

МІНІСТЕРСТВО КУЛЬТУРИ ТА СТРАТЕГІЧНИХ КОМУНІКАЦІЙ УКРАЇНИ

ХАРКІВСЬКА ДЕРЖАВНА АКАДЕМІЯ КУЛЬТУРИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ, ПЕДАГОГІКИ ТА ФІЛОЛОГІЇ

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ
ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ З РІЗНИМ ТИПОМ
ПРИХИЛЬНОСТІ**

Кваліфікаційна робота

Освітня програма:	Кризова психологія
Спеціальність:	053 Психологія
Галузь знань:	05 Соціальні та поведінкові науки
Рівень вищої освіти:	другий (магістерський)

Виконала здобувачка
2 курсу 1-ПС групи
Борзова Ганна Сергіївна

(підпис)

Науковий керівник
кандидат психологічних наук, доцент
Приходько Д. П.

(підпис)

роботу захищено «__» ____ 2024 р.
Оцінка: _____

(підпис)

Харків 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» ТА «ТИПИ ПРИХИЛЬНОСТІ».....	6
1.1. Феномен «психологічного благополуччя» в наукових дослідженнях та підходи до його вивчення.....	6
1.2. Прихильність як психологічний феномен. Типи прихильностей та їх особливості.....	11
1.3. Психологічна характеристика осіб студентського віку.....	20
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ З РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ	27
2.1. Організація і методи дослідження.....	27
2.2. Результати емпіричного дослідження і їх обговорення.....	29
2.3. Кореляційний аналіз показників суб'єктивного благополуччя та типів прихильностей	41
Висновки до другого розділу	45
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ..	49
3.1. Мета та завдання програми.....	49
3.2. Сценарій програми розвитку відчуття психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу.....	51
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

ВСТУП

Актуальність. Інтенсивні динамічні процеси розвитку сучасного суспільства пред'являють високі вимоги до особистісних та професійних властивостей і потенцій сучасної людини, що нерідко може спричиняти ускладнення у досягненні нею психологічного благополуччя. Саме психологічне благополуччя і задоволеність життям сучасні дослідники виділяють як важливіші ресурси, що дозволяють протидіяти повсякденним стрес-факторам [32]. Зазначається, що психологічне благополуччя виступає частиною адаптаційного потенціалу особистості [2]: люди з вищим рівнем благополуччя конструктивніше долають труднощі, легше інтегрують існуючий досвід у майбутні стратегії подолання стресу [15]. Прихильність розглядається як підґрунтя для аналізу адаптації протягом усього життя з урахуванням індивідуальних варіацій [24]. Дж. Боулбі, як автор теорії прихильності зазначає, що для того щоб сформувалися здорові стосунки дорослої людини величезне значення має формування стійкого зв'язку з батьками або опікунами у ранньому дитинстві.

Сучасні дослідження торкаються закономірностей, особливостей та детермінант психологічного благополуччя. Проблемою є те, що у відомих дослідженнях прихильність в більшості вивчається або як самостійний предмет, або як критерій оцінки індивідуального досвіду людини, проте питання особливостей і взаємозв'язку психологічного благополуччя з типами прихильності в студентському віці розглянуто не достатньо. Саме тому робота на тему: «Особливості психологічного благополуччя студентів вищого навчального закладу з різним типом прихильності» є доволі актуальною в сучасному світі.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: особливості психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу з різним типом прихильності.

Гіпотеза дослідження: тип прихильності особистості впливає на відчуття суб'єктивного благополуччя.

Мета дослідження: дослідити особливості психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу з різним типом прихильності.

Задачі дослідження:

1. Проаналізувати існуючі теоретико-методологічні підходи до понять «психологічне благополуччя» та «тип прихильності» у сучасних психологічних дослідженнях.

2. Дослідити когнітивні особливості психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя та особливості психологічного здоров'я у студентів з різним типом прихильності.

3. Визначити особливості кореляційних зв'язків між типом прихильності та компонентами психологічного благополуччя.

4. Розробити програму розвитку відчуття психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу.

Методологічні основи і методи дослідження. Методологічна основа дослідження представлена теоретичними даними щодо психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Селігман, Р. Раян, Е. Дейзі тощо), особливостей психологічного благополуччя учасників освітнього процесу (О. Бондарчук, В. Бучма тощо), прихильності як самостійного предмету дослідження (Дж. Боулбі, М. Ейнсворт, М. Сьюзан тощо). У дослідженні використовувався наступний комплекс методів: тестування, методи математико-статистичної обробки даних. Статистична обробка даних дослідження проводилася комп'ютерним методом з використанням «SPSS Statistics 22.0». Тестування: Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. М. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер); Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» (О. Калюк, О. Савченко); Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»

(MHCSF-UA); Тест на визначення типу прихильності Т. Гібсон.

Характеристика вибірки: цільовою аудиторією нашого дослідження були студенти вищого навчального закладу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка в кількості 63 особи. Вікова та статевая характеристика вибірки: 16,4 – 18,2 років, 51 дівчина, 12 хлопців. Дослідження було організовано за допомогою анонімного інтернет-опитування шляхом розсилки посилання з описом дослідження. Студентам було запропоновано заповнити Google-форму з методиками, до кожної було додано інструкцію. Добровільність участі у дослідженні і згода на участь підтверджувалася заповненою і надісланою Google-формою.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТЬ «ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ» ТА «ТИПИ ПРИХИЛЬНОСТІ»

1.1. Феномен «психологічного благополуччя» в наукових дослідженнях. Підходи до вивчення психологічного благополуччя

В сучасному світі благополуччя є предметом дослідження широкого кола наук (психології, педагогіки, соціології, економіки, екології тощо). Проте питаннями внутрішнього відчуття благополуччя людини, що іноді йменують щастям, займається психологія. Психологічне благополуччя — інтегральний системний стан людини чи групи, що відображує складний характер взаємозв'язку психологічних, фізичних, соціальних, культурних і духовних факторів і відображує те як людина сприймає і оцінює свою самореалізацію з погляду максимуму потенційних можливостей [7]. У роботах закордонних і українських психологів психологічне благополуччя розглядається як якість, що передбачає активність самої особистості і набувається у процесі життєдіяльності.

Виникнення позитивної психології як напряму, що досліджує те, що допомагає людині жити краще та запобігати серйозним порушенням, спричинило активний інтерес до проблеми благополуччя людини. Центральним поняття на початку досліджень за цією проблематикою було поняття щастя, яке, на думку М. Селігмана, вже втратило своє значення через надмірність використання, і його змінило поняття благополуччя, яке стало основним предметом дослідження в позитивній психології. На думку М. Селігмана благополуччя є конструктом, якій неможливо виміряти безпосередньо і саме тому виникає необхідність визначення ознак та критеріїв, за якими його можна оцінити і в цьому, вважає він, є різниця між щастям і благополуччям [40]. Цей погляд і підхід Т. Кашдан та М. Штегер обґрунтували у своїй книзі у розділі «Від одержимості щастям до багатовимірної матриці благополуччя». Автори також відмічають падіння інтересу до поняття щастя як характеристики, що, на їх думку, відображає

проживання життєвого шляху з точки зору правильності. Тоді як благополуччя передбачає більш широкий підхід, що включає групу різних явищ, таких як: мета в житті, компетентність, усвідомленість, гнучкість тощо [34].

Проблема розуміння психологічного благополуччя та різноманіття його аспектів у психології отримала свій розвиток з появою в 1969 році наукової праці Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя» [25]. Бредберн М. ввівши поняття психологічне благополуччя, заклав теоретичні основи цього поняття і відокремив його від поняття психологічне здоров'я та зіставив його з відчуттям щастя та задоволеністю життям загалом. З погляду М. Бредберна, змістовно психологічне благополуччя відбивається через континуум «хвороба – здоров'я» і опис даних характеристик можливий використовуючи терміни, що відображують стан щастя або нещастя, тобто суб'єктивних переживань задоволеності чи незадоволеності життям. Дана модель в дослідженнях психологічного благополуччя М. Бредберна демонструє баланс, який можна досягти перманентною взаємодією позитивного та негативного ефектів. В людському житті події, що приносять радість та відчуття щастя, викликають підвищення позитивного ефекту, а події, що призводять до засмучення, викликають підвищення негативного ефекту. Різниця між ними є показником психологічного благополуччя та відображає переживання задоволеності життям. Так, якщо відбувається перевищення рівня позитивних переживань над рівнем негативних, у людини виникає відчуття щастя та задоволення і, як наслідок, формується високий рівень психологічного благополуччя. Якщо рівень негативних переживань переважає над рівнем позитивних переживань, у людини виникає відчуття нещастя та незадоволеності і формується низький рівень психологічного благополуччя. Важливим в теорії Н. Бредберна є те, що ці ефекти не є взаємопов'язаними один з одним: володіючи інформацією про стан позитивного ефекту, ми не знаємо, чи більшим, меншим чи рівним є негативний ефект позитивному [25].

У сучасній психологічній науці збільшення інтересу до питань пов'язаних з психологічним благополуччям детерміновано розвитком позитивної психології. Мартін Селігман є її засновником і він виділяє як основні об'єкти вивчення позитивної психології: суб'єктивне відчуття щастя, суб'єктивне відчуття загальної задоволеності, риси особистості, що є позитивними та соціальні структури та явища, що так саме є позитивним [40].

Також варта уваги теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Дейзі. В цієї теорії ключовим поняттям є особистісне благополуччя з його базовими психологічними потребами: в автономії, компетентності, зв'язку з іншими. під автономією У цій теорії автономія розглядається через сприйняття своєї поведінки як такої, що відповідає внутрішнім цінностям та бажанням особистості, її підґрунтям є підтримка з боку інших людей та відсутність контролю. Схильність до ефективної діяльності в своєму оточені і до впливу на нього розглядається як потреба компетентності. Середовище ставлячи перед людиною завдання, які мають оптимальний рівень складності і даючи їй позитивний зворотний зв'язок підтримує цю потребу. Прагнення до близькості з іншими людьми розглядається як потреба зв'язку і вона отримує розвиток, якщо людина відчуває тепло і турботу від людей, що оточують. Задоволення цих потреб безпосередньо пов'язано з актуальним соціальним підтекстом: якщо він сприяє задоволенню потреб, то рівень благополуччя підвищується, якщо ні, то рівень благополуччя знижується [27; 28].

Теорія Р. Райан та Е. Дейзі співвідноситься із теорією, що запропонована К. Ріфф, через схожість трактування поняття благополуччя, тобто розглядаючи особливості того як функціонує людина як особистість, а не через процес отримання задоволення. Ще одна схожість їх теорії полягає у виділені таких значущих потреб для благополуччя, як автономії, компетентності та зв'язок з іншими людьми. Відрізняються ці підходи тим, що у своїй теорії К. Ріфф виділила 6 компонентів, що формують психологічне благополуччя, на відміну від теорії Р. Райан та Е. Дейзі, де такі компоненти як

автономність, компетентність і позитивні стосунки розглядаються як його передумови [37].

Р. Раян та Е. Дейзі запропонували розглядати психологічне благополуччя людини з двох позицій: гедоністичного та евдемонічного підходів [27]. До першого підходу належать теорії, в яких психологічне благополуччя розглядається через афективні переживання, які відображають стан «задоволеності-незадоволеності» і його підґрунтям є баланс позитивного та негативного ефектів, співвідношення позитивних та негативних емоцій. Для цього підходу «суб'єктивне благополуччя» є ключовим поняттям і включає в себе емоційний та когнітивний компонент. Цей підхід піддавався науковій критиці через те, що ці різнополярні емоції можуть не залежити одна від одної. Ще однією підставою для критики гедоністичної теорії стало положення, яке говорить про залежність кількості і інтенсивності спожитих задоволень від більшої потреби в їх інтенсивності для задоволення надалі. І це може призводити до порушення звичайного перебігу життя людини, виникнення потреб в отриманні все більш нових і сильних відчуттів, емоцій, вражень та взаємовідносин [27].

К. Ріфф запропонувала теорію психологічного благополуччя, що відрізняється від попередньої. В її теорії продовжено традиції але критично переглядається підхід до психологічного благополуччя як баланс позитивного та негативного ефекту, що закладені М. Бредберном. При цьому вона вважає, що гедоністичний погляд на поняття психологічного благополуччя страждає на обмеженість і створює власну теорію, що ґрунтується на концепції позитивного функціонування людини. В цьому підході вона описала шість компонентів психологічного благополуччя, таких як: самоприйняття, ціль життя, позитивні стосунки з оточуючими, управління довкіллям, автономія, особистісне зростання [38]. К. Ріфф зазначає, що компоненти психологічного благополуччя, що запропоновані, гарно співвідносяться з різними концепціями та теоріями, які розглядають позитивне функціонування особистості. На приклад, дозволяє співвіднести поняття «самоприйняття» з

поняттями «самоповага» і «самоприйняття», що були введені і розроблені А. Маслоу, К. Роджерсом, Г. Олпортом і М. Яходою, і воно включає визнання людиною своїх переваг і недоліків як в концепції К. Юнга, і включає позитивну оцінку свого минулого людиною, що описано Е. Еріксоном як частина процесу еґо-інтеграції [29]. Теорія К. Ріфф полягла в основу такого цікавого методу психотерапії, як терапія благополуччя (well-being therapy). В цей час методика, що розроблена К. Ріфф і має назву «The scales of psychological well-being» (Шкала психологічного благополуччя) визнається в науковій сфері за різними напрямками дослідження. В своїй роботі Дж. Фішер показав, що психологічне благополуччя утворюється чотирма сферами: особистісною, громадською, навколишнім середовищем, трансцендентною і саме вони активно формуються і розвиваються в юнацькому віці [30]. Аналіз сучасної наукової літератури показав, зараз ґрунтовно досліджено закономірності психологічного благополуччя, які пов'язані з віком, статтю та культурою, з типами прихильностей в дитячому віці і активно продовжуються дослідження психологічних особливостей і факторів, що детермінують психологічне благополуччя.

Особистісно людина завжди внутрішньо пов'язана з метою свого життя, життєвими сенсами, цінностями. Наше дослідження, розглядаючи психологічне благополуччя, поєднує різні аспекти життя людини і вивчається як ключовий показник гармонії індивіда із зовнішнім світом, а прихильність, що має значення для формування психологічно зрілих стосунків в дорослому житті, розглядається як основа для дослідження індивідуальної варіативності адаптаційних процесів протягом усього життя, за допомогою яких людина сприймає та інтерпретує події свого життя. Тому в наступному розділі буде розгорнуто розглянуто поняття прихильність.

