

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

ВДЯЧНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Виконав:

Здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія
Нестерук Катерина Сергіївна

(підпис)

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри психології
Данильченко Тетяна Вікторівна

(підпис)

Нормоконтролер:

Оцінка:

Національна шкала _____
Кількість балів: ___ Оцінка ECTS ___

Робота допущена до захисту в ЕК
« ___ » _____ 20__ року, протокол № _____
засідання кафедри психології

АНОТАЦІЯ

Випускна кваліфікаційна робота присвячена вивченню проблеми вдячності як чинника психологічного благополуччя.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку посилань та додатків. Актуальність теми дослідження кваліфікаційної роботи полягає в тому, що дослідження впливу вдячності на відчуття благополуччя та його окремі аспекти показали, що існують складні взаємозв'язки між вдячністю та параметрами індивідуального благополуччя. З одного боку, вдячність сприяє розвитку позитивних стосунків, оскільки людина спонукає оточуючих виправдовувати її надії. З іншого боку, вдячність знижує гедоністичну адаптацію та спонукає саму людину не сприймати позитивні аспекти свого життя як належне, стаючи тим самим особистим ресурсом у стресових ситуаціях.

У вступі до роботи обґрунтовується актуальність обраної теми, її теоретичні та методичні засади, чітко окреслюються основні завдання і методи дослідження. У першому розділі розкрито теоретико-методологічні засади дослідження проблеми особливостей взаємозв'язку вдячності та психологічного благополуччя.

У другому розділі кваліфікаційної роботи описано емпіричне дослідження проблеми особливостей взаємозв'язку вдячності та психологічного благополуччя.

У третьому розділі роботи описана програма з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості

До кожного з розділів описані висновки та здійснено загальні висновки на основі теоретичного та емпіричного аналізу.

Ключові слова: формування, вдячність, особистість, чинники, особисті якості.

ANNOTATION

The graduation thesis is devoted to the study of the problem of gratitude as a factor of psychological well-being.

The work consists of an introduction, three chapters, conclusion to chapters, general conclusions, a list of references and appendices. The relevance of the research topic of the qualification work is that the study of the impact of gratitude on the feeling of well-being and its individual aspects showed that there are complex relationships between gratitude and the parameters of individual well-being. On the one hand, gratitude promotes the development of positive relationships, as a person encourages others to live up to his hopes. On the other hand, gratitude reduces hedonistic adaptation and encourages the person himself not to take the positive aspects of his life for granted, thus becoming a personal resource in stressful situations.

The introduction to the work substantiates the relevance of the chosen topic, its theoretical and methodological foundations, clearly outlines the main tasks and research methods. In the first chapter, the theoretical and methodological foundations of the study of the characteristics of the relationship between gratitude and psychological well-being are revealed.

The second chapter of the qualification work describes an empirical study of the problem of the specifics of the relationship between gratitude and psychological well-being.

The third chapter of the work describes the program for the formation of a sense of gratitude as a factor in the psychological well-being of an individual.

Conclusions are described for each of these sections and general conclusions are made based on theoretical and empirical analysis.

Keywords: formation, gratitude, personality, factors, personal qualities.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ..	7
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВДЯЧНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО ..	7
БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	7
1.1. Вдячність як предмет психологічного аналізу.....	7
1.2. Поняття та характеристика психологічного благополуччя	15
особистості	15
1.3. Переживання вдячності дорослими та її взаємозв'язок з психологічним	
благополуччям	22
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ЧИННИКА	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	31
2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження вдячності як	
чинника психологічного благополуччя.....	31
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	34
РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК	44
ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ..	44
3.1. Методологічні основи формування вдячності в дорослому віці	44
3.2. Програма з формування відчуття вдячності як чинника	
психологічного благополуччя особистості.....	45
ВИСНОВОК	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	60
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Останнім часом зростає популярність думки, що вдячність є особистою якістю. Ми ж вважаємо, що вдячність — це фундаментальна життєва інструкція. Вона проявляється у кількох аспектах: когнітивному (усвідомлення й оцінка того, що людина має, сприйняття позитиву через імпліцитну теорію позитивного світу), афективному (переживання таких емоцій, як радість, натхнення, ентузіазм), а також поведінковому (спроможність зосереджувати увагу на позитиві в моменті та вибирати оптимальні стратегії реагування).

Дослідники вказують, що психологічне благополуччя — це інтеграція суб'єктивного та об'єктивного благополуччя. Суб'єктивний аспект відображає внутрішнє сприйняття людини, тоді як об'єктивний — оцінку її стану зовнішнім середовищем. У психології об'єктивне благополуччя досліджується менш ретельно, однак його роль у формуванні загального стану не менш важлива.

Сучасні психологічні дослідження свідчать, що благополуччя — це багатокомпонентне явище, яке залежить від різноманітних чинників, зокрема системи цінностей, стереотипів поведінки, комунікативних і когнітивних здібностей, а також життєвих цілей. Його можна вимірювати за допомогою психодіагностичних методів. Психологічне благополуччя тісно пов'язане з вищими проявами особистості, включаючи мотиваційну сферу та структуру уявлень про себе.

Об'єкт: психологічне благополуччя.

Предмет: вдячність як чинник психологічного благополуччя.

Мета: теоретично та емпірично дослідити вплив вдячності на психологічне благополуччя.

Завдання:

1. Проаналізувати вдячність як предмет психологічного аналізу
2. Вивчити поняття та характеристику психологічного благополуччя особистості

3. Здійснити порівняльну характеристику переживання вдячності дорослими та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям

4. Емпірично дослідити вплив вдячності на психологічне благополуччя

5. Описати програму з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз сучасного стану досліджуваної проблеми; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової, 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.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер); шкала вдячності Р. Еммонса – М.С. МакКалоу.

Емпірична база дослідження: Установа виконання покарань. Вибірка складає 50 респондентів, серед яких 25 осіб ув'язнені та 25 респондентів – працівники установи виконання покарань.

Наукова новизна та практичне значення отриманих результатів полягають у тому, що:

- виявлено та досліджено особливості вдячності як чинника психологічного благополуччя;
- розширено, уточнено та доповнено вивчення особливості переживання вдячності дорослими та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям;
- набуло подальшого розвитку вивчення формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості

Апробація матеріалів кваліфікаційної роботи:

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи 103 сторінок. Робота проілюстрована 11 таблицями, 5 рисунками. Бібліографічний список складається з 60 найменувань, з яких 11 іноземною мовою.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ВДЯЧНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Вдячність як предмет психологічного аналізу

Вдячність — це почуття вдячності за отримане добро, наприклад увагу, доброзичливість або послуги, а також різні способи втілення цього почуття в життя. Наприклад, офіційні заходи вдячності.

Аналіз наукових джерел дає можливість зробити висновок, що вдячність є складним соціально-психологічним явищем. Визначаючи її природу, ми стикаємося з віднесенням її до різних структур психіки. Найчастіше вдячність визначають через категорію «емоції». Цей досвід вважається найбільш позитивним і приємним емоційним станом. За своєю структурою вдячність охоплює ряд переживань, почуттів і намірів.

Важливим елементом цього емоційного конструкту є пробудження просоціальних намірів, поява внутрішньої готовності сприймати ідеї іншого і бажати йому добра. Завдяки переживанням подяки людина перестає зосереджуватися на собі, центр її уваги зміщується в найближчий соціальний простір. Вона виділяє інших і помічає їхні благодійні, альтруїстичні дії. Таким чином змінюється особистий світогляд. На власному життєвому досвіді людина переконується, що у стосунках між людьми є доброта.

Дещо інший аспект вдячності висвітлюється, коли її тлумачити з точки зору оцінної категорії. Під вдячністю розуміється оцінка зусиль і здібностей людини, спрямованих на вирішення конкретної проблемної ситуації або поліпшення перебігу соціальної взаємодії. При категоризації терміну також є спроби віднести це явище до категорії важливих соціальних навичок [60].

У найзагальнішому вигляді можна виділити три індивідуальні стратегії реакції на допомогу – прийняття, нехтування та відмова. Кожна має багато характеристик, особливостей, суб'єктивного визначення та тлумачення. Основний тип реагування – отримання допомоги. Це стосується суб'єктивної

згоди на певне зовнішнє втручання в час і життєві події людини. Такий консенсус приводить до унікального явища, яке має яскраве емоційне забарвлення. Це явище отримало назву вдячності.

У науковій літературі слово вдячність використовується як синонім подяки, але це не є синонімом. Вдячність — це емоційне вираження почуттів тепла, знайомства, щастя, бажання зробити щось приємне у відповідь і відчуття вразливості.

