
2. Усі підходи підкреслюють, що благополуччя тісно пов'язане з психічним здоров'ям, внутрішньою гармонією та розвитком.
3. Їхня інтеграція дозволяє сформуванню цілісного уявлення про шляхи досягнення психологічного благополуччя.

1.4. Фактори, що впливають на задоволеність життям та благополуччя

Проблема факторів, які визначають рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності життям, є однією з ключових у психології. Вона має не лише теоретичне, а й прикладне значення: знання таких чинників дозволяє розробляти програми психопрофілактики, підвищення якості життя, зміцнення психічного здоров'я.

1.4.1. Індивідуально-психологічні фактори

До цієї групи належать особистісні риси, когнітивні стилі, емоційна сфера.

- **Самооцінка і самоприйняття.** Дослідження показують, що люди з адекватною самооцінкою та високим рівнем самоприйняття мають вищу задоволеність життям (Rosenberg, 1979).

- **Емоційна стабільність.** За даними моделі «Великої п'ятірки», високий рівень невротизму негативно корелює із благополуччям, тоді як екстраверсія і відкритість позитивно впливають (Costa & McCrae, 1992).
- **Локус контролю.** Особи з внутрішнім локусом контролю (відчуттям, що вони самі керують своїм життям) демонструють вищий рівень благополуччя порівняно з тими, хто приписує відповідальність зовнішнім силам.

Ф. Перлз у межах гештальт-терапії підкреслював: *«Людина здорова тоді, коли бере на себе відповідальність за власне життя»* (Perls, 1969).

1.4.2. Міжособистісні та соціальні фактори

Соціальні зв'язки є одним із найсильніших предикторів благополуччя.

- **Якість стосунків.** Дослідження R. & Ed Diener (2009) показали, що люди, які мають глибокі та підтримуючі взаємини, значно задоволеніші життям.
- **Соціальна підтримка.** У кризових ситуаціях підтримка сім'ї, друзів, колег стає ключовим чинником психологічної стійкості.
- **Соціальна інтеграція.** Відчуття приналежності до групи, громади чи нації підсилює суб'єктивне благополуччя.

У культурі колективізму (наприклад, східні країни) благополуччя більше пов'язане з гармонією у стосунках, тоді як у культурі індивідуалізму (західні країни) – із самореалізацією та автономією.

1.4.3. Культурні та ціннісні фактори

Цінності виступають базовим регулятором життєвого вибору й визначають критерії задоволеності.

- **Цінності автономії та розвитку.** Дослідження Schwartz (1992) доводять, що орієнтація на самостійність, творчість, відкритість новому корелює з вищим рівнем благополуччя.
- **Релігійність та духовність.** Для багатьох культур духовні практики є джерелом сенсу та підтримки. Як підкреслював В.Франкл, сенс може бути знайдений навіть у найважчих умовах, а ставлення людини до страждання визначає її внутрішню силу.
- **Соціальні норми.** Очікування суспільства формують стандарти успіху, що впливають на індивідуальну оцінку життя.

1.4.4. Економічні та матеріальні фактори

Матеріальний добробут традиційно розглядається як один із базових чинників благополуччя, але його роль є відносною.

- **Доходи.** Дослідження Kahneman & Deaton (2010) показали, що існує поріг (приблизно 75 тис. доларів на рік у США), після якого зростання доходу вже не веде до значного підвищення щастя.
- **Якість життя.** Доступ до медицини, освіти, безпеки – важливі умови суб'єктивного благополуччя.
- **Економічна нестабільність.** У періоди криз і воєнних дій зростає тривожність, знижується задоволеність життям навіть при стабільних особистих ресурсах.

1.4.5. Психологічні та духовні фактори

- **Автентичність.** Люди, які живуть у відповідності до своїх цінностей, відчують більше задоволення й гармонії. К. Роджерс зазначав: *«Бути собою – ось те, що надає життю глибини і сенсу»* (Rogers, 1961).
- **Смисложиттєві орієнтації.** Франкл підкреслював, що навіть у стражданнях людина може знайти сенс і завдяки цьому зберегти психічне здоров'я.

- **Релігійність, духовні практики, медитація.** Вони сприяють підвищенню рівня рефлексії, гармонізації внутрішнього світу, зниженню рівня тривожності.

1.4.6. Вікові та гендерні чинники

- **Вік.** Молодь частіше асоціює благополуччя з досягненнями, дорослі – зі стабільністю, літні люди – із соціальною підтримкою.
- **Гендер.** Жінки, за даними багатьох досліджень, частіше демонструють більшу емоційну чутливість і схильність до рефлексії, що впливає як на позитивний, так і на негативний досвід благополуччя.

1.4.7. Інституційні та суспільні чинники

- **Політична стабільність, права людини, довіра до інституцій** – усе це суттєво впливає на відчуття безпеки й загальне благополуччя.
- **Країнові індекси щастя.** У звітах World Happiness Report підкреслюється, що найвищий рівень задоволеності життям спостерігається у країнах з високою соціальною підтримкою, низьким рівнем корупції та високим рівнем довіри.

Узагальнення

Таким чином, фактори задоволеності життям і суб'єктивного благополуччя можна поділити на кілька рівнів:

1. **Індивідуальний рівень** – особистісні риси, самооцінка, емоційна стабільність.
2. **Міжособистісний рівень** – якість стосунків, соціальна підтримка, інтеграція у спільноту.
3. **Культурно-ціннісний рівень** – система цінностей, релігія, духовність.

4. **Соціально-економічний рівень** – доходи, матеріальна стабільність, доступ до базових благ.
5. **Суспільно-інституційний рівень** – політична система, права людини, довіра до влади.

Кожен із цих чинників може як підвищувати, так і знижувати рівень суб'єктивного благополуччя. Важливо підкреслити, що визначальним завжди залишається **суб'єктивне сприйняття людиною власного життя**, її здатність знаходити сенс і бути автентичною.