1.2. Прихильність як психологічний феномен. Типи прихильностей та їх особливості

В сучасних наукових дослідженнях прихильність вивчалась і як самостійний предмет і як критерій оцінки досягнень людини. Ґрунтовні праці з дослідження прихильності можна побачити у таких авторів: К. Бріш, Г. Чайка, які розглядали прихильність як самостійний предмет дослідження [4; 18]; Л. Балецька, М. Ейнсворт досліджували прихильність дітей раннього віку до матері [1; 21]; Б. Т. Дем'яненко, Дж. Фішер порівнювали поняття «прихильність» з іншими психологічними явищами [10; 30]; Л. Балецька, Р. Вейсер досліджували різновікові періоди прихильності [1; 41]; І. Горбаль, С. Джонсон, Е. Чен, К. Бреннан та ін., Р. Кнаґт розглядали прихильність як причину чи фактор, що мають вплив на формування окремих властивостей психіки дитини та на успішність її соціалізації і вивчали прихильності дорослої людини [9; 17; 19; 26; 34]; К. Бріш, М. Сьюзан, Е. Чен досліджували розлади прихильності [4; 17; 19]; Б. Гібсон, Т. Дем'яненко, Дж. Саломон досліджували емоційний розвиток дітей, включаючи прихильність в контекст досліджень [8; 10; 31].

Англійський психіатр та психоаналітик Дж. Боулбі розробив теорію прихильності в 50-60-ті роки 20 століття. Ця теорія торкалася причин формування емоційного зв'язку між немовлям та матір'ю та ґрунтувалася на різних наукових концепціях сучасності [23]. Він описував концепт прихильність як систему мотиваційного контролю. Мета цієї системи підвищити безпеку та почуття захищеності в період немовля та раннього дитинства за допомогою стосунків дитини з об'єктом своєї прихильності (мати або іншій емоційно-значущий дорослий, що піклується про дитину). Система активації – дії (плач, гуління, чіпляння, орієнтовно-дослідницька діяльність) включається в ситуаціях небезпеки та новизни і як наслідок відбувається досягнення та утримання контакту та близькості з об'єктом прихильності [3]. Доступністю, чуйністю, забезпеченням захисту і втіхи при появі загрози або стрес-фактора об'єкт прихильності позитивно впливає на

поведінкові прояви прихильності. Це дозволяє дитині відчувати впевненість при дослідженні навколишнього середовища у звичних умовах і дає уявлення, що в разі необхідності мати завжди буде поряд [1].

Теорія прихильності Джона Боулбі є однією з основних теорій розвитку особистості та стосунків. В її основі є ідея про те, що прихильність до емоційно-значущого дорослого в період немовля та у ранньому дитинстві має значний вплив на формування психологічно здорових відносин людини в дорослому віці. Він виділив такі типи прив'язаності, що є підґрунтям для побудови взаємин у дорослому віці: безпечний, уникаючий, тривожно-амбівалентний та дезорганізований. Дж. Боулбі зробив припущення про те, що в процесі взаємодії з іншими людьми та середовищем в людини формуються робочі моделі найважливіших аспектів цього світу і за допомогою яких відбувається сприйняття та інтерпретація різних подій в її житті [3]. Ці моделі формуються на першому році життя дитини через засвоєння нею величезною кількості взаємодій, у яких емоційно-значущий дорослий з немовлям розлучаються і знов встановлюють близькість між собою. Вони забезпечують передбачуваність поведінки людини в різних ситуаціях в будь-якому віці і саме тому прихильність аналізується як підґрунтя для аналізу індивідуальної варіативності адаптації на протязі усього життя.

Прихильність як психологічний феномен досі немає однозначності у визначенні. Часто в одному ряду з цим поняттям зустрічаються дуже багато поняття, що пов'язані зі стосунками та взаємовідносинами людей, наприклад: залежність, пристрасний або емоційний потяг, симбіотичний зв'язок, симпатія, дружба, кохання тощо. У нашій роботі ми будемо спиратися на визначення цього поняття, що сформулювала Мері Ейнсворт, американсько-канадська психологіня, послідовниця Дж. Боулбі: прихильність – це різновид афективного зв'язку, в якому центральна фігура сприймається як безпечна основа, що дозволяє досліджувати навколишній світ [21, с. 17]. При цьому афективний зв'язок розглядається як стійкий, доволі довготривалий, у

якому партнера не можна замінити ніким іншим, і якій є надзвичайно важливою та унікальною особистістю [21, с. 22].

В сучасних дослідженнях показано, що система прихильності є первинною мотиваційною системою, що генетично закріплена та активізується відразу після народження, при першому ж контакті новонародженої дитини з матір'ю і необхідна для забезпечення дитині материнського піклування як гарантії виживання [1, с. 7].

Одним з центральних постулатів теорії прихильності є положення про те, що відносини дитини раннього віку з одним з емоційно-значущим дорослим, що опікується нею, виступають прототипами всіх наступних відносин із значущими близькими людьми. Інакше кажучи, існуюча стійкість дитячо-батьківських інтеракцій формує систему прихильності, яка відбивається на особистісних особливостях людини і з часом визначає особливості її взаємодії зі світом, оточуючими і сім'єю, укладу цієї сім'ї та передачу сімейних паттернів і сценаріїв з покоління в покоління всередині сім'ї [3].

Вперше стилі прихильності дитини до матері описала М. Ейнсворт. Завдяки розробленій лабораторна процедура під назвою «Незнайома ситуація» («Ситуація з незнайомим дорослим») [21] вона дослідила поведінку дітей раннього віку під час розлучення з мамою (людиною, що опікується ними) і експериментально виділила три типи прив'язаності дітей: надійний (безпечний), ненадійний уникаючий і ненадійний тривожно-амбівалентний. Цім дослідженням вона показала, що індивідуальні відмінності у моделях прихильності немовлят пов'язані з взаєминами між ними і людьми, що опікуються ними впродовж першого року життя. І на ці відмінності найбільше впливає поведінка людини, що опікується дитиною (об'єкт прихильності), а не індивідуально-типологічні особливості дитини, наприклад темперамент, і характерні типи прихильності – безпечні та небезпечні, характеризуються тим наскільки задоволена потреба немовляти в безпеці.

Тип безпечної прихильності формується шляхом пошуку та отримання немовлям захисту, підтримки та заспокоєння у стресових або нових ситуаціях, дозволяє дитині впевнено досліджувати навколишнє середовище і оптимізується завдяки підтримки та доступності людини, що опікується нею. Тип небезпечної прихильності характеризується тим, що дитина зустрічається з не чутливістю до своїх потреб з боку об'єкта прихильності, навіть відкиданням, непослідовністю і загрозою, що формує в дитині тривогу і невпевненість у можливості отримати нею захисту, підтримки та заспокоєння у проблемній ситуації. Для зменшення цієї тривоги немовля підлаштовується під поведінку об'єкта прихильності. Наприклад, якщо поведінка прихильності постійно відкидалася, у немовля формується уникаючий тип прихильності. У стресовій ситуації така дитина буде уникати контакт (навіть зоровий) з об'єктом прихильності, для зменшення виразності прояву стресу і для запобігання відкидання з боку об'єкта прихильності. Якщо відбувається посилення поведінки прихильності у присутності об'єкта прихильності, якій демонструє непослідовність у взаємодії, то це говорить про амбівалентну прихильність [3].

Шляхом спостереження в домашніх умовах за взаємодією немовля та людини, що опікується, виділено значимі компоненти материнського ставлення: чутливість до потреб дитини; повне прийняття дитини як цінності; кооперативність; підтримка [39]. Формування безпечного типу прихильності можливе за наявності всіх вищезазначених компонентів, уникаючого типу – за їх відсутності, амбівалентного типу – при непослідовному, непередбачуваному, суперечливому відношенні, людини, що опікується дитиною.

Сінді Хейзен і Філом Шейвер взяли за основу цю модель стилів прихильності М. Ейнсворт при розробці моделі діагностики прихильності у дорослих при дослідженні романтичних стосунків [32]. Вони припустили, що дана модель описує звичний спосіб думок, почуттів та поведінки дорослих людей в поведінці прихильності. Ними були висунути такі припущення:

1) динаміка відносин (емоційна, поведінкова) регулюється однією і тією ж біологічною системою що між немовлям та людиною, яка опікується нею, що між двома дорослими людьми. Головною ціллю системи прихильності є близькість дитини до людини, що опікується нею, чи то фізична, чи то психологічна. У дорослому житті спостерігається подібна ситуація. Наприклад, коли партнер людини доступний, чуйний і знаходиться поряд вона почувається більш впевненою і захищеною, тобто партнер начебто служить безпечною опорою для освоєння світу (в професійній, особистісній сферах, під час спілкування і дозвілля тощо), партнер грає роль захисту, опори, піклування та втіхи. В стосунках немовля – людина, яка опікується нею, та дорослий – дорослий відмічено цікаві схожі особливості: і там і там спостерігаються періоди контакту віч-на-віч, манера мови по дитячому, пестування, обміну досвідом та відкриттями.

2) Індивідуальні відмінності, що проявляються у стосунках немовля – людина, яка опікується нею, є аналогічними відмінностям, що є і у дорослих парах.

3) Індивідуальні поведінкові відмінності в компонентах прихильності у дорослих відображують їхні очікування та переконання щодо себе і своїх взаємовідносин з близькими людьми.

4) Романтична любов в розумінні більшості людей складається з трьох взаємодіючих компонентів: прихильності, турботи та сексу. На відміну від зв'язку немовля – людина, яка опікується нею, в яких остання піклується у відповідь на прояв прихильності дитини, що демонструються поведінкою, у довгострокових стосунках між дорослими людьми практично неможливо відокремити прихильність від турботи, оскільки у романтичних партнерів ролі того, хто відчуває потребу в турботі (суб'єкта прихильності) і надає її (об'єкта прихильності) часто змінюються. Сексуальність і прихильність здійснюють взаємний вплив одна на одну, незважаючи на те, що регулюються різними системами.

Однак деякі дослідники піддали критиці цієї трикомпонентної класифікації. Наприклад, Кім Бартолом'ю відмітила, що унікаючий стиль прихильності, на її думку, розкладається на два різних типи, які вона назвала відстороненим і боязким [22]. Вона стверджує, що прагнучи запобігти відкидання з боку партнера і білю, який він може заподіяти людині, вона набуває у відносинах боязкого стилю прихильності. Захищаючи та зберігаючи власну незалежність та самодостатність людина набуває відстороненого стилю прихильності, що по своїй суті є захисним. Таким чином, К. Бартолом'ю в результаті досліджень виділила чотири стилі прихильності, які формуються в результаті взаємодії дитини з людиною, яка опікується нею, і визначають у дитини так звані «внутрішні операційні моделі», або «робочі моделі», які є когнітивною формою репрезентацій Себе та Іншого, в першому випадку, чи я можу розраховувати на допомогу та турботу з боку інших і, зокрема, об'єкта прихильності, в другому – чи є інші і, зокрема об'єкт прихильності, людьми, які можуть відповісти на заклик про підтримку та допомогу. Ці когнітивні репрезентації в подальшому житті використовуються для інтерпретації міжособистісних відносин:

- 1) надійний стиль прихильності характеризує людей з позитивною моделлю себе та інших: вони оцінюють себе як гідних любові та поваги, а інших – як чуйних та уважних;
- 2) прилипливий стиль прихильності характеризує людей, що орієнтуються на інших і мають з негативну модель себе та позитивну модель інших;
- 3) байдужий стиль прихильності характеризує людей, що орієнтуються на себе і мають з позитивну модель себе та негативну модель інших;
- 4) боязкий стиль прихильності характеризує людей з негативною моделлю себе та інших [23, с. 232].

Проведений у 1998 р. факторний аналіз всіх існуючих на той момент стилів і типів прихильностей виявив, що всі їх можна звести до двох протилежних вимірів: тривожності, що характеризується побоюваннями

розлуки, розставань, відчуттям нестачі кохання, та уникнення, що характеризується страхами близькості, залежності, відкритого вираження почуттів [25].

Таким чином, проаналізував моделі, що описано в вище зазначених дослідженнях К. Хейзена і Ф. Шейвера [32], К. Бреннана та ін [26] і К. Бартолом'ю [22], стилі прихильності були описані у вигляді двовимірної моделі (Рис. 1.1.):



Рис.1.1. Модель індивідуальних відмінностей у дорослому уподобанні.

Як було відмічено вище, засновниками теорії прихильності стали Джон Боулбі і Мері Ейнсворт, які виділили три основні типи прихильностей: надійний, тривожний і уникаючий. Поглиблюючись у характеристику прихильностей, згідно теорії Дж. Боулбі, можна відмітити дві полярні тенденції, що виражаються у прагненні до пізнання зовнішнього світу, до ризику, до небезпеки та у прагненні до захисту та безпеки [3]. Перша тенденція необхідна, щоб відвести дитину від матері для дослідження нового, невідомого світу, друга – необхідна, щоб повернути до неї. Ці дві тенденції тісно пов'язані і взаємодетерміновані, тому від якості сформованої прихильності буде залежати й подальший розвиток всіх когнітивних і комунікативних здатностей дитини.

Наголошуючи в своїх роботах про існування трьох типів прив'язаності М. Ейнсворт, надавала такий їх опис особливостей взаємодії зі світом, оточуючими та сім'єю [21]:

1) Надійний тип прихильності характеризується позитивною думкою людини про себе, своїх партнерів і своїх стосунках. Люди з надійним типом прихильності здатні формувати стосунки з іншими і в близькості і в незалежності, легко знаходячи баланс між ними. В стосунках з іншими вони здатні до довіри, любові, вміють приймати кохання і можуть доволі легко зближуватися з іншими. За даними дослідження, яке було проведено у 1980-х роках соціальними психологами Сінді Хазан та Філіпа Шейвера, близько 56% дорослих людей мають такий тип прихильності [32].

2) Тривожний тип прихильності характеризує ненадійний стиль прихильності, що супроводжується сильним страхом бути покинутим. Дорослі люди з таким типом прихильності прагнуть до високого рівня близькості, через що стають надмірно залежними в стосунках. Вони зазвичай недовірливі, дуже сумніваються у собі, у своїх стосунках, через що занадто хвилюються про те, що партнер може їх покинути і тому постійно шукають уваги та підтверджень, що їх не залишать. Вони мають менш позитивну думку про себе і своїх партнерів, тому можуть ставати занадто емоційними, експресивними, імпульсивними, занепокоєними, прилипливими, нав'язливими, якщо партнер намагається трохи віддалитися або виявляє, на їх думку, недостатньо піклування та турботи. Згідно з вище зазначеними дослідженнями близько 19% дорослих мають такий тип прихильності [32].

3) Уникаючий тип прихильності характеризує ненадійний стиль прихильності, що супроводжується страхом близькості. Люди з уникаючим типом прихильності бажають високого рівня незалежності, воліють покладатися лише на себе і тому вони не бажають зближуватися з іншими людьми або довіряти їм. Вони вважають себе самодостатніми і не відчують необхідність в близьких стосунках, у них можуть виникати відчуття, що стосунки їх обмежують, душать. Вони намагаються триматися дистанцію зі

своїми партнерами та схильні подавляти свої почуття, бути емоційно відстороненими. Згідно з вище зазначеними дослідженнями 25% дорослих мають такий тип прихильності [32].

Як було відмічено вище, деякі вчені виділяють ще й четвертий тип прихильності, який має різний зміст у різних авторів і є одним з варіантів зазначених вище типів – дезорганізована прихильність. Людина, що опікувалася дитиною, в цьому випадку страждала від депресії, або така прихильність формувалася у випадках жорстокого поводження в сім'ї, а також у шизоїдних сім'ях. Діти з такою прихильністю демонстрували дуже різну поведінку, доволі часто в них фіксувався дитячий аутизм.