Систематичне вивчення вдячності в психології почалося приблизно в 2000 році. Тривалий час увага психологів була більше зосереджена на негативних емоціях, ніж на позитивних явищах. З появою досліджень, спрямованих на вивчення позитивних тенденцій у житті людини [6], вдячність стала одним із головних напрямків психологічних досліджень [7]. Вивчення вдячності в психології зосереджено на аналізі впливу цього феномену на різні аспекти соціального та особистого життя людини, а також індивідуальних відмінностей у переживанні цього стану [7].

По суті, вдячність можна визначити як особливу емоцію або психологічний стан людини, який викликає соціально-психологічну реакцію людини на допомогу. Аналізуючи це явище, психологи спочатку зосереджуються на аналізі його сутності та значення. При цьому обговорюються уявлення як про її соціальну роль, так і про її функції в житті окремої людини чи певної спільноти. Цей феномен здатний гуманізувати соціальний простір, сприяти побудові міжособистісних стосунків і створювати ситуацію психологічно комфортної співпраці.

За словами відомого німецького психоаналітика Мелані Кляйн, почуття вдячності виникає в ранньому дитинстві, коли дитина, яка отримує задоволення від годування, починає відчувати вдячність до тих, хто робить їй такий подарунок. У своїй книзі «Заздрість і вдячність» вона стверджує, що ці перші почуття неминуче ведуть до розвитку здатності до емпатії, тобто до формування просоціальних почуттів, а також перешкоджають прояву таких негативних явищ, як заздрість і ревності [1].

Перший вид подяки в основному досліджується в контексті лінгвістики. Такий підхід дає змогу проаналізувати найважливіші прояви дискурсу подяки, окреслити сфери застосування мовних конструктивів і простежити соціокультурні традиції їх використання. Подяка розглядається як контамінація позитивної раціональної оцінки ситуації і цілого комплексу позитивних емоцій: радості, радості, щастя.

Як соціально-психологічний феномен подяка виконує багато функцій: по-перше, через її прояв люди сигналізують своїм партнерам про прийняття допомоги та її важливість для себе або доводять свою готовність прийняти її в майбутньому. З іншого боку, саме вдячність є основою для формування нового ставлення до допомоги. Тепло, співчуття та повага до інших відображаються на ставленні людини.

Вдячність відіграє ключову роль у трансформації системи взаємин. Вона створює сприятливі умови як для налагодження нових стосунків, так і для збереження чи вдосконалення вже існуючих. У процесі соціальної взаємодії вдячність виконує кілька важливих функцій: сигнальну, стимулюючу, корекційну та спонукальну.

Професор М. Маккалоу досліджує соціальну значущість вдячності й виділяє три її основні функції [57]. По-перше, вдячність виступає як «моральний барометр», допомагаючи людині сприймати іншого як благодійника. По-друге, вона діє як «моральний мотив», спонукаючи вдячну особу проявляти теплоту й повагу до благодійника. І, по-третє, вдячність виконує роль «морального підкріплення», мотивуючи людину здійснювати добрі вчинки в майбутньому.

Усі ці форми вдячності зміцнюють стосунки між людьми, оскільки через віддачу та отримання люди починають усвідомлювати, що вони потрібні одне одному. Вдячність також впливає на особистісну природу людини, розвиває її духовну сферу. Лише здатність адекватно реагувати на соціальну підтримку є показником особистісного розвитку людини. Як зазначає А. Маслоу, люди, які прагнуть до самореалізації, вміють бути вдячними. Вони пам'ятають про переваги, які надає їм життя і соціальне середовище. Для них вдячність долі за

можливість користуватися благами життя є запорукою того, що життя не втратить своєї цінності, привабливості та новизни. Будучи важливою частиною соціальної природи людини, здатність приймати допомогу сприяє покращенню загальної якості життя [50].

Дослідження спрямовані у двох напрямках: пошук шляхів розвитку вдячності в повсякденному житті та її вплив на благополуччя і розробка методів оцінки індивідуальних відмінностей у схильності до вдячності. Важливим аспектом роботи є пошук шляхів розвитку вдячності у дітей. В даний час виявлено, що діти, які практикують техніки вдячного мислення, більш позитивно ставляться до школи та батьків.

Аналізуючи роль подяки, психологи також акцентують увагу на змінах емоційного стану та суб'єктивного самопочуття людини. Аналізом займалися вчені з різних країн світу. Цікаві психологічні спостереження зроблені в Японії, Німеччині, Франції та США. Використовувалися різноманітні експериментальні моделі за участю респондентів різного віку. Загальною рисою проведених експериментів була реалізація почуття вдячності в свідомості людини. Дослідження включали різноманітні письмові звіти про суб'єктивне сприйняття допомоги, написання листів подяки, залучення до дослідницьких ситуацій та вирішення гіпотетичних завдань [8].

Дослідженню вдячності як стратегії позитивної адаптації людини до сприйняття дійсності присвячено значну кількість робіт. Зокрема, вчені з'ясували, що для підтримки емоційного благополуччя людині потрібно багато позитивних імпульсів [8]. Відчуття щастя і благополуччя, яке викликають певні радісні події, швидко змінюється типовим настроєм, тоді як негативні переживання мають більш тривалий ефект.

Цікавим напрямком аналізу вдячності є вивчення її ролі в стимулюванні просоціальної поведінки. Альтруїзм має унікальне суспільне значення, тому пошук способів активації цієї стратегії узгоджується з первинними науковими даними. Слід зазначити, що активізація наукових досліджень у цьому напрямку спостерігається лише на початку XXI ст. Вчені спробували зрозуміти, як впливає

вдячність на одержувача допомоги. Для цього були змодельовані різні експериментальні ситуації просоціальної поведінки з елементами подяки або без них у зворотному зв'язку. Як показують дослідження бажання надати допомогу багато в чому залежить від наявності позитивного підкріплення, навіть якщо воно приймає звичайну найпростішу форму словесної подяки – «дякую». У дослідженні учасники надавали допомогу незнайомому партнеру через електронну пошту. Після отримання слів подяки 66% з них були готові допомогти цій людині знову. Натомість ті, чия допомогу залишили без емоційного відгуку, демонстрували значно меншу готовність повторно надати підтримку. Загалом, лише третина учасників погодилася допомогти повторно.

Таким чином, нейтральна, беземоційна реакція реципієнта призвела до зниження індексу просоціальної активності вдвічі. Пояснюючи причини цього феномену, психологи обговорювали дві ідеї: вплив вдячності на емоційне благополуччя того, хто допомагає, і підвищення його самооцінки [4]. У результаті аналізу встановлено, що ступінь просоціальної активності визначається відчуттям соціальної значущості даної форми поведінки, усвідомленням суб'єктом своєї потреби в іншому. Ці відчуття допомагають людям подолати фактори, що перешкоджають просоціальним проявам, зникає невпевненість у доцільності цих форм поведінки, усуваються сумніви в доцільності та необхідності допомоги. Отже, вдячність дуже важлива як для людини, яка її відчуває, так і для людини, яка отримує допомогу. Цей тип ставлення є не лише вираженням соціальної ввічливості, а й способом переконати інших у його необхідності та цінності. Тому вираження подяки є одним із способів стимулювати просоціальність.

Психологія зараз інтенсивно шукає шляхи підвищення вдячності. Зокрема, П. Воткінс та його колеги запропонували низку вправ, які стимулюють це почуття: це спогади про людину, до якої ви відчуваєте це почуття, написання листів подяки, аналіз життєвих подій, доставка листа адресату [17].

Вдячність може мати різні властивості:

пряма і непряма подяка;

ритуальні (етикет) та емоційні (особистісно значущі);
 мотивовані та невмотивовані;
 вербальні та невербальні [1].

Особистість є системною якістю, яка набувається індивідом у практичній діяльності, особливо в праці та спілкуванні з іншими людьми. Індивід лише тоді стає особистістю, коли він включається в соціальні стосунки, у спілкування з людьми. Тому поняття особистості необхідно розкривати через практичну діяльність. Така діяльність є основою формування та розвитку особистості [3].

Людський індивід, в даному випадку особистість, має різноманітність взаємопов'язаних соціально цінних характеристик. До них належать інтелект, мудрість, емоції, воля, рішучість, здібності, навички, погляди, переконання, інтуїція, самонавіювання, самооцінка, наслідування, схильність до ризику, любов, ненависть, пристрасть, імпульсивність тощо. Ці якості мають як природні та соціально значущі характеристики.

Моральні якості особистості мають лише суспільно значущий характер. Серед численних моральних якостей можна виділити гуманізм, людяність, доброту, милосердя, совість, толерантність, ідеалізм, патріотизм, принциповість, ввічливість, хороші манери, працьовитість, єдність у слові і ділі, уважність, аскетизм, самостійність, заперечення, щедрість, скромність, вдячність, честь, обізнаність, сором'язливість, переконання, миролюбність, сенс життя, справедливість, відчуття нового, вірність, відповідальність.