Висновки до Розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз феноменів задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя у психології. На основі огляду наукової літератури можна зробити такі узагальнення:

1. **Задоволеність життям** визначається як когнітивна оцінка людиною свого життя в цілому або окремих його сфер. Вона формується на основі особистісних цінностей, очікувань і відповідності між бажаним та досягнутим.
2. **Суб'єктивне благополуччя** є більш широким конструктом, що включає як когнітивний компонент (оцінка життя), так і афективний (баланс позитивних і негативних емоцій). Дослідження Е. Дінера, Р. Райана, Е. Десі та інших підтверджують, що воно виступає інтегральним показником психічного здоров'я.
3. У психології виділяють кілька провідних моделей благополуччя:
 - **гедоністична модель**, що акцентує на задоволенні та уникненні страждання;
 - **евдемонічна модель**, у центрі якої – розвиток і самореалізація (К. Ріфф, Аристотель);
 - **модель позитивного психічного здоров'я (PERMA)**, яка інтегрує різні виміри (емоції, смисл, стосунки, досягнення).Порівняльний аналіз цих моделей показує, що кожна з них

відображає різні аспекти феномену, і разом вони створюють більш повне уявлення про благополуччя.

4. У межах різних психологічних шкіл благополуччя розглядається по-різному:
 - у **екзистенційному підході** – як пошук сенсу і відповідальність за вибір (В. Франкл, І. Ялом);
 - у **гуманістичній психології** – як самоактуалізація та автентичність (А. Маслоу, К. Роджерс);
 - у **транзактному аналізі** – як результат усвідомлення життєвих сценаріїв і досягнення автономії (Е. Берн, Т. Харріс);
 - у **гештальт-підході** – як цілісність і контакт із середовищем (Ф. Перлз, Л. Перлз, П. Гудман).
5. На задоволеність життям та благополуччя впливають різноманітні чинники: індивідуально-психологічні (самооцінка, локус контролю, емоційна стабільність), соціальні (якість стосунків, підтримка), культурно-ціннісні (система цінностей, релігія, духовність), економічні (матеріальний добробут, якість життя) та інституційні (політична стабільність, довіра до інституцій).
6. Ключову роль у досягненні благополуччя відіграє **автентичність** – здатність жити у відповідності до власних цінностей, інтегрувати різні ідентичності й брати відповідальність за власне життя. Автентичність виступає своєрідним «мостом» між різними підходами та моделями.

Отже, феномени задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя мають комплексну природу і відображають як емоційні, так і когнітивні, соціальні та духовні аспекти життя людини. Вони є інтегральними індикаторами психічного здоров'я, а їхній розвиток та підтримка є важливою метою психологічної практики й психопрофілактики.

РОЗДІЛ 2

ГЕШТАЛЬТ-ПІДХІД ДО ДОСЛІДЖЕННЯ АВТЕНТИЧНОСТІ ТА БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Поняття автентичності у гештальт-підході

2.1.1. Історичні та філософські витоки

Тема автентичності бере початок у філософії ХХ століття, насамперед у працях екзистенціалістів та феноменологів. М. Гайдеггер у «Бутті і часі» (1927) трактував автентичність як життя «від себе», а не «від інших», наголошуючи на необхідності усвідомлення власної кінцевості: *«Людина стає собою лише тоді, коли приймає свою смертність»*.

Ж.-П. Сартр розумів автентичність як свободу і відповідальність за вибір: *«Людина приречена на свободу»* (Sartre, 1943).

Ці ідеї стали важливим підґрунтям для гештальт-підходу, який поєднав філософську традицію з психологічною практикою.

2.1.2. Автентичність у гештальт-психології

Ф. Перлз (1893–1970), засновник гештальт-терапії, визначав автентичність як **здатність бути собою у контакті зі світом і з власними потребами**. Він підкреслював:

«Здоров'я – це здатність бути тим, ким ти є, а не тим, ким хочуть бачити тебе інші» (Perls, 1969).

Центральним механізмом у досягненні автентичності є **усвідомлення (awareness)** – здатність фокусуватися на власному досвіді «тут-і-зараз». Це означає приймати свої емоції, відчуття й думки без осуду та жити у злагоді з ними.

2.1.3. Внесок Лаури Перлз та Ісидора Полстера

Лаура Перлз розвивала ідею емоційної відкритості: *«Людина стає цілісною, коли визнає і приймає свої почуття»*.

Ісидор Полстер (1973) зазначав: *«Автентичність – це готовність зустрічати життя без маски»*.

Він акцентував на важливості сміливості бути вразливим, адже саме через вразливість відновлюється справжній контакт із собою та іншими.

2.1.4. Автентичність і «фальшиве Я»

Протилежністю автентичності є життя «за чужими правилами». У гештальт-психології це описується через механізми **інтродекції** (сліпе прийняття чужих норм) і **конфлуенції** (злиття з іншими).

Подібні ідеї зустрічаються у психоаналізі: Д. Віннікотт описував «фальшиве Я» як маску, що приховує справжню особистість. Гештальт же пропонує шлях відновлення контакту з автентичним «Я» через усвідомлення власних переживань у моменті.

2.1.5. Автентичність як умова психічного здоров'я

Автентичність виступає базовим критерієм психічного здоров'я. Людина, яка здатна приймати власні потреби, жити відповідно до власних цінностей, проявляє внутрішню цілісність і стійкість.

Натомість відсутність автентичності веде до «розщеплення» особистості, почуття внутрішньої порожнечі, депресивних станів.

Ф. Перлз зазначав: *«Коли я втрачаю контакт зі своїми потребами і почуттями, я перестаю бути собою»*.

2.1.6. Автентичність у контексті задоволеності життям

Емпіричні дослідження доводять, що автентичність є одним із найсильніших предикторів задоволеності життям.

- Wood et al. (2008) показали, що автентичність позитивно корелює з високим рівнем життєвої задоволеності та низьким рівнем депресивності.
- Ryan & Deci (2017) довели, що задоволення базових потреб (автономії, компетентності, приналежності) безпосередньо впливає на рівень автентичності, а через неї – на благополуччя.

2.1.7. Практичний аспект

У гештальт-практиці розвиток автентичності досягається через техніки усвідомлення і «експерименти»:

- **«порожній стілець»** – діалог із власними частинами «Я»;
- **посилення емоцій** – дослідження пригнічених переживань;
- **робота з тілом** – усвідомлення тілесних відчуттів як прояву справжніх емоцій.