4) Тривожно-уникаючий тип прихильності, також відомий як дезорганізований, поєднує тривожний і уникаючий типи прихильності. Люди з цим типом прихильності мають змішані почуття до близьких стосунків – одночасно прагнуть емоційної близькості і відчують дискомфорт від неї. Вони не довіряють своїм партнерам і не хочуть розвивати близькі романтичні стосунки, але водночас дуже прагнуть почуватися коханими. Цей тип прихильності доволі рідкісний і через це недостатньо вивчений і як відмічають деякі дослідники, пов'язаний із значними психологічними проблемами та ризиками, проблемами і труднощами у стосунках з іншими та зі значними труднощами у регулятивно-емоційній сфері. Згідно з вище зазначеними дослідженнями дорослих людей з таким типом 3-5% [32].

Підсумовуючи, можна відмітити, що згідно з теорією прихильності типи прихильності відносно стабільні в проявах, в часі і сталисть особливостей батьківського ставлення у розвитку дитини впливає на формування незмінного типу прив'язаності [13, с. 28-29]. Лонгітюдні дослідження прихильності показали, що саме якість сформованої прихильності впливає і навіть визначає подальший розвиток властивостей дитини, а саме: особистісних, пізнавальних, комунікативних та емоційних, а також тих стратегій поведінки, які вона демонструє в специфіці спілкування, сімейному житті та кар'єрі дорослої людини [13, с. 29].

На всіх вікових етапах прихильність, через здатність формувати тривалі близькі довірливі стосунки, забезпечує відчуття захищеності та підтримки, звільняє від зайвої тривоги та напруження і впливає безпосередньо на психологічне благополуччя та здоров'я людини. В наступному підрозділі ми розглянемо психологічні особливості осіб студентського віку 16-18 років, тому що цей період збігається з доволі складним етапом життя людини, що супроводжується професійним визначенням і навчанням, становленням особистості, пошуком себе у дорослому житті, свого партнера по життю і все це вже само по собі доволі складним завданням, що супроводжується великою кількістю стресів в житті студентів. Все це і типи прихильності, що були сформовані в ранньому дитинстві можуть активно впливати на особливості відчуття психологічного благополуччя.

1.3. Психологічна характеристика студентського віку

Студентство – один з найяскравіших і найцікавіших періодів в житті людини, який настає після закінчення основної загальної та середньої (повної) загальної освіти. Період студентства припадає на вік від 16 до 20-21 років. У психології цей віковий період входить в межі юнацького віку. Юність – період життя від отрочтва до дорослості. В різних періодизаціях вікові межі юності, хоч і доволі умовні, визначаються від 15-16 до 21-25 років (в деяких – вік 21–25 років визначають, як молодість). В сучасній психології юність включає два періоди: рання – це період старшого шкільного віку та пізня – це період студентства. Ці вікові періоди, маючи багато загальних характеристик, мають і свою специфіку.

Аналіз наукової літератури з питань і проблематики юнацького віку дозволив виділити наступні основні завдання розвитку в період пізньої юності: прийняття власної зовнішності і досягнення максимально можливого рівня розвитку фізичних і інтелектуальних сил, творчих можливостей; прийняття і засвоєння статевої ролі і структури статевої поведінки, що відповідає їй; встановлення, з позицій власних індивідуальних цінностей,

нових стосунків з однолітками обох статей; перебудування взаємин із дорослими, через емоційну автономність від батьків та інших дорослих; освоєння соціально-відповідальної поведінки та активних соціальних ролей дорослого: професійних, громадянських, економічних, сімейних; визначення життєвих цілей й прагнень; вибір майбутньої професії і освоєння професійної діяльності тощо. Як можна побачити юність не тільки перехід до незалежності і самостійності, а й період активної самооцінки, пізнання власних особливостей і властивостей, активне засвоєння нових знань про себе і світ навколо, перебудова системи взаємовідносин як з дорослими так і з однолітками, формування свідомої відповідальної поведінки на основі перегляду ціннісно-духовних категорій і вироблення на їх підґрунті норм.

Студентство як своєрідна соціально-психологічна та вікова категорія зі своєю проблематикою активно розглядалася в психологічній школі Б. Г. Ананьєва. Студентський вік, за його твердженням є сенситивним періодом для психологічного, біологічного і соціального розвитку. За Е. Еріксоном, період юнацтва тісно пов'язаний із кризою ідентичності – відчуттям індивідуальної цілісності та самототожності. Юність – це період, коли відбувається стабілізація особистості, завершується формування сталих поглядів на себе, світ навколо та на своє місце в ньому, самовизначення і становлення як особистості, так і професіонала [7]. Наприкінці юнацького віку визначається сформованість особистісної сфери, що дає змогу юнакам більш повно реалізовувати себе у професійній діяльності, у майбутній сім'ї, громадському житті.

Соціальна ситуація розвитку особистості в юнацькому віці характерна тим, що юнаки та дівчата намагаються знайти своє місце в суспільстві і самостійно реалізувати себе у трудовій діяльності і, як відмічають дослідники, ці процеси можуть бути дуже варіативними. Це спричиняє зміни соціальних вимог до них і суспільних умов, в яких відбувається їх особистісний розвиток і формування: вони мають бути належним чином підготовлені до праці, до майбутнього сімейного життя, до виконання

громадських обов'язків. Студентська юність для людини – це період вибору життєвого шляху, особистісного і професійного самовизначення, оволодіння професією в вищому навчальному закладі, пошук роботи і професійна діяльність за обраною спеціальністю, створення сім'ї тощо. Тобто відбувається процес самовизначення і в цьому віці він відбувається не стільки через автономію від дорослих, як це характерно для підліткового віку, скільки через пошук і визначення свого місця у світі дорослих, через прагнення зайняти внутрішню позицію дорослого. Суперечності які виникають в юнацтві між вимогами реального життя та власними уявленнями про нього (занижені або завищені очікування, недооцінка або переоцінка зовнішніх труднощів тощо) є кризовим моментом в юності підвищують стресогенність цього періоду. Продовжується переорієнтації у взаєминах як з однолітками так і дорослими. У взаєминах з однолітками фокус на дружні, інтимно-особистісні стосунки, з дорослими на стосунки, що будуються на основі взаємоповаги і рівноправності – соціальні, особистісні, ділові. Все це може впливати на появу високого рівня тривожності в усіх сферах спілкування.

Студентський вік – це дуже вразливий період у сфері нервово-психічного здоров'я, тому що саме в цей період одночасно відбувається значна перебудова особистості і активне включення у середовище професіоналізації. Період пізнього юнацтва є початковим етапом професіоналізації і становлення ідентичності особистості [28]. За різними спеціальностям професійна підготовка має свою специфіку, особливості організації навчально-професійної діяльності, але саме для майбутніх фахівців більш значущим є формування особистості самого професіонала. Професійна підготовка в вищому навчальному закладі супроводжується величезною кількістю змін в умовах життя та навчання юнаків: збільшена автономія і незалежність у навчальному середовищі, інтенсивне інтелектуальне навантаження, стреси, що пов'язані з сесійним періодом

навчання, іноді для декого це ще й переїзд до іншого міста, що може провокувати матеріальні або побутові труднощі [5; 14].

Юність в житті людини – це час випробовування себе в чисельних соціальних ролях, дуже схожих на реальні взаємини в середовище дорослих людей. Відбувається зростання числа референтних груп на які юнаки орієнтуються, з якими співвідносять власні самооцінку та цінності. Актуальною потребою стає прийняття однолітками і формування певного авторитету серед них і оцінка його через власні критерії цінності, на відміну від підліткового віку, де є потреба просто входити в групи, бути є учасником і спиратися на її оцінку. Взаємини з однолітками є значущими джерелами прихильності, близькості, почуттів причетності та збільшення відчуття власної гідності і значним чином визначають як поточне так і майбутнє психологічне благополуччя. Пристосуванням юнацтва до нових умов значно пов'язано з почуттям спорідненості з іншими юнаками та приналежності до них і впливає на самооцінку та відчуття значимості. В ефективності академічного і соціального функціонування, відчутті психологічного благополуччя саме однолітки відіграють значну роль [27].

Як можна побачити в дослідженнях Р. Райана та Е. Дейзі, якщо у юнацькому віці задовольняються надважливі потреби цього віку у надійних стосунках, то вони бачать себе як дуже цілеспрямованих, здатних до самостійної ініціативи особистостей, що можуть впоратися з будь-якими складнощами і негараздами в житті. Формування позитивного уявлення про себе, високої самооцінки і самоефективності, як показують дослідження, залежить від якості прихильності до батьків в епоху дорослішання [28]. Якість прихильності між дитиною та батьками допомагає розвиватися соціальним стосункам, емоційно-регулятивній сфері та способів за допомогою яких дитина порадиться з проблемами розвитку. Позитивні особливості взаємин юнаків з батьками та однолітками мають значні кореляції із загальним рівнем задоволеності їхнього життя, психологічним благополуччям і адаптацією до нових умов [27]. Ефективність цієї адаптації визначається, як

показано вище, багатьма факторами, до яких відносяться особистісні, соціальні, психологічні і навіть фізіологічні та біохімічні особливості організму юнака, а також якістю соціальної взаємодії, що визначається, перш за все, типом прихильності, що сформувалася у ранньому дитинстві і впливає на відчуття психологічного благополуччя. Тому дуже цікавим є дослідження особливостей психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу з різним типом прихильності.

Висновки до першого розділу

Отже, виходячи з аналізу джерел літератури можна зробити такі висновки:

- Благополуччя є багатовимірним феноменом, який зачіпає всі сфери життя та галузі функціонування людини, охоплює як емоції, так і дії, дозволяє людині відчувати повноту життя та прагнути розвитку та самореалізації. Теоретичні дослідження цієї проблеми стають базою для емпіричного вивчення благополуччя різних категорій населення і охоплюють різні сфери їхнього життя — сім'ю, освіту, трудову та громадську діяльність. Наприкінці XX – на початку XXI ст. збільшилася кількість та посилюється вплив стресогенних факторів, дії яких піддається буквально кожна людина. Це, безсумнівно, позначається на психологічному благополуччі людей.

- Теорія прихильності, розроблена Дж. Боулбі в 50-60-х рр. XX ст., зробила глобальний вплив на розуміння зв'язку між дитиною раннього віку і матір'ю та впливу розлуки, депривації або втрати матері на руйнування цього зв'язку. Послідовником Дж. Боулбі М. Ейнсворт було виділено основні стилі прихильності, характерні для дітей; згодом вони були доповнені та розширені іншими дослідниками. Наприкінці 80-х р.р. XX ст. основні положення теорії прихильності були поширені на сферу близьких відносин у дорослому віці. Прихильність як психологічний феномен наразі немає однозначного трактування. В сучасних дослідженнях показано зв'язок між психологічним благополуччям і віком, культурою, статтю та дитячими типами прихильності. Позитивна прихильність здатна забезпечити відчуття захищеності та підтримки у всіх періодах життя, знизити тривожність і напруження, має позитивний вплив на здоров'я та благополуччя. Проте особливості психологічного благополуччя в залежності від типа прихильності і їх взаємозв'язок в осіб студентського віку вивчено ще недостатньо.

- Юність — це період, коли відбувається стабілізація особистості, завершується формування сталих поглядів на себе, світ навколо та на своє

місце в ньому, самовизначення і становлення як особистості, так і професіонала.

- Студентський вік – це дуже вразливий період у сфері нервово-психічного здоров'я, тому що саме в цей період одночасно відбувається значна перебудова особистості і активне включення у середовище професіоналізації, що вимагає пристосування, адаптації. Пристосуванням юнацтва до нових умов значно пов'язано з почуттям спорідненості з іншими юнаками та приналежності до них і впливає на самооцінку та відчуття значимості. В ефективності академічного і соціального функціонування, відчутті психологічного благополуччя саме однолітки відіграють значну роль. Ефективність цієї адаптації визначається багатьма факторами, до яких відносяться особистісні, соціальні, психологічні і навіть фізіологічні та біохімічні особливості організму юнака, а також якістю соціальної взаємодії, що визначається, перш за все, типом прихильності, що сформувалася у ранньому дитинстві і впливає на відчуття психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2. ЕМПИРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ З РІЗНИМ ТИПОМ ПРИХИЛЬНОСТІ

2.1. Організація і методи дослідження

Цільовою аудиторією дослідження були студенти вищого навчального закладу Луганського національного університету імені Тараса Шевченка в кількості 63 особи. Вікова та статевая характеристика вибірки: 16,4 – 18,2 років, 51 дівчина, 12 хлопців. Дослідження було організовано за допомогою анонімного інтернет-опитування шляхом розсилки посилання з описом дослідження. Студентам було запропоновано заповнити Google-форму з методиками, до кожної було додано інструкцію. Добровільність участі у дослідженні і згода на участь підтверджувалася заповненою і надісланою Google-формою.

Емпіричне дослідження було проведено в декілька етапів. Реалізація першого етапу полягала в аналізі вітчизняної та закордонної наукової літератури з питань дослідження. В результаті чого було визначено актуальність, об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, розроблено план дослідження, відібрано відповідні психодіагностичні методики, підготовлено Google-форму для проведення тестування.

Реалізація другого етапу відбувалася проведенням тестування, збором, обробкою та аналізом даних, що були отримані через Google-форму.

Реалізація третього етапу дослідження відбувалася через проведення обробки первинної інформації, отриманої через Google-форму, за допомогою програми «SPSS Statistics 22.0», що дозволило провести кількісний аналіз даних і розрахувати коефіцієнт кореляції r-Пірсона.

Реалізація четвертого етапу дослідження полягала в аналізі та описанні всіх отриманих результатів, формулюванні висновків.

За методикою «Тест на визначення типу прихильності Т. Гібсона» усіх студентів було поділено на групи в залежності від домінуючого типу прихильності. Ці дані наведено в нижче в пункті 2.2.

У дослідженні було використано наступна батарея методів: якісний і кількісний аналіз, тестування, математико-статистична обробка даних. Для тестування було використано наступні методики:

1. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер). Яка включає три субшкали: 1) «психологічне благополуччя»; 2) «фізичне здоров'я та благополуччя»; 3) «стосунки» [13, с. 23]. Як вказують автори, Загальний показник суб'єктивного благополуччя потрібно розраховувати як суму балів по всіх субшкалах методики. Як і оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», модифікована методика містить 24 пункта і використовується 5-бальна оціночна шкала, на відміну оригінальної [13, с. 23].

2. Методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» О. Савченко, О. Калюк. Вона призначена для дослідження когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика містить 20 тверджень і 5-ти бальну оціночну шкалу, включає три субшкали, для дослідження таких незалежних аспектів задоволеності життя як: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою і розчарування в житті» та «Задоволеність відносинами з іншими» [13, с. 26].

3. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHCSF-UA), містить 15 тверджень і 6-ти бальну оціночну шкалу: ніколи, 1-2 рази, приблизно раз на тиждень, приблизно 2-3 рази на тиждень, майже кожний день, кожен день. Він дозволяє дослідити наступні конструкти психічного здоров'я: «процвітання» (flourishing), «пригнічення» (languishing) [13, с. 21].