Звичайно, окремим людям притаманні й аморальні якості: егоїзм, нігілізм, кар'єризм, грубість, егоїзм, жадібність, боягузтво, лицемірство, хвастощі, цинізм, лихослів'я, зарозумілість, мстивість, злостивість, лихослів'я тощо.

Багато якостей особистості стосуються як психологічних, так і моральних якостей: гуманізм, переконання, сильний характер, емоційність, мужність. Кожна з численних характеристик конкретної особистості залежно від рівня розвитку може суттєво відрізнятися від відповідної характеристики іншої людини. Діапазон ступенів розвитку тієї чи іншої властивості дуже широкий в однієї і тієї ж людини залежно від етапу життя, рівня соціального розвитку,

світогляду, моралі чи конкретної життєвої ситуації. Соціальний зміст тих чи інших характеристик людини також різний [19].

Усі ці позитивні та негативні соціально значущі якості є продуктом впливу суспільства, соціальних спільнот та особистості на конкретну особистість, а також продуктом самовиховання. Її властивості, сформовані суспільством і самою людиною, мають великий вплив на розвиток як суспільства, так і самої особистості, тому ці властивості та якості особистості називаються соціально значущими.

Розуміння вдячності ілюструється протилежною стороною – відсутністю вдячності як такої та наявністю асоціальної поведінки аж до яскраво вираженого асоціального розладу особистості та нарцистичної поведінки. У повсякденному розумінні невдячна людина — це зазвичай суха, байдужа (без співчуття) людина, яка, хоч і визнає зроблене їй добро, але легко й швидко забуває відчуття полегшення чи навіть радості, що виникає [20].

Безглуздо було б очікувати вдячності від морально нерозвиненої людини, яка все своє життя будує на розрахунках матеріальної вигоди. Для таких людей інші люди є лише засобом для досягнення тієї чи іншої мети, і вони можуть за це бути вдячним. Добре це тільки в тому випадку, якщо це вираження подяки не загрожує вам втратою, а навпаки може принести користь. Для певної категорії цих морально недорозвинених людей моральна чи навіть матеріальна допомога викликає не вдячність, а, навпаки, недовіру чи надмірно високу оцінку власної особистості. Вони не можуть повірити, що інші можуть мати благородні почуття, яких вони самі не мають. У кожній виявленій до них прихильності вони бачать якийсь прихований розрахунок, бажання їх обдурити або якось принизити. Коли такі люди дякують, то тільки з розрахунком отримати від цього якусь нову користь.

Морально розвинена людина робить добро заради добра без розрахунку, а коли сама отримує щось добре, любить у своєму благодійнику ту прихильність, ту любов, яка спонукала його допомогти їй. У вдячності такої людини немає ні розрахунку, ні надії на подальшу допомогу, а лише бажання повернути любов на

любов, навіть не бажання загладити провину, ні в чому не бути винним, а насправді повернути любов на любов. Ця вдячність, як і будь-яка форма любові, приносить радість і задоволення, вона є світлом для душі. Людина, яка духовно дозріла до такої вдячності, радіє тому, що може бути вдячною [21].

Після вивчення того, як вдячність впливає на людський мозок, Г. Фокс стверджував, що вдячність впливає на ті ж структури мозку, які відповідають за соціальні зв'язки, зв'язки та зниження стресу. Подальші дослідження підтвердили цей висновок і виявили, що вдячність сприяє виробленню окситоцину, гормону, який відповідає за нашу здатність будувати близькі стосунки [16].

Інше дослідження вдячності, проведене психологами Робертом А. Емансом (Каліфорнійський університет) і Майклом Маккаллохом (Університет Маямі), показало, що люди, які щодня висловлюють вдячність, більш оптимістичні та вище оцінюють якість свого життя. Суть їх дослідження полягала в наступному: протягом десяти тижнів кожна з трьох груп людей з однаковою вибіркою повинна була щодня писати кілька речень, наголошуючи на різних речах:

У першій групі респонденти записували події, за які вони були вдячні.

Друга група описала роздратування, непорозуміння та інші неприємні переживання, з якими вони зіткнулися під час дослідження.

Респонденти третьої групи просто відзначали події, які так чи інакше на них вплинули, не надаючи їм позитивного чи негативного забарвлення.

Згідно з результатами, отриманими через два місяці, окрім загального піднесеного настрою та кращого емоційного самопочуття, порівняно з представниками другої та третьої груп, учасники першої групи також більше займалися фізичними вправами та менше зверталися до лікарів з приводу соматичних захворювань [47].

Подальші дослідження підтверджують, що люди, які вдячні за те, що вони мають, менше піддаються стресу, менше страждають від безсоння, мають сильніший імунітет, мають здоровіші стосунки та більш задоволені своєю

професійною діяльністю. Крім того, свідома практика вдячності сприяє благополуччю людей з психічними розладами.

1.2. Поняття та характеристика психологічного благополуччя особистості

Термін «психологічне благополуччя» вже давно є частиною наукової термінології, і тепер існує багато способів визначити його значення. Ретроспективний аналіз проблеми благополуччя виявляє існування двох основних шляхів: гедоністичного та евдемонічного. Гедоністичний напрям, заснований на поведінкових і когнітивних теоріях психології, визначає благополуччя як результат задоволення (Н. Бредберн, Е. Дінер), тоді як евдемонічне благополуччя асоціюється з проблемами та самоорієнтацією, з якою ототожнюється поведінка (К. Ріфф). Евдемонічна парадигма базується на засадах екзистенціалізму та гуманізму і включає свободу, волю, пошук свого місця та призначення в просторі соціального буття [52].

Американський психолог Н. Бредберн одним із перших заклав концептуальні основи аналізу феномену психологічного благополуччя, припустивши, що існує певний зв'язок між групами позитивних і негативних емоцій, які накопичуються в житті людини [54]. Автор спробував дослідити концепцію щастя та задоволення, які людина відчуває у відповідь на великі події. Негативні чи позитивні модальності формують стійкий афективний образ, актуалізація якого відбувається в ситуації потреби оцінити ефективність і гармонійність власного функціонування. Домінування позитивного афекту є показником психологічного благополуччя і відображає загальне почуття задоволеності або незадоволеності життям.

Л. Сердюк вважає, що психологічне благополуччя є «загальним критерієм спрямованості особистості на реалізацію основних функцій самореалізації та життєтворчості, у формі щастя та задоволеності суб'єкта» [43, с. 12]. Психологічне благополуччя визначається об'єктивними умовами життя і

розвитку людини; воно відбувається в просторі особистості і базується на суб'єктивному ставленні до об'єктивних умов. Усвідомлення людиною подій і ролей у її житті пов'язане з її психологічним благополуччям. Ці переживання можуть бути позитивними чи негативними, а іноді й ні, якщо події не впливають на емоційне, психічне та соціальне здоров'я людини. К. Роєнко визначає психологічне благополуччя на особистісному рівні як загальний психічний розвиток індивіда та як показник самореалізації на всіх вікових етапах [40].

Інтелектуальний розвиток як символ благополуччя відобразатиметься в потребі опанування культурно-історичного середовища, поступового накопичення досвіду, інтелектуальних, вольових та емоційних сил для творення цілісного життя та успішної, гармонійної самореалізації. Н. Каргіна стверджує, що «психологічне благополуччя залежить від цілісного психічного розвитку, узгодженості психічних процесів і функцій, почуття цілісності, щастя і внутрішньої рівноваги» [25, с. 52].

Стійкість і благополуччя підтримується гармонією особистості – узгодженістю процесів розвитку і самореалізації, правильним співвідношенням життєвих цілей і можливостей їх реалізації, пропорційністю основних сторін буття. Таким чином, психологічне благополуччя – це властивість розвиненої особистості, яка поєднує в загальному параметрі різноманітні якості, необхідні для екзистенціального задоволення. Задоволення виникає тоді, коли те, що відбувається в житті, майже або повністю відповідає сформованому ідеалу. Коли люди говорять про психологічне благополуччя, вони мають на увазі бути щасливими, тому існує тісний зв'язок між категоріями щастя та благополуччя.

За М. Аргайлом, щастя – це суб'єктивне відчуття повної задоволеності життям, інтегративний маркер його позитивного афективного антецеденту [59]. На думку автора, щастя в основному складається з тісних соціальних зв'язків, задоволеності роботою, здоров'ям, дозвіллям і вільним часом, а також таких рис особистості, як екстравертність, самооцінка, самоповага та сенс життя, позитивні емоції і т. д. Рівень щастя підвищується зі збільшенням загальної задоволеності життям (психологічного благополуччя), більшої кількості позитивних і меншої

кількості негативних емоцій. М. Селігман запропонував формулу щастя, засновану на індивідуальних досягненнях, зовнішніх обставинах і контролі волі [43].