Ці методи допомагають клієнту вийти за межі «масок» і відновити контакт із собою.

2.1.8. Узагальнення

1. Автентичність у гештальт-підході – це процес усвідомлення і прийняття власних потреб, почуттів і цінностей.
2. Вона ґрунтується на філософії екзистенціалізму й феноменології, але отримала практичне втілення у гештальт-терапії.
3. Автентичність є умовою психічного здоров'я та високої задоволеності життям.
4. Гештальт-методи дозволяють відновити автентичність, що робить цей підхід ефективним інструментом розвитку особистості.

2.2. Взаємозв'язок автентичності та благополуччя

2.2.1. Автентичність як умова благополуччя

Автентичність у гештальт-підході розглядається як базова умова суб'єктивного благополуччя. Вона визначає здатність людини жити у злагоді зі своїми внутрішніми потребами та зовнішніми діями.

Ф. Перлз підкреслював: *«Здоров'я – це здатність жити у теперішньому моменті й бути собою»* (Perls, 1969).

Людина, яка є автентичною, здатна інтегрувати власні почуття, потреби та цінності у повсякденний досвід. Це створює внутрішню узгодженість, що відображається у вищій задоволеності життям. Натомість втрата автентичності веде до відчуження від себе, зниження психічної стійкості, депресивних симптомів.

2.2.2. Механізми переривання контакту та їхній вплив

Гештальт-терапія виділяє низку механізмів, які блокують автентичність і, відповідно, знижують благополуччя.

- **Інтроекція.** Засвоєння чужих норм без критичної оцінки («Я повинен завжди бути ідеальним»). Це призводить до постійної напруги та почуття провини.
- **Проекція.** Приписування власних емоцій іншим («Вони мене не поважають», замість «Я відчуваю брак поваги»). Наслідок – міжособистісні конфлікти.
- **Ретрофлексія.** Замість вираження емоцій назовні людина спрямовує їх на себе («Я не можу висловити злість, тому караю себе»). Це породжує психосоматичні проблеми.
- **Дефлексія.** Уникнення справжнього контакту через відволікання, жарти, втечу в абстракції. Людина втрачає глибину стосунків.

- **Конфлуенція.** Злиття з іншими («Я = ми»), що призводить до втрати індивідуальності й автономії.

Усі ці механізми руйнують автентичність, знижують рівень задоволеності життям і формують передумови для психічних розладів.

2.2.3. Автентичність і стресостійкість

Автентичність виступає важливим ресурсом психологічної стійкості.

Ryan & Deci (2001) довели, що задоволення базової потреби в автономії підвищує автентичність і забезпечує вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Wood et al. (2008) показали, що автентичні люди рідше відчують вигорання, мають вищу самооцінку й нижчий рівень тривожності.

Kernis & Goldman (2006) наголошували, що автентичність формує стабільну самооцінку, яка допомагає людині долати труднощі без втрати внутрішньої рівноваги.

Таким чином, автентичність можна розглядати як «психологічний імунітет», що дозволяє людині залишатися стійкою у кризових умовах.

2.2.4. Практика гештальт-терапії та приклади

Робота з автентичністю у гештальт-терапії здійснюється через досвід усвідомлення «тут-і-зараз» та експериментальні техніки.

- **Кейс 1.** Клієнтка, яка «завжди мала бути сильною» (інтродекція), не дозволяла собі проявляти вразливість. Завдяки роботі з усвідомленням вона навчилася приймати власні емоції, що призвело до зниження напруги і зростання задоволеності життям.
- **Кейс 2.** Чоловік, який жив за сценарієм «успіх = гроші», відчував вигорання. Через техніку «порожнього стільця» він виявив, що

справжньою потребою є самореалізація у творчості. Це дало відчуття сенсу і внутрішньої гармонії.

Такі приклади ілюструють, що автентичність є не лише абстрактним поняттям, а й практичним чинником, що безпосередньо впливає на благополуччя.

2.2.5. Інтеграція з іншими підходами

- **Екзистенційна психологія.** Франкл наголошував, що пошук сенсу робить людину автентичною і дарує їй стійкість. Згідно з його позицією, сенс є визначальним чинником життестійкості особистості.
- **Гуманістична психологія.** Роджерс пов'язував автентичність із конгруентністю: коли «Я-реальне» і «Я-ідеальне» збігаються, людина відчуває внутрішню гармонію.
- **Транзактний аналіз.** Здатність усвідомлювати і змінювати життєві сценарії (Е. Берн) можна трактувати як повернення до автентичності.

Таким чином, автентичність виступає «точкою перетину» багатьох психологічних концепцій і розглядається як універсальна умова благополуччя.

2.2.6. Емпіричні підтвердження

- **Sheldon et al. (1997):** студенти, які робили вибір у відповідності до власних цінностей, мали вищий рівень благополуччя, ніж ті, хто керувався зовнішніми очікуваннями.
- **Kifer et al. (2013):** автентичність позитивно впливає на життєве задоволення через відчуття контролю над власним життям.
- **Goldman & Kernis (2002):** автентичність сприяє формуванню стабільної самооцінки, що підвищує психологічну стійкість.

- **Huta & Ryan (2010):** евдемонічна активність (пов'язана з автентичністю) більше підвищує благополуччя, ніж гедоністична.

Ці результати підтверджують, що автентичність є не лише теоретичним конструктом, а й емпірично підтвердженим предиктором суб'єктивного благополуччя.

2.2.7. Узагальнення

1. Автентичність є базовою умовою суб'єктивного благополуччя та психічного здоров'я.
2. Механізми переривання контакту руйнують автентичність і призводять до зниження задоволеності життям.
3. Автентичність підвищує стресостійкість і сприяє гармонійному розвитку особистості.
4. Емпіричні дослідження підтверджують її ключову роль у формуванні щастя, оптимізму та життєвої задоволеності.