4. Тест на визначення типу прихильності Т. Гібсона, містить 60

тверджень і дозволяє досліджувати первинний тип прихильності та виділяти схильність до наступних типів прихильності: уникаючій, уникаюче-відкидаючий, надійний, тривожний.

2.2. Результати емпіричного дослідження

Первинний тип прихильності було досліджено на другому етапі нашої роботи за допомогою методики «Тест на визначення типу прихильності Т. Гібсон», результати можна побачити в Табл. 2.1.

З Табл. 2.1. бачимо, що в групі досліджуваних студентів переважає надійний тип прихильності. Як описано в методиці, це свідчить на користь того, що більшість досліджуваних студентів здатні до формування безпечних і теплих стосунків з іншими людьми, здатні до довіри, любові і приймання кохання, тобто вони здатні будувати близькість і в стосунках. Другий за результатами тип прихильності – уникаючий. Студенти з таким типом прихильності не здатні будувати близькість в стосунках, бояться її, їм складно довіряти іншим людям, схильні формувати стосунки де вони емоційно відсторонені від своїх партнерів.

Таблиця 2.1.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Тест на визначення типу прихильності Т. Гібсона»

Субшкали	Надійний	Уникаючий	Тривожний	Тривожно-уникаючий
Рівень (сер. знач.)	12,56	11,42	9,76	5,89
Ст. відхилення	1,82	1,75	1,21	1,28

Третій тип прихильності за результатами дослідження – тривожний. Такі студенти відчують сильний страх бути покинутими, постійно сумніваються у своїх стосунках, турбуються, що партнер залишить їх і тому вони постійно вимагають уваги та запевнень від партнера з підтвердженням того, що їх не покинуть.

Останнім за результатами типом прихильності є тривожно-уникаючий.

У ньому поєднується тривожний і унікаючий типи прихильності. Студенти з таким типом прихильності мають протилежні прагнення – з одного боку вони дуже хочуть любові, з іншого, і одночасно, намагаються уникнути її за будь яку ціну. Вони не мають бажання до розвитку близьких романтичних відносин, але, водночас, мають гостру потребу відчувати любов інших.

Проведений аналіз розподілу типів прихильності у відсотковому співвідношенні за методикою «Тест на визначення типу прихильності Т. Гібсона» демонструє, що 41% опитаних студентів мають надійний тип прихильності, 27% – унікаючий, 17% – тривожний, а 15% – тривожно-унікаючий. Нижче наведено графічне представлення отриманих результатів (Рис. 2.1).

За результатами методики «Тест на визначення типу прихильності Т. Гібсона» та відповідно до мети нашого дослідження усі студенти були розділені по групах відповідно до схильності до визначеного типу прихильності.

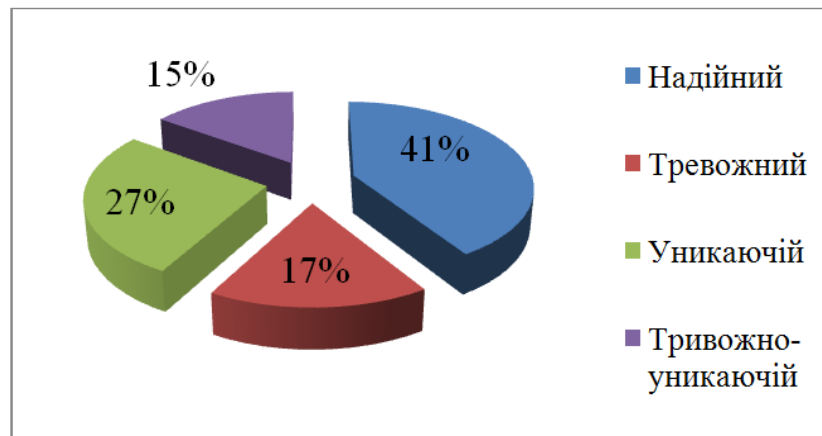


Рис. 2.1. Розподіл в % типів прихильності за методикою «Тест на визначення типу прихильності Т. Гібсона».

Було виділено три групи студентів: перша група з надійним типом прихильності – 21 студент, друга група з тривожним типом прихильності – 13 студентів, третя група з унікаючим типом прихильності – 17 студентів. В нашому дослідженні ми не розглядали тривожно-унікаючий тип прихильності, тому що, як показано в науковій літературі, він пов'язаний із

значними психологічними ризиками, проблемами у відносинах та труднощами у регуляції емоцій і за даними К. Хазан, П. Шавер серед дорослих людей таких 3-5% [31]. Виходячи з цього, на третьому етапі дослідження ми аналізували результати тестування 51 студента.

Наступною методикою для аналізу на другому етапі нашого дослідження була методика «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)», що призначена для вимірювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Результати наведено в Табл. 2.2.

З результатів, що наведено у Табл. 2.2. можна побачити, що в групі досліджуваних студентів показник «Задоволеність власним життям» знаходиться на середньому рівні. Це говорить про те, що студенти частково задоволені тим, що наразі відбувається в її житті, а частково не задоволені.

Таблиця 2.2.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Субшкали	Задоволеність власним життям	Невдоволеність собою і розчарування в житті	Задоволеність відносинами з іншими	Загальний рівень задоволеності життям
Рівень (середні значення)	24,31	15,23	25,37	34,45
Ст. відхилення	4,37	3,16	4,83	5,58
Рівень	середній	низький	середній	середній

Провівши аналіз відповідей на запитання, що відносяться до цієї субшкали, ми зробили висновки, що більшість студентів, порівнюючи результати своєї діяльності з ідеальними для них, задоволені ними і відчують власну перевагу порівнюючи себе з іншими, відчують впевненість в успіху, але невдоволені тим, що зараз відбувається в їхньому житті та умовами життя [13, с. 28]. Скоріш за все це пов'язано з військовим станом в якому зараз знаходиться наша країна, через що багато людей були змушені покинути власні домівки і зараз зареєстровані як внутрішньо переміщені особи, або залишили країну і виїхали за кордон.

Середнє значення в групі студентів за шкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті» демонструє низький рівень. Це говорить про те, що у студентів практично не виникають негативні переживання, що пов'язані з їхніми досягненнями, вони отримують насолоду від досягнутого і в своєму житті не орієнтуються на досягнення інших. Вони здатні реалістично оцінювати їх власні ресурси, що дає їм можливість, отримуючи задоволення, вчасно досягати поставлених цілей [13, с. 28].

Середнє значення в групі студентів за шкалою «Задоволеність відносинами з іншими» демонструє середній рівень. Це говорить про те, що частина студентів задоволені колом свого спілкування, вони мають людей, з якими можуть розділити як проблеми, так і радощі, у відносинах вони в основному відверті та щирі. Такі особистості в більшості оцінюють своє коло спілкування як надійне та безпечне. А частина студентів на задоволені колом свого спілкування, мріють про його зміну, відчують небезпеку та дискомфорт. Їм складно будувати довірливі і довготривалі відносини з іншими й оточуючих вони сприймають як таких, що заважають задоволенню важливих потреб.

Середнє значення в групі студентів за шкалою «Загальний показник задоволеності життям» демонструє середній рівень. Це говорить про те, що студенти не завжди отримують задоволення від різних аспектів свого життя, вони не завжди при порівнянні своїх результатів з іншими високо оцінюють свої досягнення, деякими людьми схильні будувати стосунки, а з деякими ні, не завжди можуть сприймати умови життя як комфортні та безпечні для реалізації своїх цілей, деякі події трактуються ними негативно [13, с. 28].

Результати аналізу в відсотках за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» за шкалою «Загальний рівень задоволеності життям» можна побачити на Рис. 2.2.

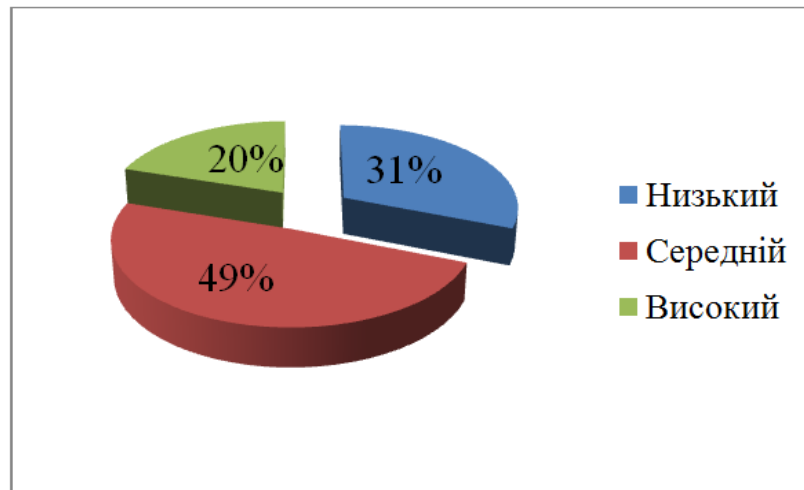


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення показника загального рівня задоволеності життям за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)»

Як можна побачити на рис. 2.2., 31% студентів, що приймали участь у дослідженні, мають низький показник загального рівня задоволеності життям, 49% – середній та 20% – високий.

Аналіз результатів дослідження в групах з різним типом прихильності за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» наведено у табл. 2.3. – 2.5.

Таблиця 2.3.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» з надійним типом прихильності

Субшкали Рівень	Задоволеність власним життям		Незадоволеність собою і розчарування в житті		Задоволеність відносинами з іншими		Загальний рівень задоволеності життям	
	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%
Низький	5	23,8	10	47,6	6	28,6	5	23,8
Середній	9	42,9	6	28,6	6	28,6	9	42,9
Високий	7	33,3	5	26,8	9	42,9	7	33,3

Як можна побачити з Табл. 2.3. у більшості студентів в групі з надійним типом прихильності загальний рівень задоволеності життям та більшості

його елементів знаходиться на середньому і високому рівнях. Тобто студенти в більш-менш задоволені своїм життям та відносинами з іншими.

Показник за субшкалою «Невдоволеність собою і розчарування в житті» аналізується обернено і тому низки показники за цією субшкалою говорять про те, що у студентів не має невдоволеності собою та розчарування в житті. За загальним рівнем задоволеності життям в даній групі студентів низький рівень демонструють 23,8%, середній – 42,9%, високій – 33,3%.

Таблиця 2.4.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» в групі студентів з тривожним типом прихильності

Субшкали Рівень	Задоволеність власним життям		Невдоволеність собою і розчарування в житті		Задоволеність відносинами з іншими		Загальний рівень задоволеності життям	
	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%
Низький	5	38,5	4	30,8	4	30,8	4	30,8
Середній	5	38,5	4	30,8	4	30,8	5	38,5
Високий	3	23,1	5	38,5	5	38,5	4	30,8

Як можна побачити з Табл. 2.4. в групі студентів з тривожним типом прихильності загальний рівень задоволеності життям та більшості його елементів знаходиться на низькому і середньому рівні.

За загальним рівнем задоволеності життям в даній групі студентів низький рівень демонструють 30,8%, середній – 38,5%, високій – 30,8%.

Як можна побачити з Табл. 2.5. у групі студентів з унікаючим типом прихильності загальний рівень задоволеності життям та більшості його елементів знаходиться на середньому рівні. За загальним рівнем задоволеності життям в даній групі студентів низький рівень демонструють 35,3%, середній – 41,2%, високій – 23,5%.

Таблиця 2.5.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» з унікаючим типом прихильності

Субшкали Рівень	Задоволеність власним життям		Незадоволеність собою і розчарування в житті		Задоволеність відносинами з іншими		Загальний рівень задоволеності життям	
	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%
Низький	6	35,3	4	23,5	7	41,2	6	35,3
Середній	6	35,3	6	35,3	8	29,4	7	41,2
Високий	5	29,4	7	41,2	4	29,4	4	23,5

Для визначення загального показника суб'єктивного благополуччя досліджуваних та рівнів вираженості його провідних елементів наступною методикою нашого другого етапу дослідження була «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» і результати якої представлено в Табл. 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Субшкали	Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Суб'єктивне благополуччя
Рівень (середні значення)	37,97	21,34	22,84	82,15
Ст. відхилення	5,91	3,25	3,18	8,25
Рівень	низький	середній	високий	середній

З результатів, що наведено в Табл. 2.6., можна побачити, що в групі досліджуваних показник за субшкалою «Психологічне благополуччя» демонструє низький рівень. Це говорить про те, що студенти не здатні контролювати своє життя, не відчувають оптимізму з приводу майбутнього, впевненості у своїх власних думках і переконаннях та здатності розвиватися

як особистість [13, с. 23].

Показник за субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» демонструє середній рівень, але це нижня границя цього рівня. Це говорить про те, що студенти відчують більш-менш задоволення своїм фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю діяти і працювати та здатністю до здійснення своїх повсякденних життєвих активностей та не відчують депресії [13, с. 23].

Показник за субшкалою «Стосунки» демонструє високій рівень. Це говорить про те, що студенти відчують комфорт у спілкування та взаємовідносинах з іншими людьми, в їхньому житті є щасливі особисті та дружні стосунки, вони здатні звертатися за допомогою, задоволені своїм сексуальним життям тощо [13, с. 23].

Загальний показник суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» демонструє середній рівень. Навіть в супереч сучасних умов існування (війна, ситуація невизначеності, економічний занепад в країні, внутрішні та зовнішні переміщення тощо) більшість студентів вищого навчального закладу відчують суб'єктивне благополуччя в сфері фізичного здоров'я і стосунків.

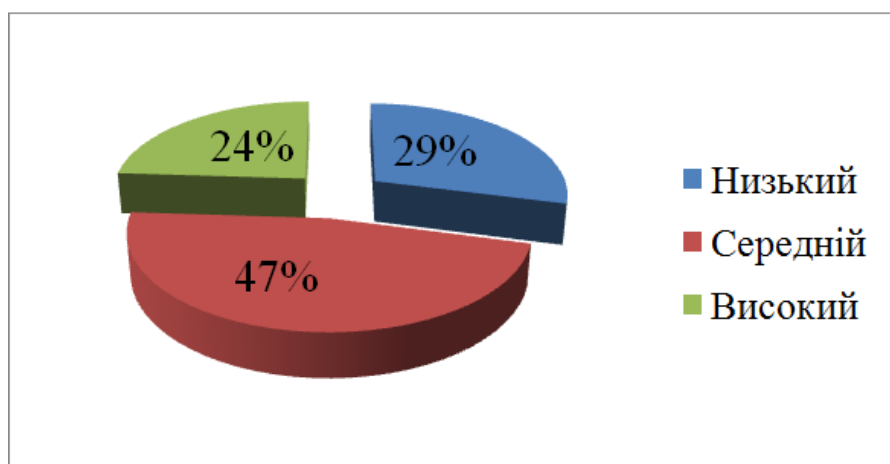


Рис. 2.3. Розподіл в % загального показника суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

За результатами відсоткового аналізу загального рівня суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», визначено, що 29% опитуваних студентів мають низький показник суб'єктивного благополуччя, 47% – середній та у 24% опитуваних показник суб'єктивного благополуччя на високому рівні. Графічне відображення результатів представлено на (Рис. 2.3).