Таким чином, на сьогодні в науці існує два рівні аналізу поняття психологічного благополуччя: функціональний і компонентний. Функціональний рефлексивно забезпечує процеси та механізми оцінки, які підтримують когнітивно-афективну інтерпретацію благополуччя, тоді як компонентний висвітлює питання про детермінанти та значущу організацію.

Поняття психологічного благополуччя семантично дуже тісно пов'язане з категорією суб'єктивного благополуччя. Їх співвідношення не було підтверджено останніми дослідженнями. Відповідно до однієї точки зору, суб'єктивне благополуччя індивіда розглядається як складова психологічного благополуччя (Е. Дінер), тоді як інша точка зору розглядає психологічне благополуччя як складову суб'єктивного благополуччя людини, по-третє, психологічне та суб'єктивне благополуччя вважаються поняттями-синонімами.

Таким чином, психологічне благополуччя є багатофакторним конструктом, який являє собою складний взаємозв'язок фізіологічних, культурних, соціальних, психологічних, економічних і духовних факторів, які в складній комбінації визначають рівень, якість і оцінку позитивного функціонування. Щоб повністю вирішити цю проблему, вчені намагаються визначити цілісну структурну модель явища.

У дослідженнях Т. М. Титаренко та інших вчених [39] як компоненти психологічного благополуччя виділяються такі елементи: світогляд (у ціннісному плані – смисловасфера, система знань і переконань, погляди на світ і своє місце в ньому); афективні (домінуючі емоції та настрої); метапотреба (система цілей, потреба в автономії, особистісному зростанні та компетентності); внутрішньо-рефлексивні (самосприйняття, висока адекватна самооцінка, високий рівень домагань, позитивний образ себе); інтеррефлексивні (комунікативні навички, довіра до інших, приємне соціальне середовище, гармонійні стосунки).

Це складне багаторівнево структурно організоване психічне утворення, опосередковане внутрішніми фізіологічними (нейрофізіологічними) процесами, зовнішніми соціально-економічними, культурно-історичними умовами та психологічними особливостями самої людини, що визначає зміст особистості. У рамках структурної організації психологічне благополуччя має багато компонентів, когнітивні та емоційні компоненти відіграють особливу роль. Суб'єктивно психологічне благополуччя переживається як задоволеність індивідуальною діяльністю та впевненість у наявності особистих ресурсів для створення оптимальних умов життя. Як відображення цілісної особистісної організації, психологічне благополуччя залежить від повного комплексу індивідуальних детермінант, але особливий зв'язок явища можна побачити з тривогою [27].

Спираючись на роботи Л. Б. Михайленко та К. А. Івашко, виділяє основні критерії, що в межах гедоністичного підходу визначають рівень психологічного благополуччя особистості: ставлення до життя, яке формується на основі соціальних і індивідуальних подій; здатність досягати того, чого людина найбільше прагне; швидка адаптація до нових умов середовища та вміння контролювати власні емоції й почуття; прагнення проживати життя з радістю [8]. Дослідники наголошують, що стабільний позитивний рівень усіх цих показників є ключовою умовою реалізації зазначених критеріїв, оскільки психологічне благополуччя має довготривалий характер. Рівень цих критеріїв може з одного боку спричиняти виникнення страху чи особистісну регресію, а з іншого – формувати відчуття щастя [15].

Розглядаючи різні аспекти індивідуального успіху, психологи стверджують, що він значною мірою залежить від активної життєвої позиції людини, яка сприймає навколишній світ не як об'єкт, а як суб'єкт, здатний взаємодіяти з середовищем і «творити» своє життя. Концепція психологічного благополуччя формується під впливом різних видів діяльності, таких як фізичні вправи, соціальна взаємодія, стимуляція навколишнього середовища, а також когнітивна й творча активність. Дослідники звертають увагу на мотиваційні

основи людських дій, зокрема на питання: для чого ця дія виконується, кому вона приносить користь і з якими ресурсами пов'язана? Іншими словами, аналізуються цілі та інструментальні засади діяльності [5].

Психологічне благополуччя, як інтеграційний досвід, значно впливає на різні психічні аспекти особистості, ефективність міжособистісних стосунків, а також успішність і продуктивність діяльності. Ці переживання залишають глибокий слід у підсвідомості людини, формуючи її ставлення до життя та впливаючи на суспільну свідомість. Без урахування цих факторів неможливо ефективно будувати, планувати та реалізовувати соціальну політику [28].

У наш час активно досліджується зв'язок психологічного благополуччя з різними властивостями особистості, смисложиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, життєвими стратегіями та його соціальними характеристиками.

Для дослідників важливо не тільки навчитися розрізняти різні клінічні стани, але й навчитися виявляти відмінності в рівнях особистого благополуччя. Найпоширенішим методом дослідження психологічного благополуччя є самооцінка. Такий підхід зумовлений тим, що благополуччя можна визначити лише з точки зору внутрішнього досвіду людини.

При оцінці психологічного благополуччя неприпустимі будь-які зовнішні критерії, оскільки люди схильні завжди судити про рівень власного благополуччя за власною системою координат. Поняття психологічного благополуччя дуже неоднозначне і допускає багато тлумачень.

У межах позитивної психології Л. Сердюк запровадив термін «усвідомлене благополуччя», який використовується як синонім до поняття «щастя». Цей термін відображає те, як людина оцінює своє життя, спираючись на когнітивні й емоційні пояснення, і може бути умовно представленим формулою: психологічне благополуччя = задоволеність життям + афект. Задоволеність життям характеризує оцінку людиною свого життя загалом, тоді як афект охоплює як позитивні, так і негативні емоції та стани, пов'язані з повсякденним досвідом [43].

У різних дослідженнях психологічного благополуччя науковці прагнули створити узагальнений портрет людського благополуччя. Наприклад, К. Вілсон, аналізуючи різні визначення, виділив ключові характеристики, які відображають концепцію «хорошого життя»: молодість, міцне здоров'я, якісну освіту, високий дохід, добрі наміри, сміливість, релігійність, сім'ю, високу самооцінку, порядність, цілеспрямованість і ерудованість.

На сьогоднішній день більшість досліджень, присвячених факторам психологічного благополуччя, зосереджуються на когнітивних і емоційних аспектах самосприйняття, зокрема на самооцінці. Самооцінка розглядається як ключовий показник прогресу особистості, що відображає рівень задоволеності життям у певних його сферах і загальний емоційний стан [4].

З розвитком особистості змінюються її ціннісно-мотиваційні уявлення, а разом із ними й критерії благополуччя. Тому те, що вважається важливим у певний період життя, може втратити актуальність у майбутньому [54]. Н. Сас, досліджуючи теоретичні аспекти психологічного благополуччя, зазначає, що основи для розуміння цього феномена були закладені дослідженнями Ф. Янга. Він увів поняття «психологічного благополуччя», ототожнюючи його із суб'єктивним відчуттям щастя та загального задоволення життям. Крім того, автор звертається до терміна «евдемонія», який розкриває сутність психологічного благополуччя [41].

Ф. Янг зазначає, що під поняттям психологічного благополуччя він не має на увазі низку інших, широко поширених понять, таких як самореалізація, самооцінка, сила его, автономія, але в той же час дослідник зазначає, що ці поняття можуть мати гілки, які їх поєднують. Ф. Янг є автором структурної моделі благополуччя. Він полягає в балансі взаємодії позитивних і негативних афектів. Мається на увазі, що події, які відбуваються з нами щодня і мають позитивне чи негативне емоційне забарвлення, проявляються у формі афекту. Те, що нам не подобається, приносить неприємності і викликає труднощі, накопичується у вигляді негативних афектів, а ті ситуації в повсякденному житті,

які радують нас, позитивно заряджені і приносять радість, зводяться до форми позитивних афектів [58].

Вивчення ставлення до «благополуччя» дає обґрунтування не лише суб'єктивного погляду індивіда на себе та своє життя, а й на аспекти позитивного функціонування особистості. Коли людина усвідомлює свій поточний чи потенційний стан, у неї формується своєрідне суб'єктивне розуміння рівня свого соціального благополуччя і, отже, свого психологічного благополуччя. Можна підвищити цей рівень, підтримуючи вибір здорового способу життя в суспільстві та навколишньому середовищі, який сприяє фізичному та психічному здоров'ю, а також шляхом зниження рівня негативних переживань, які виникають, шкоди, досягнення цілей.