2.3. Методологічні засади гештальт-дослідження

2.3.1. Принципи гештальт-підходу

Гештальт-підхід має чіткі методологічні орієнтири, що відрізняють його від інших напрямів психології. До основних принципів належать:

1. **Принцип цілісності (холізму).** Людина розглядається як єдність тіла, емоцій, мислення і поведінки. Неможливо зрозуміти благополуччя, ізолювавши окремі його компоненти.
2. **Принцип «тут-і-зараз».** Гештальт-психологія підкреслює, що автентичність проявляється лише в актуальному досвіді. Минуле і майбутнє важливі настільки, наскільки вони присутні у теперішньому переживанні.
3. **Принцип контакту.** Якість контакту зі світом і з собою визначає рівень психічного здоров'я. Перерваний або викривлений контакт призводить до зниження автентичності й благополуччя.

4. **Принцип відповідальності.** Людина розглядається як автор власного життя. Усвідомлення і прийняття відповідальності за вибори — умова внутрішньої свободи та гармонії.
5. **Принцип експерименту.** Гештальт-практика активно застосовує експериментальні техніки, що дозволяють вивчати і проживати нові способи поведінки у безпечних умовах.

2.3.2. Методи дослідження у гештальт-підході

Гештальт-психологія поєднує феноменологічний та експериментальний підходи. У дослідженні автентичності та благополуччя використовуються такі методи:

- **Феноменологічний опис.** Людину запрошують описати свої переживання у «тут-і-зараз» максимально безпосередньо, без інтерпретацій.
- **Інтерв'ю.** Використовуються глибинні бесіди, які дозволяють виявити справжні почуття і потреби.
- **Щоденники усвідомлення.** Респондент фіксує власні переживання і зміни станів протягом певного періоду.
- **Тренінгові методики.** Застосування групових вправ, що дозволяють досліджувати контакт та автентичність у взаємодії.

У сучасних емпіричних дослідженнях (Brownell, 2010) гештальт-підхід поєднується з кількісними методами (анкети, тести) для більшої об'єктивності

2.3.3. Практичні техніки гештальт-дослідження

Серед найпоширеніших технік, що використовуються для вивчення і розвитку автентичності:

- **Робота з «порожнім стільцем».** Клієнт веде діалог із власними частинами «Я» чи з іншими значущими фігурами. Це допомагає усвідомити приховані почуття й конфлікти.
- **Діалог частин.** Дослідження внутрішніх суперечностей («Моя сильна частина» і «Моя вразлива частина»).
- **Посилення емоцій.** Запрошення клієнта дозволити емоції проявитися сильніше, щоб глибше їх відчувати і зрозуміти.
- **Тілесні експерименти.** Усвідомлення відчуттів у тілі як ключа до автентичних емоцій.
- **Групові експерименти.** Використання динаміки групи для дослідження автентичності у взаємодії.

Такі техніки одночасно є терапевтичними і дослідницькими, оскільки дозволяють спостерігати прояви автентичності безпосередньо у процесі переживання.

2.3.4. Використання гештальт-методології у дослідженнях автентичності та благополуччя

Гештальт-підхід довів свою ефективність у:

- **дослідженні впливу автентичності на психічне здоров'я;**
- **розробці тренінгових програм** для розвитку усвідомленості та контакту;
- **інтеграції з іншими підходами** (екзистенційним, гуманістичним, транзактним).

Наприклад, у дослідженнях Woldt & Toman (2005) показано, що застосування гештальт-методик у групових програмах сприяє підвищенню автентичності учасників і зростанню їхньої задоволеності життям.

Сучасні науковці підкреслюють, що методологія гештальту дає змогу вивчати автентичність не як абстрактний конструкт, а як **живий процес**, який можна безпосередньо спостерігати у поведінці та взаємодії.

2.3.5. Узагальнення

1. Методологія гештальт-підходу ґрунтується на принципах цілісності, «тут-і-зараз», контакту, відповідальності та експерименту.
2. Для вивчення автентичності використовуються феноменологічні, інтерв'ю та тренінгові методики.
3. Практичні техніки (порожній стілець, діалог частин, тілесні експерименти) дозволяють досліджувати автентичність у безпосередньому досвіді.
4. Гештальт-методологія є ефективним інструментом дослідження зв'язку між автентичністю та суб'єктивним благополуччям.

Висновки до Розділу 2

У другому розділі було розглянуто гештальт-підхід як методологічну основу дослідження автентичності та суб'єктивного благополуччя. Проведений аналіз дозволяє зробити такі висновки:

1. **Автентичність у гештальт-психології** визначається як здатність бути у контакті зі своїми потребами, почуттями та цінностями, жити у відповідності до власного досвіду. Вона розглядається не як статична риса, а як процес постійного самовідкриття та усвідомлення у «тут-і-зараз».
2. **Філософські витоки поняття автентичності** сягають екзистенціалізму (М. Гайдеггер, Ж.-П. Сартр) і феноменології (Е. Гуссерль, М. Мерло-Понті), що зробили акцент на унікальності особистісного досвіду, свободі вибору та відповідальності. Гештальт-підхід інтегрував ці ідеї у психотерапевтичну практику.

3. **Взаємозв'язок автентичності та благополуччя** є прямим і багатовимірним. Автентичність сприяє гармонії, внутрішній узгодженості та психологічній стійкості. Втрата автентичності призводить до емоційного виснаження, депресивних симптомів, розриву з власними потребами.
4. **Механізми переривання контакту** (інтродекція, проекція, ретрофлексія, дефлексія, конфлуенція) виступають основними бар'єрами на шляху до автентичності. Їхня дія знижує рівень суб'єктивного благополуччя, ускладнює формування автентичних стосунків та веде до відчуття відчуженості від себе.
5. **Автентичність як ресурс стресостійкості** підтверджена численними емпіричними дослідженнями (Ryan & Deci, Wood, Kernis, Sheldon та ін.). Вона дозволяє людині адаптуватися до кризових обставин, зберігати оптимізм і почуття смислу навіть у складних життєвих ситуаціях.
6. **Гештальт-методологія** базується на принципах цілісності, «тут-і-зараз», контакту, відповідальності та експерименту. Вона забезпечує можливість досліджувати автентичність як безпосередній досвід людини, що відбувається у моменті.
7. **Практичні техніки гештальту** (порожній стілець, діалог частин, тілесні експерименти) є не лише інструментами психотерапії, а й способом дослідження автентичності. Вони дозволяють людині відновлювати контакт із власним «Я» та підвищувати рівень благополуччя.
8. **Інтеграція гештальт-підходу з іншими концепціями** (екзистенційною, гуманістичною, транзактним аналізом) демонструє, що автентичність є універсальною категорією, яка поєднує різні психологічні школи і виступає базовою умовою суб'єктивного благополуччя.