Дані, що отримано за цією методикою демонструють певну схожість з даними, що отримано за попередньою методикою.

Аналіз результатів дослідження в групах з різним типом прихильності за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» представлено у табл. 2.7. – 2.9.

Таблиця 2.7.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» з надійним типом прихильності

Субшкали Рівень	Психологічне благополуччя		Фізичне здоров'я та благополуччя		Стосунки		Суб'єктивне благополуччя	
	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%
Низький	10	47,6	7	33,3	4	19,1	5	23,8
Середній	4	19,1	8	38,1	9	42,9	11	52,4
Високий	7	33,3	6	28,6	8	38,1	5	23,8

Як можна побачити з Табл. 2.7. в групі студентів з надійним типом прихильності за всіма субшкалами в більшості переважає середній і високий рівні суб'єктивного благополуччя та його компонентів, окрім показників за субшкалою «Психологічне благополуччя», де переважає низький рівень. Автори методики розглядають цей компонент як здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього тощо. Розвиток цієї здатності в сучасних умовах існування людей в Україні і студентства зокрема представляється не дуже можливим.

За загальним рівнем суб'єктивного благополуччя в даній групі респондентів низький рівень демонструють 23,8%, середній – 52,4%, високий – 23,8%.

Таблиця 2.8.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» з тривожним типом прихильності

Субшкали Рівень	Психологічне благополуччя		Фізичне здоров'я та благополуччя		Стосунки		Суб'єктивне благополуччя	
	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%
Низький	3	23,1	4	30,8	6	46,1	3	23,1
Середній	5	38,7	4	30,8	4	30,8	6	42,1
Високий	5	38,7	5	38,7	3	23,1	4	30,8

Як можна побачити з Табл. 2.8. в групі студентів з тривожним типом прихильності за всіма субшкалами в більшості переважають низький і середній рівні суб'єктивного благополуччя. При аналізі його компонентів можна відмітити, що за субшкалою «Стосунки» більшість студентів мають низький рівень, за іншими субшкалами – середній і високий.

За загальним рівнем суб'єктивного благополуччя в даній групі студентів низький рівень демонструють 23,2%, середній – 42,1%, високий – 30,8%.

Як можна побачити з Табл. 2.9. студенти з уникаючим типом прихильності за субшкалою «Психологічне благополуччя» демонструють низький рівень, «Фізичне здоров'я та благополуччя» – високий рівень, а за субшкалою «Стосунки» – низький і середній рівні. За загальним рівнем суб'єктивного благополуччя в даній групі студентів низький рівень демонструють 29,4%, середній – 35,3%, високий – 35,3%.

Таблиця 2.9.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» з унікаючим типом прихильності

Субшкали Рівень	Психологічне благополуччя		Фізичне здоров'я та благополуччя		Стосунки		Суб'єктивне благополуччя	
	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%
Низький	7	47,1	4	23,5	6	35,3	5	29,4
Середній	5	29,4	6	35,3	6	35,3	6	35,3
Високий	5	29,4	7	47,1	5	29,4	6	35,3

Наступна методика, що була проведена на другому етапі дослідження, це опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA), яка призначена для визначення симптомів психічного здоров'я – «процвітання» (flourishing) або пригнічення (languishing) (Табл. 2.10.).

Таблиця 2.10.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (MHC-SF-UA)

Рівень психічного здоров'я	Кількість осіб	%
Процвітання (flourishing)	11	21,6
Пригнічення (languishing)	12	23,5
Помірний (задовільний)	28	56,9

К. Кіз (Keyes, 2002) ввів концепти «процвітання» (flourishing) і пригнічення (languishing). Перший, на його думку, демонструє ознаки психологічного благополуччя, що притаманні психічно здоровій людині, яка чітко усвідомлює свої життєві цілі й послідовно їх реалізовує. Другий свідчить про низький рівень психологічного, суб'єктивного та соціального благополуччя, хоча і характеризує відсутність ознак психічних захворювань [35, р. 210]. Графічно результати представлено на Рис. 2.4.

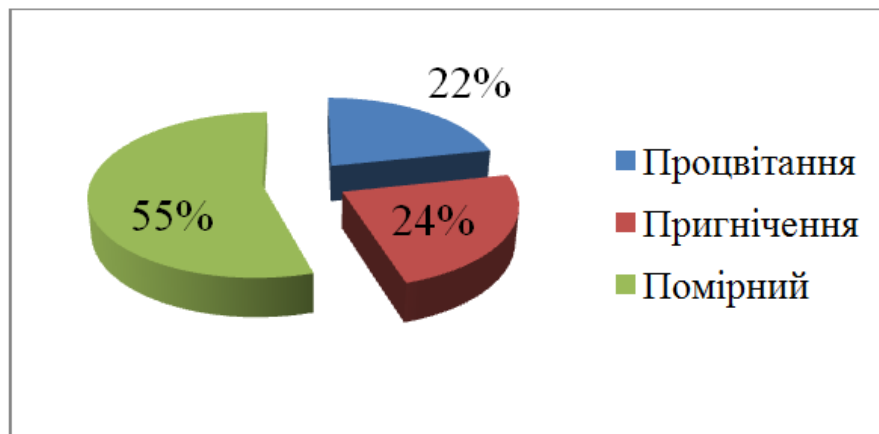


Рис. 2.4. Відсоткове співвідношення станів психічного здоров'я за методикою «Стабільність психічного здоров'я – кор. форма» (МНС-SF-UA)

З результатів, що представлено в Табл. 2.10., можна побачити що стан психічного здоров'я 21,6% досліджуваних визначається як «процвітання» (flourishing), 54,5% – як задовільний, 23,5% – як пригнічений (languishing).

Отримані дані співвідносяться з результатами, отриманими К. Кізом (Keyes, 2002). Відповідно до типу прихильності результати за даною методикою представлено в Табл. 2.11.

Таблиця 2.11.

Результати аналізу даних, отриманих за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) за типом прихильності

Тип прихильності Субшкали	Надійний		Тривожний		Унікаючий	
	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%	Кіль-ть осіб	%
Процвітання (flourishing)	7	33,3	3	23,1	6	35,3
Пригнічення (languishing)	6	28,6	4	30,8	4	23,5
Помірний (задовільний)	8	38,1	6	46,1	7	41,2

Як можна побачити з Табл. 2.11. в групах студентів з надійним і унікаючим типами прихильності переважають показники субшкал «Процвітання» й «Помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я, тобто концепт «Пригнічення» (languishing) виявлено найменше, що свідчить про те що більшість студентів демонструють ознаки психологічного благополуччя,

що притаманні психічно здоровій людині, яка чітко усвідомлює своє життя, свої цілі й послідовно їх реалізовує.

Тоді як в групі з тривожним типом прихильності переважають показники субшкал «Пригнічення» й «Помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я, тобто студенти, які при тривожному типі прихильності мають негативно забарвлений власний образ, сумніваються в собі і тривожаться, за К Кізом хоч і демонструють відсутність ознак психічних захворювань, але результати свідчать про низький рівень психологічного, суб'єктивного та соціального благополуччя (Keyes, 2002).

2.3. Особливості кореляційних зв'язків між параметрами психологічного благополуччя

На третьому етапі дослідження за результатами дослідження в групі студентів вищого навчального закладу було проведено аналіз кореляційних зв'язків між показниками субшкал методик. Для аналізу кореляційних зв'язків було обрано критерій Пірсона, оскільки більшість субшкал узгоджені з нормальним розподілом, результати чого можна побачити у Додатку А, Рис. А.1-А.6. Коефіцієнт кореляції Пірсона дозволяє визначити силу лінійної залежності між змінними. У Табл. 2.12. представлено результати дослідження взаємозв'язків між показниками субшкал методик та опитувальників, що були проведені.

Результати кореляційного аналізу, що представлено у табл. 2.12. демонструють прямі статистично значущі зв'язки між показником надійного типу прихильності та показниками за субшкалами: «Стосунки» $r=0,410$ ($p \leq 0,05$), «Задоволеність відносинами з іншими» $r=0,412$ ($p \leq 0,05$), «Процвітання (flourishing)» $r=0,519$ ($p \leq 0,01$). Наочно це представлено на Рис. 2.5.

Таблиця 2.12.

Аналіз взаємозв'язку типів прихильності та особливостей
психологічного благополуччя

Субшкали	Тип прихильності		
	Надійний	Уникаючий	Тривожний
Психологічне благополуччя	0,303*	-0,254	-0,034
Фізичне здоров'я та благополуччя	0,156	-0,257	-0,522*
Стосунки	0,410*	-0,458*	0,211
Суб'єктивне благополуччя	0,298	-0,145	-0,057
Задоволеність власним життям	0,267	0,132	-0,517*
Невдоволеність собою і розчарування в житті	0,147	-0,289	0,311
Задоволеність відносинами з іншими	0,412*	-0,265	-0,194
Загальний рівень задоволеності життям	0,394	-0,125	-0,231
Процвітання (flourishing)	0,519**	-0,307	-0,091
Пригнічення (languishing)	-0,069	0,219	0,283
Помірний (задовільний)	0,067	0,215	0,272

Примітки: * взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$;

** взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$.

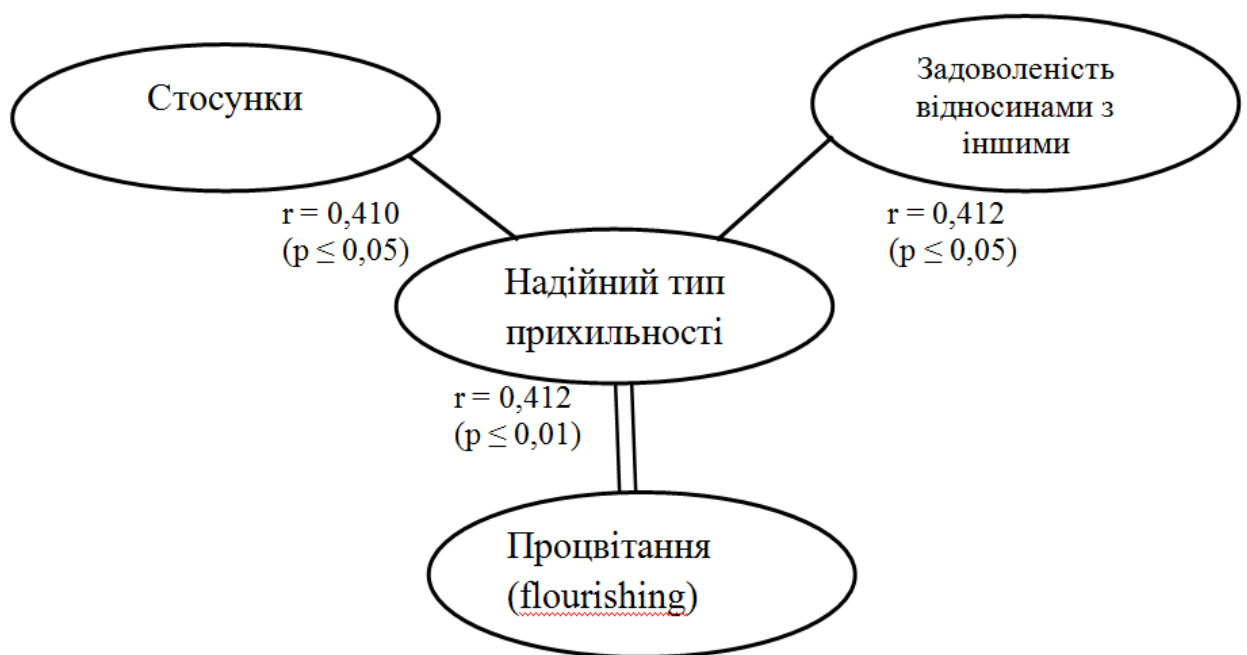


Рис. 2.5 Кореляційна плеяда надійного типу прихильності з показниками психологічного благополуччя

Аналізуючи кореляційну плеяду зображену на Рис. 2.5., можна зробити припущення, що чим більш сформований у людини позитивний образ себе і інших, що дозволяє їй довіряти іншим, любити і приймати кохання, відносно легко зближуватися з іншими, тим більше людина здатна формувати безпечні та теплі стосунки з іншими, відчувати комфорт у відношеннях та спілкуванні з іншими людьми, мати щасливі дружні і особисті стосунки.

Взаємозв'язок з показником за субшкалою «Задоволеність відносинами з іншими» говорить про те, що чим надійніший тип прихильності тим краще людина оцінює своє коло спілкування як безпечне та надійне, вона задоволена ним, має близьких людей, яким довіряє, достатньо відверта та щира. Взаємозв'язок з показником за субшкалою «Процвітання (flourishing)», дозволяє нам зробити припущення, що чим надійніший тип прихильності, тим вище ознаки психологічного благополуччя, які за К.Кізом притаманні психічно здоровій людині і тим вище рівень її задоволеності життям, а також вище її психологічне і соціальне благополуччя.

Проводячи аналіз результатів кореляційних зв'язків з Табл. 2.12. можна відзначити статистично значущий зворотний зв'язок між унікаючим типом прихильності та субшкалою «Стосунки» $r = -0,458$ ($p \leq 0,05$). Отримані дані дозволяють там зробити припущення, що чим більше страху близькості у людини і чим важче їй зближуватися з іншими і довіряти їм, тим нижче рівень її комфортності у стосунках та спілкуванні з іншими людьми, тим менше в її житті щасливих дружніх і особистих стосунків і тим складніше їй звертатися за допомогою до інших. Наочно це представлено на Рис. 2.6.

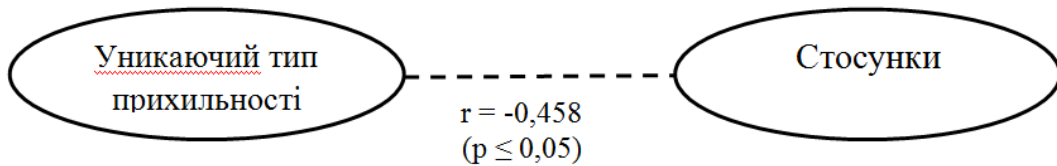


Рис. 2.6. Кореляційна плеяда унікаючого типу прихильності з показниками психологічного благополуччя

Проводячи аналіз результатів кореляційних зв'язків з Табл. 2.12. можна відмітити наступні зворотні статистично значущі зв'язки між тривожним типом прихильності та субшкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» $r = -0,522$ ($p \leq 0,05$) та «Задоволеність власним життям» $r = -0,517$ ($p \leq 0,05$). Наочно це представлено на Рис. 2.7.