О. Киричук вважає, що психологічне благополуччя — це досвід, який характеризується широким узагальненням і стабільністю: відносно стабільні зовнішні умови, насамперед матеріальна забезпеченість і добрі стосунки з оточенням, внутрішні ресурси, тобто властивості особистості та стратегії поведінки, як стабілізуючі буфери. Проте існує низка зовнішніх, ситуативних, об'єктивних і внутрішніх факторів, включаючи цінності, справжні потреби, особистісні характеристики та фактори, що впливають на рівень психологічного благополуччя [23].

Отже, досягнення психологічного благополуччя є важливим феноменом для особистості та її внутрішнього світу. Психологічне благополуччя часто асоціюється з певними соціальними установками, ідеями, нормами та явищами, які можуть бути характерними для соціалізованої особистості. Психологічний стан людини, її працездатність, міжособистісні стосунки, поведінка в соціальному середовищі та багато інших факторів впливають на психологічне благополуччя.

1.3. Переживання вдячності дорослими та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям

Вдячність як феномен аналізується у філософській літературі з давніх часів, але лише відносно недавно вона стала предметом наукового дослідження в рамках позитивної психології, яка почала розглядати позитивне функціонування особистості не як ідеальну уявну мету, а як психологічну реальність, яку можна вивчати.

Існує розрив між теоретичним вивченням і застосуванням практики, пов'язаної з проявом вдячності. В Інтернеті є десятки веб-сайтів, які пропагують вдячність у різних формах, оскільки це покращує психічне здоров'я. Було запропоновано ряд книг для самодопомоги, які виражають цю ідею (Д.Л. Калаба, Н.С. Нельсон [3], Е. Метьюз [4], Н. Гібберт [5]). Однак науковому аналізу вдячності як психологічного феномену вдалося знайти лише кілька публікацій [6; 7]. Не претендуючи на остаточні висновки (оскільки наш пошук навряд чи був достатньо всебічним), зазначимо, що у вітчизняній психології існує явний брак теоретичних робіт щодо вивчення вдячності.

Психологічні дослідження вдячності запропоновані в межах позитивної психології і не мають тривалої історії. На основі аналізу іншомовних джерел можна виділити три ключові аспекти: 1) дискусії про те, чи вдячність є досвідом чи особистісною якістю та частиною світогляду; 2) дослідження впливу вдячності на відчуття благополуччя та його окремі аспекти; 3) розвиток практики вдячності.

Феномен вдячності описували по-різному. На думку С. Любомирські, вдячність – це вміння не сприймати як належне все хороше в нашому житті [8]. У роботі Д. Уотсона та К. Нарагон-Гейні вдячність визначається як особливість світосприйняття, яка змушує людину звертати увагу на позитив у світі та бути вдячною за це [9].

Розрізняють вдячність як поведінковий акт, вдячність як емоцію, що виникає після того, як людина отримала допомогу, яка була оцінена як витратна,

цінна та альтруїстична [10], короткочасний досвід і вдячність як частину світогляду, що «відбиває прагнення сприймати і розуміти позитивність світу» [11, с.443], як стійку рису особистості.

Розуміння вдячності як емоції стикається з критикою. По-перше, емоція в даному випадку має когнітивний компонент, сприйняття дій інших людей або доцільність тих чи інших дій [12].

По-друге, така емоція повинна мати об'єктну спрямованість, об'єкт, який виконав дію, яка описується як відповідна. Проте емпіричні дослідження також виявили безособові конструкції («Я вдячний, що прокинувся сьогодні вранці»), коли учасників просили написати, за що вони вдячні [13]. Іноді подяку вузько визначають як «особливу емоцію... яка викликає соціально-психологічну реакцію людини на підтримку» [7, с. 91] або здатність цінувати все хороше в житті і усвідомлювати, що все походить від інших людей [14]. Іншими словами, об'єкти подяки асоціюються лише з соціальним джерелом, що, на наш погляд, не зовсім так.

У основоположній роботі А. Вуда та його колег [10] було показано, що термін вдячність може включати різні явища: 1) індивідуальні відмінності у переживанні почуття вдячності; 2) оцінка інших людей; 3) звертати увагу на те, що людина має; 4) почуття трепету при зустрічі з красою; 5) зосередженість на позитиві в даний момент; 6) підвищення оцінок в момент розуміння того, що життя коротке; 7) увага до позитиву в поточному моменті; 8) позитивні соціальні порівняння. Ці параметри організовані складним чином і мають індивідуальну мінливість значення для кожної людини. Проте всі вони утворюють складний досвід, який дослідники називають вдячністю. Відповідно, особи, які мають вдячність як особистісну рису, відчувають вищевказані компоненти часто, сильно та у значній кількості ситуацій [15].

Складність визначення цього явища полягає в його багатоконпонентності. Тому вдячність доцільно розглядати як основну життєву інструкцію, що проявляється в когнітивному аспекті оцінки того, що людина має, усвідомлення часової перспективи життя та розуміння проявів позитиву (імпліцитна теорія

позитивного світу). в афективному – переживання конкретних емоцій (радість, натхнення, благоговіння, захоплення, чутливість) під час зустрічі з конкретними об'єктами, фактично обраними самою людиною, в поведінковому – контроль своєї уваги, зосередження на позитиві, концентрація в поточному моменті і вибрати більш оптимальні стратегії реакції. Зокрема, психоаналітик М. Кляйн, один із перших дослідників вдячності, вважає вдячність важливою соціальною навичкою [17]. Різні дослідники виокремлюють окремі компоненти цілісного досвіду, що проявляється у складності переліків компонентів вдячності. Запропонований підхід можна використати для пояснення того, як можна навчитися вдячності (змінюючи поведінковий компонент або розширюючи когнітивний компонент).

А. Вуд і її колеги зазначають, що дослідження вдячності в американській позитивній психології зосереджено на таких аспектах: 1) співвідношення вдячності з іншими особистісними характеристиками (переважно з Великої п'ятірки); 2) змінні показники самопочуття; 3) зв'язок подяки з характером соціального контакту та фасилітації; 4) вплив подяки на фізичне здоров'я [10].

Психодіагностичних методів, присвячених вивченню вдячності, відносно небагато. Найпоширенішою є шкала вдячності Р. Еммонса – М. Е. Маккалоу. Вона містить 6 питань і виводить показник вдячності як особистісну характеристику (посилання). Використовуються також нарративні прийоми, зокрема контент-аналіз (як приклад, есе «Коли ви відчували почуття вдячності?») [18]. Проблема психодіагностики вдячності ускладнюється тим, що вона має різні виміри.

С. Любомирські вбачає подяку як метастратегію досягнення благополуччя. Кореляційні дослідження показали, що вдячність пов'язана з передбачуваною соціальною підтримкою та якістю стосунків [10], готовністю пробачити [19] і нижчим рівнем нарцисизму [20]. Отже, це характеристика позитивного функціонування [21]. Подяка може допомогти вирішити конфлікт і покращити міжособистісну поведінку [22]. Висловлення вдячних думок щодо партнера має значний вплив на позитивну поведінку [23].

Н. В. Корчакова зазначає, що вдячність відіграє ключову роль у міжособистісних стосунках, адже вона допомагає людині змістити фокус уваги з власної особи на соціальний простір [7]. Завдяки цьому вдячність сприяє зміцненню позитивних зв'язків, розвитку почуття єдності [26] та підвищенню задоволеності стосунками [27].

Попри це, встановити чіткий причинно-наслідковий зв'язок між вдячністю та параметрами особистого благополуччя поки що не вдалося. Це питання залишається відкритим, але дослідники продовжують шукати пояснення. Зокрема, запропоновано теорію когнітивної схеми, згідно з якою люди, які практикують «вдячний» підхід до життя, за принципом самоздійснюваного пророцтва мотивують оточуючих виправдовувати їхні очікування [10]. Крім того, згідно з гіпотезою «поведінкового заряджання», люди, які активно виражають вдячність, застосовують ефективніші стратегії подолання труднощів, що забезпечує їм більше ресурсів для досягнення цілей [28].

Теорія розширення та побудови Б. Фредріксон стверджує, що події, які викликають позитивні емоції, приводять до негайного розширення свідомості людини (уваги, мислення), а нові когнітивні здібності стимулюють дії. З часом навички розвиваються через розширений поведінковий репертуар [29]. Останні, у свою чергу, сприяють створенню стійких ресурсів особистості: фізичних (поліпшення здоров'я та координації), інтелектуальних (творчий потенціал і гнучкість поглядів), соціальних (здатність до спілкування з іншими) та психологічних (адаптивність та оптимізм). Переживання вдячності підвищує рівень позитивних емоцій і стає своєрідним ресурсом під час стресу.

С. Любомирські підкреслює, що вдячність знижує гедоністичну адаптацію, підтримує самооцінку, допомагає перестати порівнювати себе з іншими [30; 31].