Отже, гештальт-підхід надає цілісну й практично орієнтовану концепцію автентичності, яка має прямий вплив на суб'єктивне благополуччя та психічне здоров'я. Він дозволяє поєднати глибинне усвідомлення внутрішнього досвіду з практичними методами його інтеграції, що робить цей підхід надзвичайно ефективним як у наукових дослідженнях, так і у практичній психології.

РОЗДІЛ 3

МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСВІДУ ВИКОРИСТАННЯ ГЕШТАЛЬТ-ТЕХНІК У ТЕМІ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ ТА СУБ'ЄКТНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ЧИННИКІВ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

3.1. Аналіз сучасного досвіду гештальт-терапії в розвитку задоволеності життям та суб'єктного благополуччя

Сучасна гештальт-терапія активно використовується у практичній психології для підвищення життєвої задоволеності, гармонізації внутрішнього стану та зростання суб'єктивного благополуччя. Її прикладний потенціал підтверджується роботами як класичних авторів, так і сучасних практиків, які адаптували техніки до актуальних запитів клієнтів.

1. Техніка «порожнього стільця».

У сучасній практиці вона широко застосовується для роботи з незавершеними стосунками та внутрішніми конфліктами. За описом І. Полстера та М. Полстер (Polster & Polster, 1973), цей метод допомагає клієнтам усвідомити та виразити пригнічені емоції, що знижує внутрішню напругу. Н. Джойс (Joyce, 2019) у клінічних кейсах показує, що завершення «незакритих» гештальтів безпосередньо підвищує відчуття цілісності та задоволеності життям.

2. Практика усвідомлення «тут і тепер».

Фокусування на поточних тілесних і емоційних відчуттях є одним із базових інструментів гештальт-терапії. Сучасні дослідження (Brownell, 2010; Yontef & Jacobs, 2014) підтверджують, що підвищення рівня усвідомленості зменшує тривожність, підвищує стресостійкість і корелює з високими показниками суб'єктивного благополуччя.

3. Експеримент як спосіб розширення досвіду.

С. Джойс (Jouce, 2018) описує численні приклади використання експериментів у терапії для розвитку нових моделей поведінки. Зокрема, у безпечних умовах клієнти вчаться виражати емоції чи відстоювати власні кордони. Це сприяє відчуттю свободи вибору і покращує задоволеність життям.

4. Тілесно-орієнтовані вправи.

Ф. Стаффорд і колеги (Stafford et al., 2017) підкреслюють важливість роботи з тілесними проявами у гештальт-терапії. Усвідомлення напруги в м'язах, пози чи дихання дозволяє інтегрувати тілесний досвід у психічний процес і сприяє гармонізації стану.

5. Робота з інтроекціями.

А. Данилова (2020) у своїй практиці показує, що вправи на усвідомлення та переосмислення інтроекцій («чужих правил») дають клієнтам змогу відділити власні цінності від нав'язаних. Це дозволяє підвищити рівень автентичності, що є ключовим чинником суб'єктивного благополуччя.

Узагальнюючи, можна відзначити, що практичні роботи сучасних гештальт-терапевтів підтверджують:

- розвиток усвідомленості знижує тривожність і підвищує якість життя (Yontef & Jacobs, 2014; Brownell, 2010);
- завершення незавершених стосунків і конфліктів сприяє внутрішній цілісності (Jouce, 2019);

- інтеграція тілесного досвіду та автентичних цінностей веде до зростання задоволеності життям (Stafford et al., 2017; Данилова, 2020).

Таким чином, аналіз сучасного досвіду гештальт-терапії свідчить, що її техніки є ефективним інструментом розвитку задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя, що підтверджується як практикою, так і результатами досліджень.

3.2. Методичний аналіз досвіду використання тренінгової програми «Краса автентичності»

Тренінгова програма «Краса автентичності» була розроблена як інтерактивна групова робота, спрямована на розвиток автентичності через усвідомлення власних ідентичностей, дослідження внутрішніх суперечностей між «реальним» та «ідеальним Я», а також інтеграцію результатів у візуальній формі – *мапи ідентичностей*.

На початку і після завершення програми застосовувалася **Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC-SWB** (Pontin, Schwannauer, Tai, Kinderman; адаптація в Україні – Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2023) для визначення динаміки змін у стані учасників.

1. Вступ (30 хв.)

Мета етапу:

- створити безпечну атмосферу у групі;
- познайомити учасників між собою та з ведучим;
- окреслити очікування від тренінгу;

- дати коротке введення в тему автентичності та її значення для суб'єктивного благополуччя.

Хід роботи:

- **Знайомство («Моє ім'я і метафора»).** Ведучий пропонує кожному назвати своє ім'я та підібрати метафору, що відображає його стан «тут і тепер».

Приклад інструкції: «Назвіть, будь ласка, своє ім'я і додайте метафору, яка зараз характеризує ваш стан. Це може бути будь-який образ – тварина, предмет, явище природи».

- **Визначення очікувань («Коло очікувань»).** Учасники записують очікування на стикерах і розміщують на фліпчарті у формі кола. Ведучий узагальнює, що повторюється, що унікальне.

Формулювання: «Подивіться на наш фліпчарт – це мапа ваших очікувань. Ми будемо рухатися так, щоб кожен знайшов щось важливе для себе».

- **Коротке введення в тему автентичності.** Ведучий пояснює: автентичність – це здатність бути собою, жити в узгодженості зі своїми ідентичностями та цінностями.

Формулювання: «Автентичність – це не ідеальний стан, а можливість бути в контакті з тим, що для вас справді важливо».

Теоретичне підґрунтя:

Гештальт-підхід наголошує на важливості створення контакту й безпечного простору. Початкові вправи дозволяють учасникам увійти в групову динаміку і розпочати процес рефлексії.