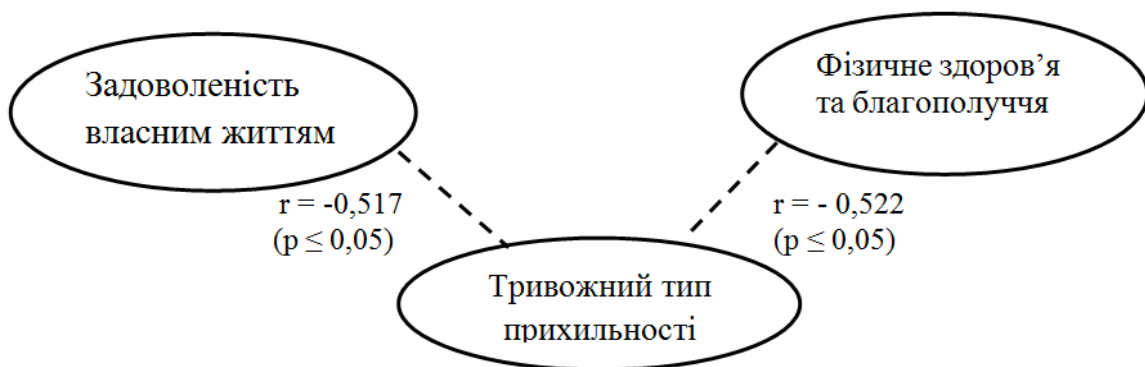


Рис. 2.7. Кореляційна плеяда тривожного типу прихильності з показниками психологічного благополуччя

Зворотній взаємозв'язок з показником за субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» дозволяє нам зробити припущення, що чим сильніший у людини страх бути покинутою і чим більше у неї сумнівів у своїх стосунках, тим нижче її задоволеність своїм фізичним здоров'ям, якістю сну, працездатністю та активністю у повсякденному житті, тим вище відчуття тривоги та вірогідність розвитку депресії. Зворотній взаємозв'язок з показником за субшкалою «Задоволеність власним життям» дозволяє нам

зробити припущення, що чим сильніший у людини страх бути покинутою і чим більше у неї сумнівів у своїх стосунках, тим нижче її задоволеність умовами та оцінкою свого життя, сферою її діяльності, тим більше вона відчуває негативне налаштування до різних справ та подій, проявляє невпевненість в успіху, оскільки вона оцінює і ставить себе нижче за оточуючих.

Висновки до другого розділу

Другою та третьою задачами нашої роботи було визначити когнітивні особливості психологічного благополуччя, суб'єктивного благополуччя та особливості психологічного здоров'я з різним типом прихильності у студентів вищого навчального закладу і визначити особливості кореляційних зв'язків між параметрами психологічного благополуччя. За результатами дослідження отримано наступні результати:

- На першому етапі розроблено структура і апарат дослідження, відібрано психодіагностичні методики та опитувальники, за якими підготовлено Google-форми. На другому етапі проведено збір первинних даних за допомогою тестування, їх обробка та аналіз. На третьому етапі проведено статистичний аналіз отриманих результатів та виявлення кореляційних зв'язків. На четвертому – результати були проаналізовані та описані.

- Аналіз отриманих результати показав, що в групі досліджуваних студентів переважає надійний тип прихильності, другий за результатами тип прихильності – унікаючий, третій — тривожний, четвертий — тривожно-унікаючий тип. В нашому дослідженні ми не розглядали тривожно-унікаючий тип прихильності, тому що, як показано в науковій літературі, він пов'язаний із з великими психологічними ризиками, проблемами у стосунках та труднощами у емоційно-регулятивній сфері.

- Результати аналізу в відсотках за методикою КОСБ-3 за шкалою «Загальний рівень задоволеності життям» демонструють, що 31% студентів, що приймали участь у дослідженні, мають низький показник загального рівня задоволеності життям, 49% – середній та 20% – високий. У групах, які виділені відповідно до типа прихильності, бачимо наступний розподіл загального рівня задоволеності життям: за надійними типом прихильності: низький рівень 23,8%; середній – 42,9%; високий – 33,3%; за тривожними типом прихильності: низький – 30,8%; середній – 38,5%; високий – 30,8%; за

унікаючим типом прихильності: низький – 35,3%; середній рівень: 41,2%; високий рівень: 23,5%. Аналіз цих даних демонструє, що серед опитаних студентів найбільші значення виявлено у середного рівня загальної задоволеності життям. За надійним типом прихильності виявлено найвищі значення загального задоволення життям, а в унікаючого типу найнижчі значення задоволеності життям. За тривожним типом прихильності виявлено переважно середні значення за всіма рівнями.

- Аналіз результатів дослідження в групах студентів вищого навчального закладу з різним типом прихильності за методикою «БіБіСі» показник суб'єктивного благополуччя показав, що: за надійним типом прихильності 23,8% студентів має низький рівень, 52,4% – середній та 23,8% – високий; за тривожним типом - 23,1% студентів має низький рівень, 42,1% – середній та 30,8% – високий; за унікаючим типом 29,4% студентів має низький рівень, 35,3% – середній та 35,3% – високий. Аналіз цих даних демонструє, що серед опитаних студентів більшість мають середні значення суб'єктивного благополуччя, причому за надійним типом прихильності загальний відсоток за високим та середнім рівнем суб'єктивного благополуччя є найвищим. Результати аналізу в відсотках за показниками компонентів психологічного благополуччя за методиками «БіБіСі» та «КОСБ-3» показали доволі схожі тенденції.

- Аналіз симптомів психічного здоров'я в групах студентів вищого навчального закладу за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) показав, що стан психічного здоров'я 21,6% досліджуваних визначається як «процвітання» (flourishing), 54,5% – як задовільний, 23,5% – як пригнічений (languishing). В групах студентів вищого навчального закладу відповідно до типів прихильності виявлено такі особливості психологічного здоров'я: за надійним типом прихильності 33,3% студентів мають такий симптом як процвітання, 28,6% – як пригнічення, 38,1% – як помірний (задовільний); за тривожним типом прихильності: 23,1% студентів мають такий симптом як процвітання, 30,8% – як пригнічення;

46,1% – як помірний (задовільний); за уникаючим типом прихильності: 35,3% студентів мають такий симптом як процвітання, 23,5% – як пригнічення; 41,2% – як помірний (задовільний). В групах студентів за всіма типами прихильності переважають значення за субшкалою «Помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я.

- У результаті кореляційного аналізу отримано взаємозв'язки між типами прихильності та компонентами психологічного благополуччя студентів, а саме: прямі статистично значущі зв'язки між показником надійного типу прихильності та показниками за субшкалами: «Стосунки» $r=0,410$ ($p \leq 0,05$), «Задоволеність відносинами з іншими» $r=0,412$ ($p \leq 0,05$), «Процвітання (flourishing)» $r=0,519$ ($p \leq 0,01$). Сформований у людини позитивний образ себе і інших, що дозволяє їй формувати стійкі стосунки, довіряти іншим, любити і приймати кохання, відносно легко зближуватися з іншими і це підвищує відчуття комфорту у відношеннях та спілкуванні з іншими людьми і задоволеність своїм колом спілкування, допомагає будувати щасливі, довірливі, дружні і особисті стосунки. Також виявлено статистично значущий зворотний зв'язок між уникаючим типом прихильності та субшкалою «Стосунки» $r = - 0,458$ ($p \leq 0,05$), якій говорить про те що чим більше страху близькості у людини і чим важче їй зближуватися з іншими і довіряти їм, тим нижче рівень її комфортності у стосунках та спілкуванні з іншими людьми, тим менше в її житті щасливих дружніх і особистих стосунків і тим складніше їй звертатися за допомогою до інших.

Також виявлено зворотні статистично значущі зв'язки між тривожним типом прихильності та субшкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» $r = -0,522$ ($p \leq 0,05$) та «Задоволеність власним життям» $r = -0,517$ ($p \leq 0,05$). Це дозволяє нам зробити припущення, що чим сильніший у людини страх бути покинутою, тим нижче її задоволеність своїм фізичним здоров'ям, якістю сну, працездатністю та активністю у повсякденному житті, тим вище відчуття тривоги та вірогідність розвитку депресії, тим нижче її задоволеність умовами та оцінкою свого життя, сферою її діяльності, тим більше вона відчуває негатива, проявляє невпевненість в успіху. Ці результати демонструють, що існує взаємозв'язок між типом прихильності та різними аспектами психологічного благополуччя. Надійний тип прихильності сприяє багатьом компонентам психологічного благополуччя, уникаючий тип прихильності може знижувати комфортність у стосунках та спілкуванні з іншими людьми, а тривожний тип прихильності може викликати відчуття тривоги, невдоволеність життєвих сфер та самооцінкою.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ВІДЧУТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У СТУДЕНТІВ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

3.1. Мета та завдання програми

Відповідно до мети та завдань за результатами дослідження виявлено особливості психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу з різним типом прихильності, а саме: було виявлено взаємозв'язок параметрів психологічного благополуччя та типів прихильності, а саме таких показників, що пов'язані з сферою стосунків та страхів і сумнівів у власних відносинах, невдоволенням собою і розчаруванням у житті. Що відповідає деяким компонентам структури психологічного благополуччя К. Ріфф. Вона виділила шість компонентів: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономію, управління навколишнім середовищем (компетентність), наявність цілей в житті, особистісне зростання [38, с. 20]. До суб'єктивних факторів психологічного благополуччя належать індивідуально-особистісні особливості людини, а саме: впевненість у собі та у своєму майбутньому, оптимізм, стратегії реагування на зовнішні обставини, наявність життєвих цілей, оцінка особистістю своїх можливостей досягти поставленої мети та інші особистісні особливості. Тому постає питання, як і якими методами підвищувати рівень психологічного благополуччя і тим самим покращувати якість життя студентів вищого навчального закладу, зберігати їх психічне здоров'я та підвищувати ефективність їх життєдіяльності. Як один з можливих методів вирішення даного питання може виступати участь у психологічному тренінгу.

Психологічні тренінги є одним з ефективних методів практичної психології, що спрямований на розвиток особистісних особливостей людини та її соціально-психологічної компетентності. Методичне забезпечення тренінгу (групова дискусія, гра, психологічна гімнастика, арт-терапія, методи когнітивно-поведінкової терапії тощо), дозволяють сформувати тренінгову

програму для підвищення відчуття психологічного благополуччя. Ще однією особливістю будь-якого тренінгу є наявність такого феномену, як групова динаміка та множинний зворотний зв'язок, які на відміну від індивідуального формату роботи, дозволяють посилити та закріпити ефекти особистісного зростання і розвитку. Враховуючи це, нами було розроблено спеціальну «Програму розвитку» відчуття психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу яка проводилась засобами психологічного тренінгу, який складається з чотирьох основних блоків та має за мету підвищення рівня психологічного благополуччя студентів вищого навчального закладу.

Тренінг побудовано за стандартною схемою – знайомство, основна частина, підведення підсумків, дотримані структура та зміст тренінгових занять у кількості 24 годин.

Мета програми: розвиток позитивного ставлення до інших, здатностей до ефективної міжособистісної взаємодії, підвищення самооцінки та впевненості в собі, визначення життєвих цілей і стратегій їх досягнення, розвиток мотивації до самореалізації особистості.

Завдання тренінгової програми: 1. Ознайомлення з феноменом психологічного благополуччя та його психологічної структурою. 2. Розвиток комунікативних навичок та вміння будувати конструктивні відносини. 3. Усвідомлення власного Я, розширення усвідомленості та прийняття себе як самоцінності, пошук внутрішньої гармонії. 4. Визначення життєвих цілей і стратегій їх досягнення. 5. Підвищення самоефективності, розвиток мотивації до самореалізації, самоактуалізації.

Матеріали та обладнання: папір, олівці, фломастери, маркери, стікери, квітка очікувань, ноутбук, проєктор, екран.

Цільовою аудиторією тренінгу є студенти вищого навчального закладу. Кількість учасників групи – 12-16 осіб, це обумовлено тим, що малі групи, у які учасники об'єднуються для дискусії, обговорень та творчої роботи, повинні бути не більшими ніж 4-5 осіб. Дуже важливо здійснювати

супровід самостійної роботи учасників в малих групах (за необхідністю додатково пояснювати, підтримувати), щоб зберігати рівень зацікавленості учасників тренінгу у роботі.

Тренінг у рамках програми розвитку психологічного благополуччя студентів вищого навчального закладу є циклом занять, що об'єднані в чотири блоки: перший блок спрямований на розвитку такої сфери позитивного благополуччя як позитивне ставлення до інших і побічно, таких сфер як компетентність та автономія. Другий блок спрямований на самопізнання та розвиток сфери самоприйняття. Третій блок включає визначення життєвих цілей і стратегію їх досягнення та останній, четвертий блок орієнтований на розвиток особистісного зростання, хоча майже всі заняття були такт чи інакше пов'язані з розвитком цієї сфери психологічного благополуччя.

Структура програми розрахована на 1 місяць і включає 8 занять тривалістю по 3 години. Застосовано рольові ігри, практичні вправи, психогімнастика, групові дискусії, міні-лекції, рефлексію, проєктивні методики, методи арт-терапії.

3.2. Сценарій програми розвитку відчуття психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу

Програма складалася з чотирьох послідовно реалізованих тем: «Успішна комунікація», «Хто Я? Чи знаєш ти себе?», «Цілі та пріоритети мого життя», «Особистісний розвиток та пошук власних ресурсів». Сценарій програми наведено в табл.3.1.

Розкриттю кожної теми програми передував вступний блок. До завдань вступного блоку було віднесено:

- 1) вироблення та встановлення правил роботи в групі, усвідомлення особливостей організації спілкування у групі: 1. Правило конфіденційності;
2. Закон мікрофона - тобто одночасно говорить лише одна людина; 3.Правило особистої активності; 4. Правило Я-говоріння (Я-висловлювання); 5.

Висловлювання своєї думки без оцінок; 6. Правило персоніфікації висловлювань; 7. Якщо комусь потрібно вийти – виходьте; 8. Правило "СТОП".

2) знайомство/привітання учасників;

3) створення позитивної психологічної атмосфери та мотивації учасників до активної і толерантної співпраці в групі.

Структура занять включає в себе обов'язковий ритуал вітання, розминки і основні вправи. Ритуали вітання і прощання обираються в залежності від стану групи і пріоритетів ведучого. В кінці кожного заняття обов'язково проводиться рефлексія і ритуал прощання (при необхідності рефлексія проводиться після виконання конкретної вправи). Зміст тренінгу може змінюватися в залежності від специфіки групи; особливостей групової динаміки; подій, що відбуваються в житті учасників; їх запитів тощо.

Таблиця 3.1.

Сценарій програми розвитку відчуття психологічного благополуччя у студентів вищого навчального закладу

№	Тематика заняття	Мета та вправи
1.	Успішна комунікація Заняття 1.	Мета: Розширення уявлення про особливості вербальної і невербальної комунікації, ознайомлення з навичками активного слухання, розвинення здатності переконувати під час комунікації, сприяння формуванню партнерської позиції в процесі комунікації. Вправа 1. Дискусія «Як ми сприймаємо один одного в спілкуванні: опонент або партнер». Мета: занурення в тематику тренінгу, виявлення позиції в комунікації. Вправа 2. «Розповідь про свого господаря» Мета: включення учасників тренінгу в групову роботу.