П. Екман пропонує розрізняти вдячність того, хто її виявляє, і почуття того, хто її отримує. Реакція на вдячність, особливо коли вона виражається публічно, може бути сильною. Це посилює вдячність і, у свою чергу, підвищує благополуччя [32].

Альтернативні пояснення запропонували С.К. Нартова-Бочавер і

Г.К. Кислиця, які виокремлюють два типи підходів до стилю життя: один, заснований на принципах справедливості, і інший — на принципах вдячності. Люди, які дотримуються принципу справедливості, сприймають світ як прозорий і передбачуваний, де благополуччя можна «заробити», дотримуючись встановлених правил. Вони орієнтовані на обмін і прагнуть досягти балансу між витратами та винагородами. Коли цей баланс порушується, вони очікують компенсації від інших людей або ситуації. Натомість люди, які практикують принцип вдячності, схильні бачити світ як непередбачуваний, складний і нерозв'язний. Вони не зосереджуються на точному підрахунку витрат і прибутків і сприймають події як подарунки долі [18].

Вдячність – це ефективний спосіб покращити своє життя. Було проведено кілька емпіричних досліджень, які показують, що посттравматичне зростання може відбуватися, коли людина знаходить сенс і користь у негативному досвіді [6; 33]. Психотерапевтичний ефект проявляється як «позитивна реакція (допомога, сприяння), вдячність, любов, співчуття, оптимізм в думках, цілісний світогляд» [11, с. 56].

Практичну реалізацію феномену вдячності (її практику) можна поділити на формальну (інституційну) та особисту. До перших належать День подяки (другий понеділок жовтня в Канаді та четвертий четвер листопада в США), Міжнародний день вдячності (11 січня), традиція виділяти виданням окремий розділ «Подяки», друковані Сертифікати та Подяки та ін. Особисті практики поділяються на ефективні та когнітивні. Дії спонукають суб'єкта до акту вдячності. Однак більшість досліджень припускають, що вираження вдячності як фактичний поведінковий акт має незначний ефект [15]. Набагато ефективнішою є внутрішня робота людини з усвідомлення цінності того, що відбувається в її житті. Вважається, що перший крок до вдячності – «зосередитися на речах, які роблять вас щасливими кожен день» [35, с. 9]. Тому більшість запропонованих когнітивних стратегій спрямовані на реалізацію досвіду вдячності через підвищену увагу до дрібних деталей та усвідомлення їх важливості, водночас орієнтуючись на справедливий обмін (зі світом, долею,

іншими людьми тощо). Типові методи включають складання списків речей і явищ, за які людина вдячна в різних формах, вирішення гіпотетичних ситуацій, написання листів подяки та використання візуальних стимулів, які нагадують про події, за які людина вдячна. Ефективність значної кількості таких практик емпірично перевірено [36].

Один із цікавих прийомів вираження вдячності в сімейній психотерапії пропонує Н. Гібберт. Подружжя має скласти список із 30 пунктів, за які кожен вдячний своєму партнеру. Зазвичай перші десять запам'ятовуються легко, а останні вимагають ретельного обдумування. Потім кожен бал записується на стікер і розміщується там, де партнер може бачити його протягом місяця. Не обов'язково чекати відповіді, рекомендується просто поспостерігати за партнером [18].

Переживання вдячності дорослими та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям є однією з важливих тем у сучасній психології, оскільки вдячність виступає не лише як соціально-культурне явище, але й як важливий аспект емоційного і когнітивного розвитку особистості. Вивчення цього феномену дає можливість краще зрозуміти, як відчуття вдячності може впливати на загальний стан психологічного благополуччя, яке в свою чергу є одним з основних показників гармонійного розвитку особистості.

Психологічне благополуччя зазвичай визначається як стан, коли людина відчуває себе задоволеною життям, має позитивні емоції, внутрішнє відчуття щастя і гармонії, а також здатність ефективно адаптуватися до соціального середовища. Дослідження вказують на тісний зв'язок між благополуччям і емоціями вдячності. Зокрема, дослідження позитивної психології свідчать, що вдячність сприяє розвитку більш позитивних емоцій, підвищенню самооцінки та зменшенню рівня стресу, що, у свою чергу, покращує загальний стан психологічного благополуччя [28].

Згідно з теорією позитивної психології, яку розвиває М. Селігман, психологічне благополуччя є результатом поєднання різних факторів, серед яких центральне місце займає емоційна складова, що включає вдячність, радість,

натхнення та оптимізм. Вдячність є емоційним станом, що виникає у відповідь на отриману допомогу чи доброту від інших людей, і це переживання тісно пов'язане з відчуттям щастя та задоволенням від життя. Вона виступає як своєрідний «моральний компас», що допомагає людині віднайти глибше значення у взаєминах з іншими людьми та у своєму житті загалом [14].

Згідно з дослідженнями Л. Сердюка, вдячність може бути розглянута як важливий аспект усвідомленого благополуччя, оскільки вона дає змогу людині не тільки оцінювати своє життя з позитивної точки зору, але й розвивати певні когнітивні та емоційні стратегії для покращення якості свого існування. У цьому контексті вдячність стає не лише реакцією на зовнішні стимули, але й внутрішнім механізмом, що допомагає людині створювати більш стійкі позитивні емоції, покращуючи таким чином її психологічне благополуччя [5].

Переживання вдячності може бути різним залежно від культурних, соціальних та індивідуальних особливостей особистості. У соціальних науках виділяють різні підходи до вдячності, зокрема теоретичні моделі, які пов'язують це явище з позитивним сприйняттям світу. Наприклад, С. К. Нартова-Бочавер та Г.К. Кислиця висувують ідею двох основних підходів до життєвого стилю: один, заснований на принципах справедливості, і інший — на принципах вдячності. Люди, які дотримуються принципу справедливості, бачать світ як передбачуваний і прозорий, де все можна «заробити» дотримуючись певних правил. Вони прагнуть збалансувати витрати і прибутки, а порушення цього балансу спричиняє вимогу компенсації. Натомість люди, орієнтовані на принцип вдячності, сприймають світ як непередбачуваний і складний, що вимагає від них більш гнучкого і відкритого підходу до взаємодії з навколишнім середовищем. Така особливість сприйняття світу може сприяти розвитку більш високого рівня психологічного благополуччя, оскільки ці люди схильні до більш оптимістичних оцінок подій у своєму житті, сприймаючи їх як подарунки долі [17].

Дослідження також показують, що люди, які регулярно практикують вдячність, відчувають менше стресу, більш задоволені своїм життям і мають більше ресурсів для подолання труднощів. Це підтверджується теорією

когнітивної схеми, яка стверджує, що практикування вдячності може служити як самоздійснювальне пророцтво, за якого люди, сприймаючи світ через призму вдячності, спонукають оточуючих виправдовувати їхні сподівання, що призводить до позитивних результатів у соціальних і особистих сферах. Таким чином, вдячність не лише покращує емоційний стан, але й стимулює позитивні соціальні взаємодії, що в кінцевому підсумку веде до підвищення рівня психологічного благополуччя [8].

Ці дослідження також вказують на важливу роль вдячності у зниженні рівня депресії, тривоги та стресу. Люди, які регулярно відчують вдячність, виявляють більшу стійкість до негативних емоцій, оскільки вони здатні фокусувати свою увагу на позитивних аспектах життя, навіть у складних ситуаціях. Це дозволяє їм зберігати психологічну рівновагу і адаптуватися до змін, що є важливим аспектом загального благополуччя.

Таким чином, вдячність можна вважати потужним інструментом для підтримки психологічного благополуччя, оскільки вона сприяє розвитку позитивних емоцій, зміцнює соціальні зв'язки і допомагає людині адаптуватися до соціальних і особистих труднощів. Вдячність стимулює позитивне сприйняття світу, яке, у свою чергу, підвищує рівень щастя та задоволення життям. Завдяки цьому переживання вдячності може стати важливим аспектом особистісного розвитку і основою для досягнення стійкого психологічного благополуччя.

Крім того, важливо зазначити, що для розвитку вдячності необхідно створювати умови, які стимулюють її прояви. Це включає як зовнішні фактори, такі як підтримка оточуючих, так і внутрішні механізми, пов'язані з особистісною рефлексією і здатністю людини фокусувати свою увагу на позитивних моментах. Дослідження, що вивчають цей процес, підкреслюють важливість розуміння вдячності не лише як емоційного стану, але й як когнітивного механізму, що сприяє розвитку більш стійких і позитивних психологічних патернів.