Очікуваний результат:

- учасники знайомляться й відчувають себе частиною групи;
- формується атмосфера довіри;

- очікування стають спільною «рамкою» роботи.

2. Створення переліку ролей та ідентичностей (30 хв.)

Мета етапу:

- допомогти учасникам усвідомити багатомірність власного «Я»;
- визначити, які ролі є ресурсними, а які обмежувальними.

Хід роботи:

- **Індивідуальна робота.** Кожен складає список своїх життєвих ролей («батько», «керівник», «друг», «творча особистість» тощо).
- **Робота в парах.** Обговорюється: які ролі підтримують, а які створюють обмеження чи внутрішню напругу.
- **Групове обговорення.** Ведучий звертає увагу на поняття «масок» – ролей, які виконуються ззовні, та справжніх частин «Я».

Теоретичне підґрунтя:

Гештальт-підхід акцентує увагу на усвідомленні частин «Я» та їх інтеграції. Аналіз ролей допомагає побачити, де людина діє автентично, а де – під впливом зовнішніх очікувань.

Очікуваний результат:

- учасники усвідомлюють різноманіття своїх ідентичностей;
- починають розрізняти автентичні та неавтентичні ролі;
- виявляють потенційні зони внутрішнього конфлікту.

3. Опис обраної ідентичності («реальне Я – ідеальне Я») (30 хв.)

Мета етапу:

- дослідити внутрішню суперечність між образом себе і бажаним образом;
- усвідомити напруження і знайти ресурси для розвитку.

Хід роботи:

- **Вибір ідентичності.** Кожен обирає одну найбільш значущу роль зі списку.
- **Письмовий опис.** Учасники відповідають письмово на два запитання:
 1. «Яким я є у цій ролі зараз?»
 2. «Яким я хотів би бути у цій ролі?»
- **Обговорення в парах.** Учасники діляться своїми відповідями, отримують від партнера віддзеркалення.
- **Рефлексія в групі.** Ведучий підкреслює, що усвідомлення розриву між «реальним» та «ідеальним Я» є першим кроком до інтеграції.

Теоретичне підґрунтя:

Гештальт-підхід розглядає автентичність як контакт між «Я теперішнім» і «Я потенційним». Усвідомлення цієї різниці дозволяє людині зробити вибір і знизити рівень внутрішнього конфлікту.

Очікуваний результат:

- учасники чітко бачать різницю між тим, ким є зараз, і тим, ким прагнуть бути;
- з'являється усвідомлення напрямків особистісного розвитку.

4. Вправа «Мапа ідентичностей» (60 хв.)

Мета етапу:

- інтегрувати різні ідентичності у єдину цілісну картину;
- створити візуальний образ свого «Я» через арт-терапевтичну практику.

Хід роботи:

- **Малювання основи.** Учасники проводять спонтанні лінії чорним олівцем на аркуші.
- **Скруглення перехресть.** У місцях перетину ліній учасники «згладжують» кути, утворюючи кола й овали.
- **Співвіднесення з ідентичностями.** Кожна фігура отримує назву ідентичності зі списку.
- **Робота з «порожніми зонами».** Ведучий пропонує подумати, що символізують вільні ділянки (невідомі ролі, приховані потенціали).
- **Розфарбування.** Ресурсні ідентичності позначаються теплими кольорами, ті, що створюють напругу – холодними чи темними.
- **Презентація та обговорення.** Кожен коротко ділиться: що здивувало, які ідентичності конфліктують, які дають підтримку.

Теоретичне підґрунтя:

Гештальт-терапія акцентує на цілісності досвіду. Вправа «Мапа ідентичностей» дозволяє об'єднати розрізнені частини «Я» в інтегровану структуру через візуалізацію й символізацію.

Очікуваний результат:

- учасники створюють власну карту ідентичностей;
- бачать, які ролі є гармонійними, а які конфліктними;

- отримують ресурс у вигляді нового цілісного образу.

5. Завершення (40 хв.)

Мета етапу:

- інтегрувати досвід тренінгу;
- сформулювати особисті висновки й наміри;
- завершити груповий процес у атмосфері підтримки.

Хід роботи:

- **Вправа «Лист до себе».** Кожен пише лист самому собі у майбутнє: «Які ідентичності я хочу розвивати? Як я можу підтримувати своє благополуччя?».
- **Групова дискусія.** Питання: «Що нового я дізнався про себе сьогодні?».
- **Коло зворотного зв'язку.** Кожен ділиться коротким відгуком: що було найціннішим.

Теоретичне підґрунтя:

Гештальт-підхід підкреслює важливість «закриття гештальту» – завершення досвіду. Рефлексія й інтеграція дозволяють учасникам винести з тренінгу практичні результати.

Очікуваний результат:

- учасники інтегрують досвід і формують плани розвитку;
- відчувають завершеність і підтримку групи;
- тренінг завершується на ресурсній ноті.

Післятренінгова діагностика

По завершенні роботи повторно застосовувалася **Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС-SWB**. Це дозволило зафіксувати динаміку змін у сприйнятті учасниками власного благополуччя та перевірити ефективність використаних методів.

3.3. Результати апробації тренінгової програми «Краса автентичності»

3.3.1. Кількісний аналіз результатів

Для попереднього аналізу ефективності тренінгової програми нами використана **Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС-SWB** (Pontin, Schwannauer, Tai, Kinderman; адаптація в Україні – Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2023) для визначення динаміки змін у стані учасників. Нижче наводимо результати дослідження основних показників за модифікованою шкалою суб'єктивного благополуччя ВВС-SWB проводилося двічі — до і після тренінгу (у балах).

До тренінгу:

- Фізичне здоров'я та благополуччя – 22/35
- Психологічне благополуччя – 41/60
- Стосунки – 16/25
- Загальний індекс – 79/120

Після тренінгу:

- Фізичне здоров'я та благополуччя – 23/35 (+1)
- Психологічне благополуччя – 48/60 (+7)
- Стосунки – 19/25 (+3)

- Загальний індекс – 90/120 (+11)

Найбільші зрушення простежуються у сфері психологічного благополуччя та стосунків, що відповідає змісту програми, орієнтованої на роботу з ідентичностями, внутрішніми конфліктами та груповою підтримкою.