№	Тематика заняття	Мета та вправи
		Вправа 3. «Розмова від першої особи». Мета: розвинення вміння слухати партнера по спілкуванню. Вправа 4. «Контакт». Мета: розвиток невербальних засобів спілкування. Вправа 5. «Комунікативні ситуації». Мета: програвання типових помилок під час комунікації. Психогімнастика «Оплески по колу». Мета: переживання почуття радості, згуртування групи, створення позитивної атмосфери прийняття. Підсумкова рефлексія. Нехай кожен учасник закінчить фразу: «Коли я буду згадувати про сьогоднішній день, то згадаю в першу чергу...».
	Заняття 2.	Вправа 6. «Привітання на сьогоднішній день» Мета: створення позитивної атмосфери на занятті, налаштування на активну роботу в групі. Вправа 7. «Всі ми». Мета: формування здатності до рефлексії, вміння враховувати думку інших про себе, розуміння як Вас сприймають та оцінюють інші. Вправа 8. «Я тебе розумію». Мета: формування вміння давати зворотний зв'язок; вироблення навичок прочитання стану іншого за невербальними проявами. Вправа 9. «Міжособистісні стосунки»

№	Тематика заняття	Мета та вправи
		Мета: в груповій дискусії визначити найбільш важливі якості в міжособистісних відносинах. Вправа 10. «Контакти» Мета: розвивати вміння встановлювати і підтримувати контакти з людьми. Підсумкова рефлексія. Як відчуваєшся? Яка вправа було найбільш важким? Що нового дізналися про себе? Яка думка, ідея для Вас сьогодні стала головною?
2.	Хто я? Чи знаєш ти себе? Заняття 3.	Мета: створення власний психологічний портрет для саморозкриття; отримання позитивного зворотного зв'язку для підвищення рівня самооцінки студентів; розвиток самоцінності і самоприйняття. Вправа 11. «Привітання». Мета: створення позитивної атмосфери на занятті, налаштування на активну роботу в групі. Вправа 12. Групова дискусія на тему «Я-образ». Мета: занурення в тематику заняття, виявлення складових образу Я. Вправа 13. «Інвентаризація своїх сильних сторін» Мета: навчитися бачити позитивні якості в собі, розвиток упевненості в собі. Вправа 14. «Похвались сусідом». Мета: формування комунікативних навичок, вміння висловлювати свою симпатію до іншої людини, налагодження позитивного емоційного фону в групі. Вправа 15. «Хто Я?».

№	Тематика заняття	Мета та вправи
		Мета: дізнатися думку інших про себе, складання свого психологічного портрету, розвиток упевненості в собі, самоаналіз. Підсумкова рефлексія. Як почувався? Яка вправа було найбільш важким? Що нового дізналися про себе? Яка думка, ідея для Вас сьогодні стала головною?
	Заняття 4.	Вправа 16. «Що далі?» Мета: створити в групі атмосферу емоційної свободи, відкритості, дружелюбності і довіри один до одного; допомогти учасникам краще пізнати один одного, скоротити дистанцію в спілкуванні Вправа 17. «Ніхто не знає». Мета: розвинути здатність до самоаналізу, запустити процес саморозкриття, покращити морально-психологічний клімат у групі. Вправа 18. Вправа «Проективний малюнок». Мета: створення психологічного портрету, розвиток самоаналізу, рефлексії, емпатії, кращого розуміння власних особистісних рис. Вправа 19. «Виявлення переваг». Мета: отримання досвіду позитивного зворотного зв'язку, розвиток емпатії. Вправа 7. «Інша сторона медалі». Вправа 20. «Інша сторона медалі». Мета: розвиток уявлення про себе як самоцінності.

№	Тематика заняття	Мета та вправи
		Підсумкова рефлексія. Що нового дізналися про себе? Що було важливим? Над чим ви задумалися? Що відбувалося з вами? Вправа 21. «Спасибі за приємне заняття!»
3	Цілі та пріоритети мого життя Заняття 5.	Мета: Визначення основних життєвих цілей та цінностей, розстановка пріоритетів, формування навичок продуктивного цілепокладання. Вправа 22. Вправа – привітання. Мета: створення позитивної атмосфери на занятті, налаштування на активну роботу в групі. Вправа 23. «Групова дискусія: Виділення основних понять». Мета: занурення в тематику заняття, знайомство з такими поняттями як «ціль» та «цілепокладання» Вправа 24. «Чарівний бінокль». Мета: поглянути на свої життєві перспективи, мрії і цілі, а також перейти до побудови плану дій щодо реалізації їх в реальному житті. Вправа 25. Колесо балансу. Мета: проаналізувати баланс сфер життя, оцінка задоволеності у цих сферах, визначити пріоритети, життєві орієнтири та відкрити можливості для розвитку. Психогімнастика: Австралійський дощ. Мета: переживання почуття радості, згуртування групи, активація учасників. Вправа 26. «Цінності».

№	Тематика заняття	Мета та вправи
		Мета: усвідомлення власних цінностей – головних та другорядних; ціннісне самовизначення. Підсумкова рефлексія. Які почуття відчували? Як будете використовувати ці знання? Чого навчилися? Як це може стати в нагоді в майбутньому?
	Заняття 6.	Психогімнастика: тренер називає довільне число, і ця кількість осіб піднімаються з місця. Це налаштує групу на одну «хвилю». Вправа 27. «Піраміда Б. Франкліна». Мета: визначення життєвих цінностей і необхідних дій для здійснення глобальної життєвої мети. Підсумкова рефлексія: спільне обговорення результатів тренінгу; створення внутрішньої готовності до збереження і розвитку позитивного ефекту, досягнутого в групі.
4	Особистісний розвиток та пошук власних ресурсів. Заняття 7.	Мета: створення умов для формування цілісної особистості, спрямованої на власний розвиток та саморозвиток. Вправа 28. «Привітання». Мета: створення позитивного емоційного фону, можливість зробити приємне іншій людині. Вправа 29. Малюнок «Моє майбутнє». Мета: Рефлексія кожного учасника по відношенню до свого майбутнього в сучасному світі.

№	Тематика заняття	Мета та вправи
		Вправа 30. «Бар'єри самореалізації». Мета: формування довіри до членів групи, дає можливість для самоаналізу, забезпечує краще розумінням мотивів власної поведінки. Вправа 31. «Життєвий шлях». Мета: формування здатності усвідомлено ставитися до планування власного життя, формування здатності до визначення життєвих пріоритетів і пошук ресурсів для їх реалізації та подоланню перешкод. Зворотній зв'язок. Яка з вправ вам найбільше сподобалась? Яке, на вашу думку, найбільш результативне?
	Заняття 8.	Вправа 32. «Вітаю, мій настрій кольору...». Мета: створення позитивного емоційного фону, можливість побачити з яким настроєм та самопочуттям прийшов сьогодні кожен учасник тренінгового заняття. Вправа 33. «Дерево підтримки» Мета: стабілізація і активація ресурсів особистості. Вправа 34. «Сонечко» Мета: фокусування на позитивних, ресурсних якостях особистості. Вправа 35. «Малюнки з продовженням». Мета: отримання зворотнього зв'язку по минулим заняттям. Вправа 36. «Квіти».

№	Тематика заняття	Мета та вправи
		Мета: виявлення здійснення очікувань студентів від тренінгу, підведення підсумків тренінгу. Вправа 37. «Коло». Мета: закріплення позитивних результатів тренінгу, створення емоційно-сприятливої атмосфери в групі, надання можливості висловити побажання учасникам і тренеру на майбутнє.

Програма побудована таким чином, що може бути застосована не тільки до вищих навчальних закладів, а і до будь якого контингенту учасників, в будь якому віці: педагогів, соціальних працівників, медиків, ВПО, членів загиблих та військових на реабілітації тощо, що мають проблему в відчутті психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

Відповідно до задач дослідження сформульовано наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз психологічного благополуччя та типу прихильності підтверджує, що благополуччя - це комплексний феномен, що сприяє розвитку і самореалізації людини та охоплює значні аспекти її життя людини та емоції. При цьому система прихильності, активуючись відразу після народження, сприяє виживанню дитині через забезпечення материнського піклування і турботи. Хоча визначення прихильності як психологічного явища залишається неоднозначним, вона зазначається як здатність впливати на формування стійких близьких відносин, забезпечуючи захищеність, підтримку, звільнення від тривожності і напруги та впливає на загальний добробут та здоров'я.

2. Досліджено когнітивні особливості психологічного благополуччя студентів вищого навчального закладу з різним типом прихильності. Більшість студентів вищого навчального закладу (49%) мають середній рівень загальної задоволеності життям, після них йдуть ті, у кого рівень низький (31%) та високий (20%). Досліджено, що студенти з надійним типом прихильності мають більш високий загальний рівень задоволення життям, що може вказувати на їхню психологічну стабільність та здатність цінувати та насолоджуватися життям. У той же час більша кількість студентів з тривожним типом прихильності мають низький рівень задоволеності життям, що може бути пов'язане з перешкоджанням тривожності у задоволенні від всіх аспектів життя. У студентів з унікаючим типом прихильності переважає середній рівень задоволеності життям, що може свідчити про їхню здатність уникати конфліктів та стресів, але не досягати високого рівня задоволення.

У студентів, які прийняли участь у дослідженні, 29% опитуваних мають низький рівень суб'єктивного благополуччя, 47% – середній та у 24% опитуваних показник суб'єктивного благополуччя на високому рівні, що говорить про те, що навіть в супереч сучасних умов існування більша частина

студентів відчують суб'єктивне благополуччя в сфері фізичного здоров'я і стосунків. Студенти з надійним типом прихильності в основному мають середній і високий рівні суб'єктивного благополуччя та його компонентів, окрім показників за субшкалою «Психологічне благополуччя», де переважає низький рівень. Автори методики розглядають цей компонент як здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього тощо. Розвиток цієї здатності в сучасних умовах існування людей в Україні і студентства зокрема представляється не дуже можливим. Однак у студентів з тривожним типом прихильності за всіма субшкалами в більшості переважають низький і середній рівні суб'єктивного благополуччя, що може бути пов'язано зі збільшеною тривогою та нестабільністю почуттів. У групі з унікаючим типом прихильності спостерігається низький рівень суб'єктивного благополуччя, за субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» – високий рівень, а за субшкалою «Стосунки» – низький і середній рівні.

Досліджено особливості психологічного здоров'я у студентів вищого навчального закладу з різним типом прихильності. Серед студентів виявлено наступні особливості стану психічного здоров'я, якій визначається у: 21,6% досліджуваних як «процвітання» (flourishing), 54,5% – як задовільний, 23,5% – як пригнічений (languishing). В групах студентів з надійним і унікаючим типами прихильності переважають показники субшкал «Процвітання» й «Помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я, тобто концепт «Пригнічення» виявлено найменше, що свідчить про те що більшість студентів демонструють ознаки психологічного благополуччя, що притаманні психічно здоровій людині, яка чітко усвідомлює своє життя, свої цілі й послідовно їх реалізовує. Тоді як в групі з тривожним типом прихильності переважають показники субшкал «Пригнічення» й «Помірний» (задовільний) рівень психічного здоров'я, тобто студенти, які при тривожному типі прихильності мають негативно забарвлений власний образ, сумніваються в собі і тривожаться.

3. Отриманні дані особливостей кореляційних зв'язків між

параметрами психологічного благополуччя показують, що існують прямі статистично значущі зв'язки між надійною прихильністю, яка виявляється у формуванні безпечних і теплих стосунків з іншими та показниками за субшкалами «Стосунки», «Задоволеність відносинами з іншими», «Процвітання (flourishing)». Коли в людини сформовано надійний тип прихильності, її власне відчуття психологічного благополуччя стає вищим. Також виявлено зворотний статистично значущий зв'язок між унікаючим типом прихильності та субшкалою «Стосунки». Чим сильніше в людини страх близькості і довіри до інших, тим менше вона відчуває комфорту в спілкуванні та відносинах з ними. Крім того, дані свідчать про наявність зворотних статистично значущих зв'язків між тривожним типом прихильності та субшкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» і «Задоволеність власним життям». Тобто, чим більше страхів і сумнівів у власних відносинах, тим менше задоволення життям і більше невдоволення самим собою і життям взагалі.

4. Розроблено «Тренінгову програму розвитку відчуття психологічного благополуччя» у студентів вищого навчального закладу, основною метою якої є розвиток позитивного ставлення до інших, здатностей до інтеграції та орієнтування в міжособистісній взаємодії, підвищення впевненості в собі та власних силах, визначення життєвих цілей і стратегій їх досягнення, сприяння мотивації до самореалізації особистості. Програма побудована таким чином, що може бути застосована до будь якого контингенту учасників, в будь якому віці: педагогів, соціальних працівників, медиків, ВПО тощо, що мають проблему в відчутті психологічного благополуччя.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балецька Л. М. Особливості дослідження феномену прив'язаності батьків та дітей. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія», Серія «Психологія»*. Випуск 3, 2016. – С.18-26.
2. Березовська Л.. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: Емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, 2020. – 53(3). С.24-32.
3. Боулби Д. Привязанность / Пер. с англ. / Общ. ред. и вступ. статья Г. В. Бурменской. – В-во: Гардарики, 2003. 480 с.
4. Бріш К. Г. Розлади прив'язаності від теорії до терапії. Посібник. / Карл Гайнц Бріш. – Львів: 2012, 490 с.
5. Бужинська С.М. Стресостійкість здобувачів освіти як складник успішності навчання у ЗВО. *ГАБІТУС*. Випуск 23. 2021. С.55-59.
6. Віговська О. О. Якість життя особистості: теоретико-емпіричні доробки сучасної психології. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. – К.: Університет «Україна». 2013. № 2 (32). С. 161-165.
7. Войтика В. І. Психологічний словник / за ред. В. І. Войтка. – Київ, Вища школа, 1982. 215 с.
8. Гібсон Таїс. Прив'язаність. Як налагодити відносини з тими, хто нам дорогий . Видавництво: Сварог, 2023. 148 с.
9. Горбаль І. С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя у літніх чоловіків та жінок. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 1. Том 1. Херсон, 2014. С. 154-159.
10. Дем'яненко Б.Т., Бойко Н. В., Качур Л. Ю. Порухення прихильності і механізми формування емоційних і поведінкових

проблем в теорії та практиці психотерапевтичної допомоги. *Науковий часопис. Випуск 33. Спеціальна психологія*. 2017. С. 141-148.

11. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя студентської молоді. *Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія: збірник наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка* / гол. ред. С.Д.Максименко. – Київ, 2018. Т.VII. Вип. 45. С.120-129.

12. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

13. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

14. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

15. Степова А.С. Психологічні особливості стресостійкості осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2018. № 9 (61). С. 314–315.

16. Сьюзан М. Джонсон. Характеристики Теорія прив'язаності. Емоційно фокусована терапія для створення гармонійних стосунків. Вид-во: Науковий Світ, 2023. 388 с.

17. Такмакова М. Ю. Особливості стосунків психологічної інтимності у дівчат з різними типами прихильності, 19.00.01 – загальна психологія, історія психології; автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Харків: ХНУ ім.. В. Н. Каразіна, 2016. 19 с.

18. Чайка Г.В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. *Psychological journal*. Volume 7, (4). 2021. С.9-17.