Переживання вдячності є одним із найбільш ефективних шляхів до досягнення психологічного благополуччя. Люди, які активно виражають вдячність, мають більшу здатність до саморегуляції емоцій, краще справляються зі стресом і більш задоволені своїм життям. Вдячність допомагає людині будувати міцніші соціальні зв'язки, що, в свою чергу, покращує її психологічне благополуччя і сприяє розвитку більш гармонійного та щасливого життя.

Аналіз наукових джерел дає можливість зробити висновок, що вдячність є складним соціально-психологічним явищем. Таким чином, визначаючи їх природу, ми стикаємося з їх віднесенням до різних структур психіки. Найчастіше вдячність дослідники визначають через категорію «емоції».

Важливим елементом цього емоційного конструкту є пробудження просоціальних намірів, поява внутрішньої готовності сприймати ідеї іншого і бажати йому добра. Завдяки переживанням подяки людина перестає зосереджуватися на собі, центр її уваги зміщується в найближчий соціальний простір. Вона виділяє інших і помічає їхні благодійні, альтруїстичні дії.

Вивчено поняття та характеристику психологічного благополуччя особистості. Термін «психологічне благополуччя» давно став частиною наукової термінології, і наразі існують різні підходи до визначення його значення. Ретроспективний аналіз проблеми благополуччя свідчить про існування двох основних напрямів: гедоністичного та евдемонічного.

У висновку можна підкреслити, що переживання вдячності є важливим емоційним і когнітивним компонентом психологічного благополуччя дорослих людей. Вдячність сприяє розвитку позитивних емоцій, покращенню самооцінки, зниженню рівня стресу та депресії, а також зміцненню міжособистісних стосунків. Вона виступає як своєрідний «моральний компас», який допомагає людині оцінювати своє життя через призму позитиву, що в свою чергу підвищує рівень задоволення життям та загального благополуччя.

Згідно з дослідженнями, люди, які практикують вдячність, мають більше ресурсів для подолання життєвих труднощів, використовують більш ефективні стратегії адаптації та сприяють створенню гармонійного соціального

середовища. Вдячність також допомагає людині зберігати емоційну рівновагу, фокусуючи її увагу на позитивних аспектах життя, навіть у складних ситуаціях.

Таким чином, вдячність можна вважати потужним інструментом для підтримки і розвитку психологічного благополуччя, оскільки вона не лише покращує емоційний стан, але й стимулює розвиток більш стійких та здорових соціальних взаємодій. Це підтверджує важливість врахування переживань вдячності в контексті особистісного розвитку та психотерапевтичної практики.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Обґрунтування програми емпіричного дослідження вдячності як чинника психологічного благополуччя

Мета емпіричного дослідження – виявити особливості вдячності як чинника психологічного благополуччя.

Завданнями емпіричного дослідження є:

- на основі попереднього аналізу психологічної літератури підібрати адекватні цілям дослідження методи та прийоми діагностики вдячності та психологічного благополуччя;
- провести діагностичне обстеження дорослих для з'ясування особливостей вдячності та психологічного самопочуття;
- проаналізувати отримані результати та перевірити гіпотезу про зв'язок між вдячністю та психологічним благополуччям.

Щоб дослідити вдячність як чинник психологічного благополуччя, ми провели емпіричне дослідження за такими методами:

- опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф в адаптації С.В. Карсканової,
- методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-beingScale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер);

- дослідження за методикою шкали вдячності Р. Еммонса – М.Є. МакКалоу,

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» Керол Ріфф в адаптації С.В. Карсканової містить 84 твердження, які передбачають 6 варіантів відповідей на запропоновані пункти, які стосуються оцінки відчуттів досліджуваних стосовно себе і власного життя:

- Повністю не згоден – 1 бал,
- Здебільшого не згоден – 2 бали,
- Де в чому не згоден – 3 бали,
- Де в чому згоден – 4 бали,
- Швидше згоден – 5 балів,
- Повністю згоден – 6 балів.

Ця методика передбачає визначення показників за наступними шкалами, які охоплюють різні аспекти благополуччя:

Шкала «Позитивні стосунки з людьми, що оточують» надає можливість діагностики наявності чи відсутності близьких, довірливих стосунків з іншими, легкість або складність проявляти турботу про інших людей тощо.

Шкала «Автономія» передбачає з'ясування можливостей особистості протистояти соціальному впливу, регулювати власну поведінку і оцінювати себе за власними стандартами.

Шкала «Управління середовищем» дає можливість визначити можливості особистості управляти своїм життям, повсякденними справами.

Шкала «Особистісне зростання» надає можливість виміряти особливості сприймання досліджуваними свого особистісного зростання або стагнації.

Шкала «Цілі у житті» передбачає вивчення особливостей усвідомлення особистістю своїх життєвих цілей і смислів.

Шкала «Самосприйняття» дає можливість визначити особливості самосприйняття досліджуваних.

Після обробки балів можна отримати характеристики досліджуваних за вказаними шкалами з низькими і високими показниками.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» складається з 24 запитань, на які досліджуваний повинен дати відповідь за 5-бальною оцінкою:

- Зовсім ні – 1 бал,
- Трохи – 2 бали,
- Середньо – 3 бали,
- Дуже сильно – 4 бали,
- Надзвичайно сильно – 5 балів.

В ході обробки та інтерпретації результатів даної методики можемо отримати показники за трьома субшкалами:

- «психологічне благополуччя», яке передбачає здатність контролювати власне життя, оптимістично дивитись у майбутнє, мати впевненість у своїх думках і переконаннях тощо);
- «фізичне здоров'я та благополуччя», яка включає оцінку задоволеності фізичним здоров'ям, сном, здатності працювати і виконувати повсякденні завдання, відсутність тривоги тощо;
- «стосунки»: субшкаладає можливість оцінити комфортність спілкування з іншими людьми, наявність щасливих дружніх і особистих стосунків, здатність звернутись за допомогою до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо.

Крім того, передбачено визначення рівня вияву (низького, середнього та високого) отриманих індивідуальних показників досліджуваних за трьома субшкалами та загальним показником суб'єктивного благополуччя у порівнянні з нормативними.

Опитувальника вдячності М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг [73], який розроблений для оцінювання особистісних відмінностей спроможності відчувати вдячність у житті. Даний опитувальник складає шість питань, на які респонденти повинні надати відповідь за семибальною шкалою Лайкерта [93], де 7 – повністю згодний, а 1 – категорично не погоджуюсь.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо отримані результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» в адаптації Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер.

Проаналізувавши отримані дані працівників установи виконання покарань та ув'язнених, ми отримали наступні дані (див табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі

Рівень	Ув'язнені	Працівники установи виконання покарань
Високий	8%	22,86%
Середній	45%	51,43%
Низький	53%	25,71%

Для порівняння результатів за шкалою «Психологічного благополуччя» серед працівників та ув'язнених можна відзначити цікаві тенденції. У першому випадку 51,43% працівників мають середній рівень вияву психологічного благополуччя, що свідчить про певну збалансованість у їхніх думках, переконаннях та оптимізмі. Такий рівень можна розглядати як норму для дорослих людей, які, попри певні труднощі, здатні підтримувати внутрішню гармонію і позитивний погляд на життя. У той же час, серед ув'язнених цей показник становить 45%, що також є порівняно високим, але трохи нижчим, ніж серед працівників. Це може свідчити про меншу здатність ув'язнених підтримувати психологічну рівновагу в умовах обмеження свободи і високих рівнів стресу.

Високий рівень психологічного благополуччя виявляється значно рідше

серед ув'язнених — лише 8%, у порівнянні з 22,86% серед працівників. Це може бути обумовлено складними соціально-психологічними умовами, у яких перебувають ув'язнені. Їх обмежений доступ до соціальних ресурсів, підтримки з боку родини та друзів, а також невизначеність щодо майбутнього можуть значно впливати на їхнє відчуття контролю над власним життям і рівень оптимізму. Працівники ж, хоча й зазнають стресових ситуацій (зокрема, в умовах воєнного часу), мають більше можливостей для самовираження та соціальних зв'язків, що сприяє їхньому більш високому психологічному благополуччю.

Середній рівень психологічного благополуччя, який мають більшість респондентів у обох групах, вказує на те, що більшість людей здатні знаходити баланс у своєму житті, навіть у складних умовах. Однак, незважаючи на це, 25,71% працівників і 53% ув'язнених демонструють низький рівень психологічного благополуччя, що може свідчити про певні проблеми з самоконтролем і песимізм щодо майбутнього. Ці цифри підкреслюють важливість підтримки психологічного здоров'я як серед працівників, так і серед ув'язнених, адже в умовах стресу і соціальної ізоляції люди можуть відчувати невпевненість у завтрашньому дні.