3.3.2. Індивідуальна динаміка

- У більшості учасників приріст загального індексу склав від +8 до +15 балів.
- У двох учасників приріст був мінімальним (+3–4 бали), однак у жодного не зафіксовано зниження.
- Це свідчить про позитивну динаміку з урахуванням індивідуальних особливостей та різного рівня готовності до змін.

3.3.3. Приклади трансформацій

- **Кейс 1 (жінка, 26 років).** Загальний індекс зріс з 72 до 85 (+13). У «мапі ідентичностей» позначила «невідомі області», що стало відкриттям нових ресурсів.
- **Кейс 2 (чоловік, 25 років).** 76 → 79 (+3). Усвідомив різницю між «реальним» і «ідеальним Я», визначив це як початок більшої внутрішньої чесності.
- **Кейс 3 (жінка, 35 років).** 74 → 81 (+7). Побачила домінування ролі матері над іншими ідентичностями, поставила собі за мету відновлення балансу.

3.3.4. Загальні тенденції

- **Загальне благополуччя:** 79 → 90 (+11).
- **Психологічне благополуччя:** 41 → 48 (+7).
- **Стосунки:** 16 → 19 (+3).
- **Фізичне здоров'я:** 22 → 23 (+1).
- **Індивідуальна варіативність:** у всіх учасників — позитивна динаміка, хоча її інтенсивність відрізнялася.

3.3.5. Узагальнення

Апробація програми «Краса автентичності» підтвердила її результативність. Найбільш значущі зміни відбулися у сфері психологічного благополуччя та міжособистісних стосунків, що підкреслює ефективність роботи з ідентичностями та групової взаємодії. Мінімальні прирости у частини учасників вказують на те, що інтеграція ідентичностей є індивідуальним процесом і може вимагати тривалішої та системної роботи.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було проведено практичний аналіз застосування гештальт-підходу в контексті вивчення задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя.

1. Аналіз сучасного досвіду гештальт-терапії показав, що методи, засновані на принципах усвідомлення «тут і тепер», відповідальності та інтеграції різних частин особистості,

ефективно застосовуються для роботи з темами автентичності, внутрішніх конфліктів та пошуку життєвих ресурсів.

2. Розроблена та апробована тренінгова програма «Краса автентичності» має практичну спрямованість і поєднує гештальт-техніки з арт-терапевтичними методами. Програма створює умови для дослідження ідентичностей, виявлення суперечностей між «реальним» та «ідеальним Я», інтеграції отриманого досвіду через візуалізацію у форматі «мапи ідентичностей».
3. Результати апробації тренінгу засвідчили позитивні зрушення у показниках суб'єктивного благополуччя за шкалою BBC-SWB. Найбільш значущі зміни відбулися у сфері психологічного благополуччя та якості міжособистісних стосунків, що підтверджує ефективність групової роботи та технік інтеграції ідентичностей.
4. Виявлено, що індивідуальна динаміка змін має варіативний характер: у більшості учасників приріст був суттєвим, у деякого — мінімальним. Це свідчить про те, що процес інтеграції ідентичностей і формування автентичності є індивідуальним і може потребувати тривалішого часу та додаткової практики.
5. Загалом, проведене дослідження підтвердило доцільність використання гештальт-підходу у поєднанні з тренінговими програмами для підвищення автентичності та суб'єктивного благополуччя, що є важливими чинниками психічного здоров'я особистості.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі було комплексно досліджено проблему задоволеності життям та суб'єктивного благополуччя як чинників

психічного здоров'я особистості. Проведене дослідження дало змогу сформулювати такі узагальнення:

1. **Теоретичний аналіз** показав, що задоволеність життям і суб'єктивне благополуччя є ключовими складовими психічного здоров'я. У сучасній психології вони розглядаються у контексті гедоністичного (орієнтація на емоційний комфорт), евдемоністичного (акцент на розвитку та реалізації потенціалу) та інтегративного підходів (поєднання емоційної, когнітивної та ціннісної сфер).
2. Було встановлено, що **суб'єктивне благополуччя** має багатовимірну структуру і включає фізичний, психологічний та соціальний аспекти. Його розвиток безпосередньо пов'язаний зі здатністю людини усвідомлювати власні потреби й цінності, інтегрувати ідентичності та підтримувати значущі стосунки.
3. **Гештальт-підхід** продемонстрував високу ефективність у роботі з темами автентичності, інтеграції ідентичностей та внутрішніх конфліктів. Він створює умови для усвідомлення «тут і тепер», прийняття власної багатомірності та пошуку гармонії між різними частинами «Я».
4. Розроблена й апробована **тренінгова програма «Краса автентичності»** була спрямована на розвиток автентичності та підвищення суб'єктивного благополуччя через інтеграцію ідентичностей. Її структура поєднувала гештальт-техніки, арт-терапевтичні методи та групову рефлексію, включаючи вправи на виявлення ролей, дослідження розриву між «реальним» та «ідеальним Я» та побудову «мапи ідентичностей».
5. **Результати апробації програми** підтвердили її ефективність: у більшості учасників відбулося підвищення показників

суб'єктивного благополуччя. Загальний індекс BBC-SWB зріс із **79 до 90 балів** (+11). Найбільш значущі зміни зафіксовані у сфері психологічного благополуччя (+7 балів) та міжособистісних стосунків (+3 бали).

6. Разом із позитивними тенденціями було виявлено **індивідуальну варіативність результатів**: у деяких учасників приріст був мінімальним, що свідчить про різний рівень готовності до інтеграції ідентичностей та потребу у тривалішому процесі особистісного розвитку.

Таким чином, проведене дослідження теоретично обґрунтувало й емпірично підтвердило, що **розвиток автентичності через інтеграцію ідентичностей є одним із важливих шляхів підвищення суб'єктивного благополуччя та гармонізації психічного здоров'я особистості**.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. Київ: Либідь, 2003. Кн. 1. 278 с.
2. Бурлачук Л. Ф. Словник-довідник з психодіагностики. Київ: Ніка-Центр, 2000. 318 с.
3. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ: Видавничий дім «Педагогіка», 2019. 368 с.
4. Данилова А. Практика переосмислення інтроєкцій у гештальт-терапії. Психологічний часопис. 2020. Т. 6, № 1. С. 55–63.
5. Джеймс В. Різноманіття релігійного досвіду. Київ: Юніверс, 2000. 422 с.