19. Чен Енні. Теорія прив'язаності. Ефективні практики, які допоможуть побудувати міцні відносини з близькими. Вид-во: Діалектика, 2023. 192 с.
20. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 212-220.
21. Ainsworth M. Object relations, dependency and attachment: a theoretical review of the infant-mother relationships. *Child Development*, 1969. 40, 969-1025.
22. Bartholomew K. Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Journal of social and personal relationships*. 1990. V. 7 (2). P. 147-178.
23. Bartholomew K., Horowitz L.M. Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of personality and social psychology*. 1991. V. 61. P. 226-244.
24. Bowlby J. A Secure Base/John Bowlby. London, 2005. 224 p. (Routledge). (Behavioral Sciences; ed. 1).
25. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Aldine, 1969.
26. Brennan K., Clark C., Shaver P. Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. *Attachment theory and close relationships*. Eds. J. Simpson, W. Rholes. N.Y.: Guilford Press, 1998. P. 46-76.
27. Deci E.L., Ryan R.M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*. 2008. Vol. 9, iss. 1. P. 1-11.
28. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian psychology*. 2008. Vol. 49, iss. 3. P. 182.

29. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*, New York: Norton, 336.
30. Fisher C. D. Conceptualizing and measuring wellbeing at work. *Work and wellbeing*. Ed. by P. Y. Chen, C. L. Cooper. 2014. P. 9-33. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118539415.wbwell018>.
31. George C. Salomon J. Attachment and caregiving: The caregiving behavioral system. *New York : Guilford press*. 1999. P. 649-670.
32. Hazan C., Shaver P. Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1987. V. 52. № 3. P. 511-524.
33. Hunter S.C., Houghton S., Wood L. Positive mental wellbeing in Australian adolescents: evaluating the Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale. *Australian Educational and Developmental Psychologist*. 2015. Vol. 32, iss. 2. P. 93–104.
34. Kashdan T. B., & Steger M. F. *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward* (Series in Positive Psychology) 1st Edition. 2011. 504 p.
35. Keyes C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
36. Knight R. The Process of Attachment and Autonomy in Latency and Adolescence. Longitudinal study of Ten Children. *Psychoanalytic Study of the Child*. 2005. 60. p.178-210.
37. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995. Vol. 69, iss. 4. P. 719.
38. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996. Vol. 65, iss. 1. P. 14–23.

39. Ryff C. Psychological Well-Being Revisited: Advances in Science and Practice. *PsychotherPsychosom.* 2014. Vol. 83. P. 10-28.
40. Seligman M. Learned optimism. New York: Knopf, 1991. 319 p.
41. Weiss R.S. The attachment bond in childhood and adulthood. Attachment Across the Life Cycle. Ed. by C.M. Parkes, J. Stevenson-Hinde. London: Routledge. 1991. P. 171-184.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перевірка результатів за методикою «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» на узгодженість з нормальним розподілом та за критерієм Альфа - Кронбаха

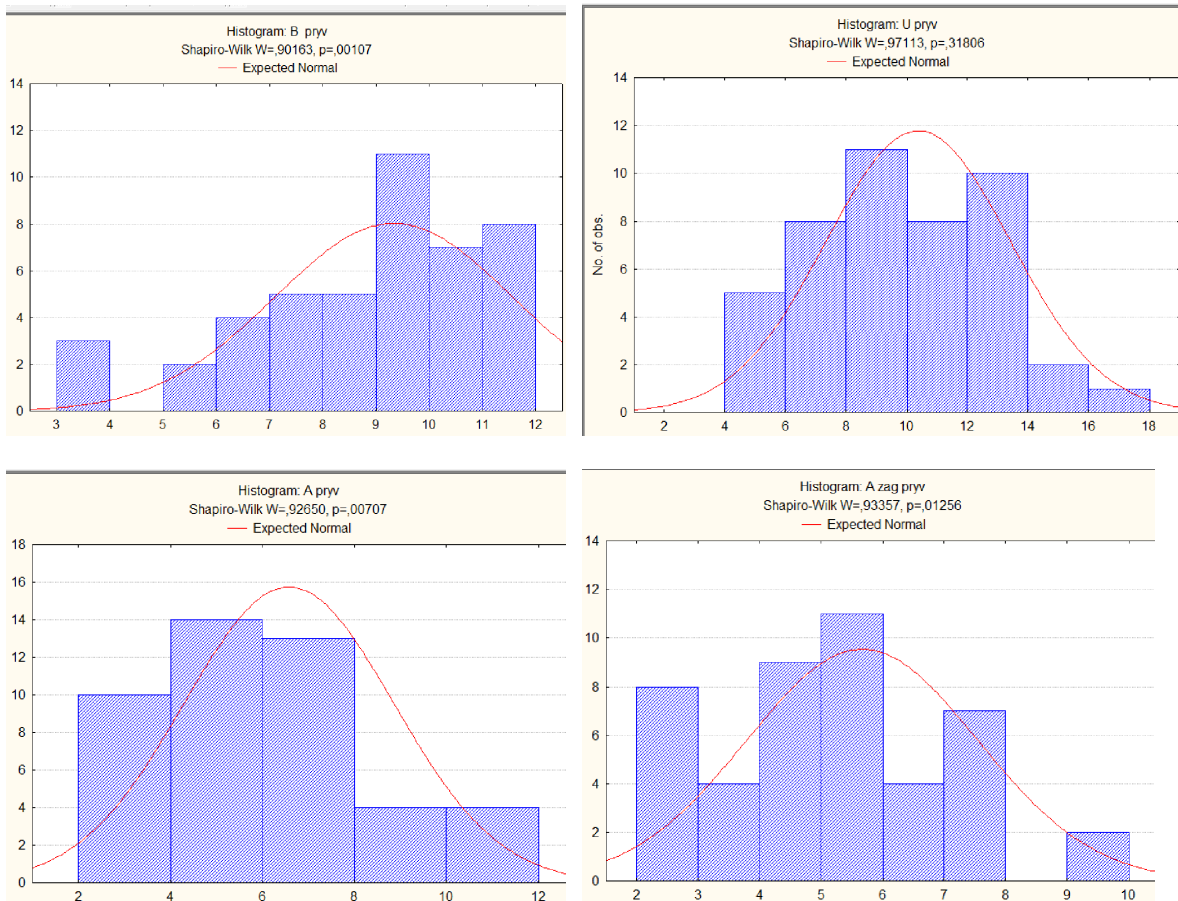


Рис.А.1 Перевірка субшкел «Когнітивні особливості суб'єктивного благополуччя (КОСБ-3)» на узгодженість з нормальним розподілом

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE	
Mean: 31,955555556	Sum: 1438,0000000
Standard Deviation: 4,847471485	Variance: 23,497979798
Skewness: ,117320189	Kurtosis: ,263785472
Minimum: 14,000000000	Maximum: 44,000000000
Cronbach's alpha: ,625055502	Standardized alpha: ,123043707
Average Inter-Item Correlation: ,029404193	

Рис. А.2 Критерій Альфа – Кронбаха
Перевірка результатів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на узгодженість з нормальним розподілом

розподілом та за критерієм Альфа - Кронбаха

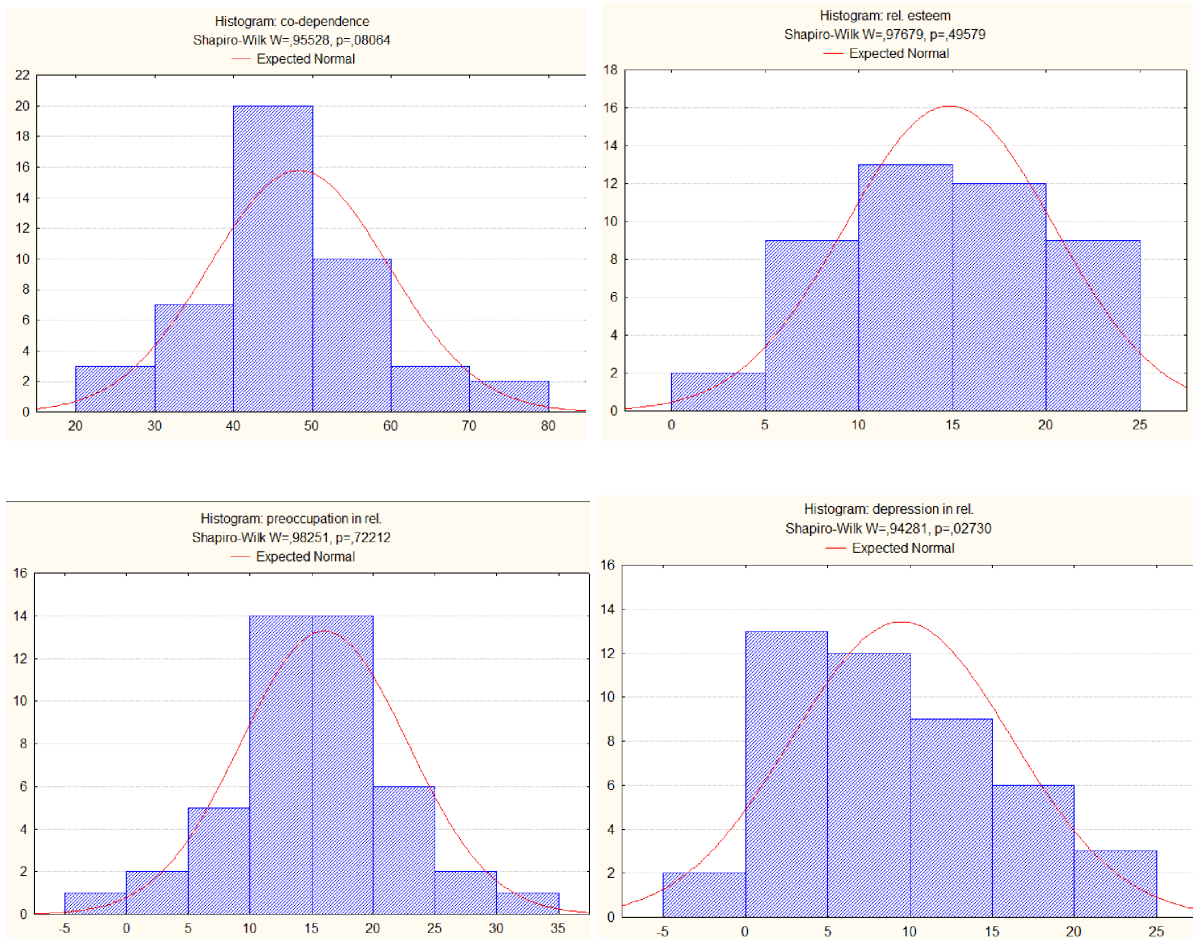


Рис. А.3 Перевірка субшкел «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» на узгодженість з нормальним розподілом

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE	
Mean: 88,666666667	Sum: 3990,0000000
Standard Deviation: 18,142115743	
Variance: 329,13636364	
Skewness: ,656228008	Kurtosis: ,703743530
Minimum: 21,000000000	Maximum:
117,000000000	
Cronbach's alpha: ,316088938	Standardized
alpha: ,292992911	
Average Inter-Item Correlation: ,111786258	

Рис. А.4 Критерій Альфа – Кронбаха

Перевірка результатів за методикою «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) на узгодженість з нормальним розподілом та за критерієм Альфа - Кронбаха

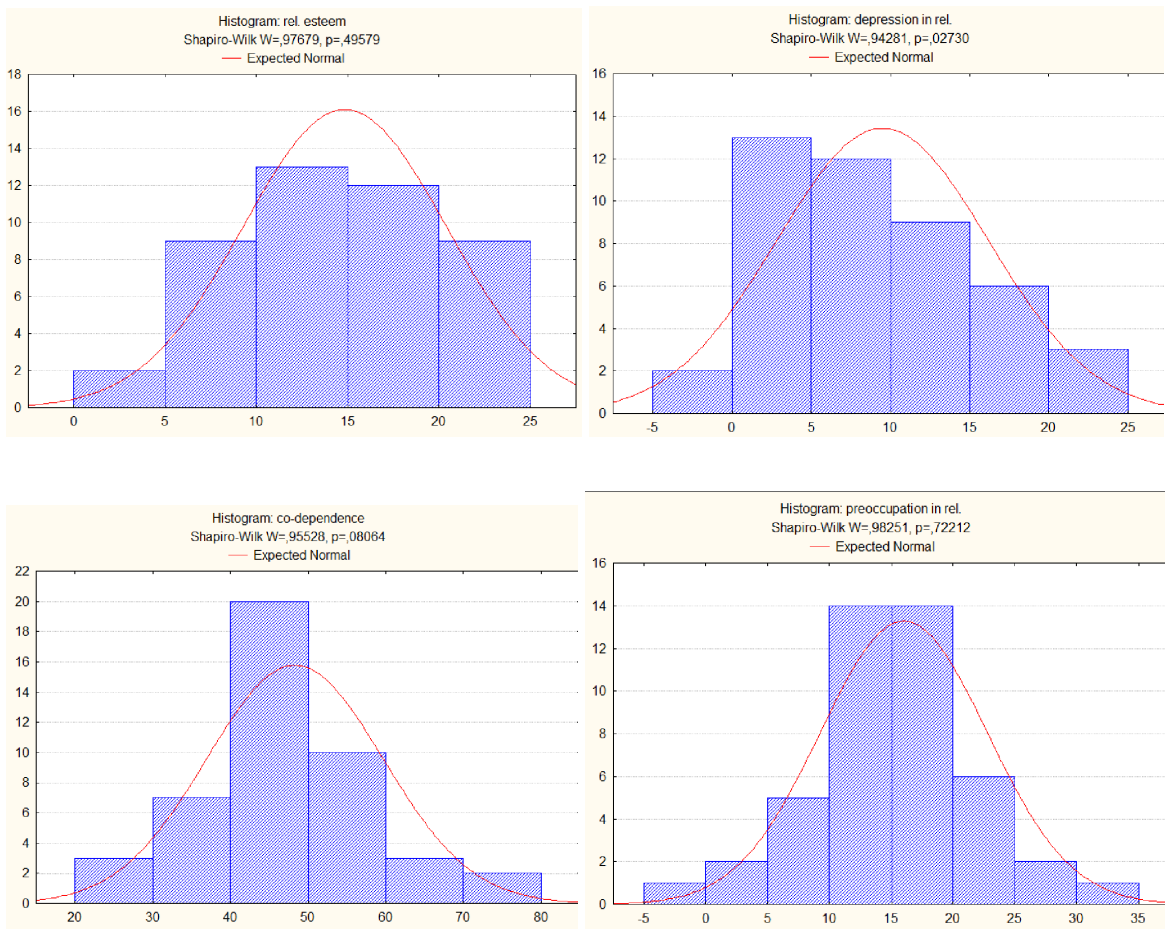


Рис. А.5 Перевірка субшкал «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) на узгодженість з нормальним розподілом

SUMMARY STATISTICS FOR SCALE	
Mean: 78, 657745667	Sum: 4001,0000000
Standard Deviation: 18,132515731	Variance: 318,13545364
Skewness: ,646228056	Kurtosis: ,703853531
Minimum: 23,000000000	Maximum: 64,000000000
Cronbach's alpha: ,325089837	Standardized alpha: ,282982912
Average Inter-Item Correlation: ,121876247	

Рис. А.6 Критерій Альфа – Кронбаха