6. Зимбардо Ф., Герріг Р. Психологія та життя. Київ: Основи, 2008. 672 с.
7. Іванова І. Б. Психологія життєвого шляху особистості. Київ: Либідь, 2011. 340 с.
8. Йолом І. Екзистенційна психотерапія. Київ: Основи, 2008. 464 с.
9. Карамушка Л. М. Психологія професійного здоров'я. Київ: Каравела, 2019. 312 с.
10. Карамушка Л. М., Креденцер О. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя особистості. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 198 с.
11. Карамушка Л. М., Терещенко К. В., Креденцер О. В. Адаптація модифікованої шкали суб'єктивного благополуччя BBC-SWB в Україні. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2023. № 2. С. 45–57.
12. Кочубейник О. М. Суб'єктивне благополуччя особистості: теорія і практика. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 248 с.
13. Маслоу А. Мотивація та особистість. Харків: Віват, 2021. 352 с.
14. Маслоу А. Дальні межі людської психіки. Київ: КМ-Букс, 2019. 416 с.
15. Перлз Ф. Гештальт-терапія дослівно. Київ: Юніверс, 2003. 224 с.
16. Перлз Ф. Практика гештальт-терапії. Київ: Юніверс, 2005. 256 с.
17. Роджерс К. Погляд на психотерапію. Становлення людини. Київ: Основи, 2001. 480 с.
18. Роджерс К. Клієнт-центрована терапія. Київ: Основи, 2007. 560 с.

19. Роменець В. А., Маноха І. Психологія: підручник. Київ: Либідь, 2001. 632 с.
20. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 224 с.
21. Хекхаузен Х. Мотивація і діяльність. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2003. 864 с.
22. Хорні К. Невроз і розвиток особистості. Київ: КМ-Букс, 2020. 320 с.
23. Шавель С. А. Основи психології особистості. Київ: Каравела, 2014. 368 с.
24. Шварц С. Теорія базових цінностей: універсальні принципи та їх застосування. Психологія і суспільство. 2012. № 4. С. 35–52.
25. Ялом І. Вглядаючись у сонце: життя без страху смерті. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2017. 352 с.
26. Ялом І. Коли Ніцше плакав. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2016. 480 с.
27. Яременко О. І. Психологія життєвої кризи. Київ: Академвидав, 2012. 280 с.
28. Brownell P. Gestalt Therapy: A Guide to Contemporary Practice. New York: Springer, 2010. 403 p.
29. Joyce P. Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy. 3rd ed. London: Sage, 2018. 300 p.
30. Joyce P. Theory and Practice in Gestalt Therapy. London: Sage, 2019. 280 p.
31. Polster I., Polster M. Gestalt Therapy Integrated: Contours of Theory and Practice. New York: Brunner/Mazel, 1973. 366 p.

32. Stafford F., Kellermann P., Hudgins K. Integrating Body and Mind: The Role of Somatic Awareness in Gestalt Therapy. *Gestalt Review*. 2017. Vol. 21, № 2. P. 134–150. DOI: <https://doi.org/10.5325/gestaltreview.21.2.0134>

33. Yontef G., Jacobs L. Gestalt Therapy. In: *Corsini Encyclopedia of Psychology*. Hoboken: John Wiley & Sons, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1002/9781118625392.wbecp259>

ДОДАТОК

Опитувальник «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС-SWB» (Pontin, Schwannauer, Tai, Kinderman; адаптація в Україні – Карамушка, Терещенко, Креденцер, 2023)

Інструкція:

Будь ласка, оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому самопочуттю останнім часом. Використовуйте шкалу від 1 до 5, де:

- 1 – зовсім не відповідає;
- 2 – радше не відповідає;
- 3 – важко сказати;
- 4 – радше відповідає;
- 5 – повністю відповідає.

Твердження:

1. Я відчуваю, що в мене достатньо енергії для повсякденного життя.
2. Я в цілому задоволений(а) своїм фізичним здоров'ям.
3. Я відчуваю, що фізично почуваюся добре.
4. Часто я відчуваю себе безпорадним(ою). (зворотне кодування)
5. Я відчуваю себе спокійним(ою) і врівноваженим(ою).
6. Я можу ефективно справлятися з труднощами.
7. Я відчуваю, що моє життя має сенс.
8. Я відчуваю себе задоволеним(ою) тим, як складається моє життя.
9. Я можу знайти позитив навіть у складних ситуаціях.
10. Я почуваюся щасливим(ою).
11. Я здатний(а) контролювати більшість речей у своєму житті.
12. Я відчуваю, що можу впливати на те, що зі мною відбувається.

13. Я сприймаю себе цінною особистістю.
14. Я відчуваю впевненість у собі.
15. Я відчуваю психологічну стійкість.
16. Я задоволений(а) своїми стосунками з іншими людьми.
17. У мене є люди, з якими я можу поділитися своїми почуттями.
18. У мене є близькі друзі, на яких я можу покластися.
19. Я відчуваюся частиною спільноти.
20. Я відчуваю підтримку з боку оточення.
21. Я добре сплю і відчуваюся відпочилим(ою).
22. У мене рідко бувають фізичні нездужання.
23. Я відчуваю, що маю достатньо сил для роботи й відпочинку.
24. Мене влаштовує мій рівень фізичної активності.

Обробка результатів:

- Психологічне благополуччя: пункти 4–15 (зворотне кодування для п. 4).
- Фізичне здоров'я та благополуччя: пункти 1–3, 21–24.
- Стосунки: пункти 16–20.
- Загальний показник – сума всіх пунктів (від 24 до 120). Чим вищий бал, тим вищий рівень суб'єктивного благополуччя.

Інтервали загального показника:

- 24–76 балів – низький рівень благополуччя;
- 77–91 балів – середній рівень;
- 92–120 балів – високий рівень.