Аналогічні тенденції спостерігаються і за шкалами «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Стосунки», де також лише 20% респондентів в обох групах мають високий рівень. Середній рівень відзначають 57,14% працівників та 60% ув'язнених, що свідчить про загальну стабільність у цих сферах життя респондентів. Однак, більшість респондентів відчують певні труднощі або незадоволення в цих сферах, що підтверджує необхідність роботи над покращенням фізичного здоров'я та стосунків у соціальному контексті.

Загалом, отримані результати свідчать про те, що для більшості людей, як працівників, так і ув'язнених, важливими факторами психологічного благополуччя є здатність підтримувати баланс у житті, оптимізм та ефективне реагування на труднощі. Разом з тим, проблеми з низьким рівнем

самоконтролю, песимізм щодо майбутнього та незадоволеність фізичним здоров'ям і стосунками вимагають уваги та комплексної підтримки, особливо для груп із високим рівнем стресу, таких як ув'язнені.

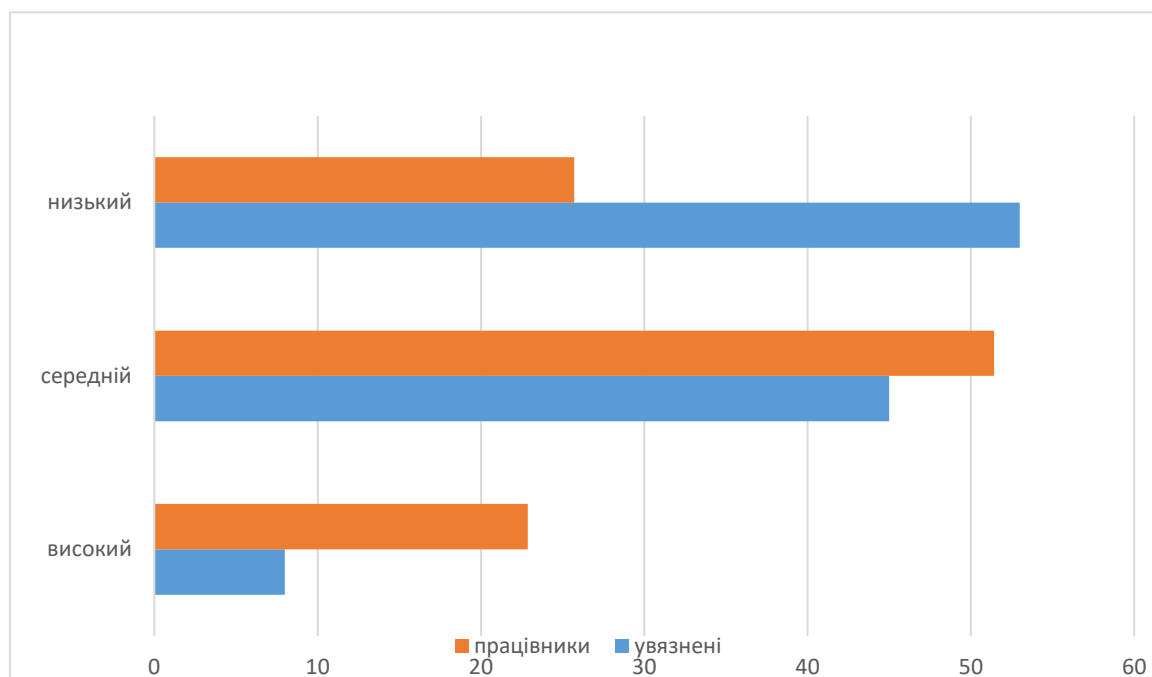


Рис. 2.1. Результати за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Розглянемо результати респондентів за показниками суб'єктивного благополуччя досліджуваних.

Таблиця 2.2

Особливості суб'єктивного благополуччя досліджуваних працівників

Показники суб'єктивного благополуччя	Високий рівень, у%	Середній рівень, у%	Низький рівень, у%
Фізичне здоров'я та благополуччя	22,86	57,14	20
Стосунки	20	60	20
Суб'єктивне благополуччя	20	54,29	25,71

Низькі бали, особливо щодо фізичного здоров'я, благополуччя та стосунків, можуть вказувати на необхідність подальших коригувальних заходів. Проаналізуємо загальний показник суб'єктивного благополуччя за цією методикою. 25,71% працівників та 50% ув'язнених мають низький рівень його вираженості, що цілком очікувано з огляду на воєнний стан в країні. Війна сама по собі може сприяти виникненню відчуття безпорадності, страху та нестабільності, а також втрати відчуття безпеки. Більшість досліджуваних мають середнє суб'єктивне благополуччя, що свідчить про те, що вони змогли знайти шляхи адаптації та вжити заходів для підтримки себе та своїх сімей навіть в умовах війни. Респонденти цієї групи змогли знайти баланс між поточними викликами воєнного стану та здатністю адаптуватися, використовуючи різні ресурси підтримки, такі як соціальна підтримка та вибір ефективних стратегій подолання стресу.

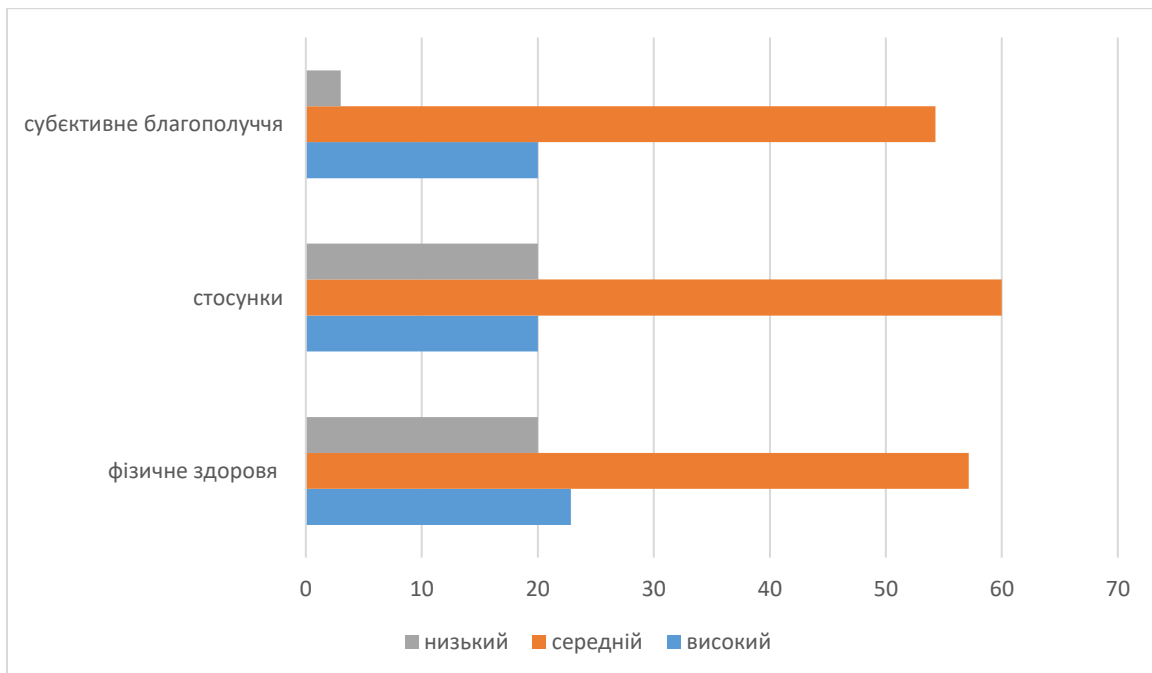


Рис. 2.2. Особливості суб'єктивного благополуччя досліджуваних працівників

Лише 20% працівників та 5% ув'язнених мають високий рівень суб'єктивного благополуччя, що можна вважати нормативним для умов війни. Ці респонденти мають високий рівень психологічної стабільності, покладаються на зовнішні та внутрішні ресурси, які допомагають їм залишатися позитивними,

незважаючи на зовнішні обставини, а також ефективно використовують методи самопомоги.

Таблиця 2.3

Особливості суб'єктивного благополуччя ув'язнених

Показники суб'єктивного благополуччя	Високий рівень, у %	Середній рівень, у %	Низький рівень, у %
Фізичне здоров'я та благополуччя	10	40	50
Стосунки	8	32	60
Суб'єктивне благополуччя	5	45	50

Отже, в цілому отримані показники свідчать про здатність значної частини вибірки адаптуватися до викликів війни, зберігаючи при цьому відносно стабільний рівень суб'єктивного благополуччя. Проте значна частина респондентів все ще відчуває негативні наслідки війни, що вказує на потребу додаткової підтримки та втручання. Звісно, ми не можемо не враховувати обставини, в яких перебувають досліджувані. Ув'язнені відчувають додатковий психологічний тиск через умови перебування та ставлення до них. Ці фактори впливають на рівень їхнього благополуччя.

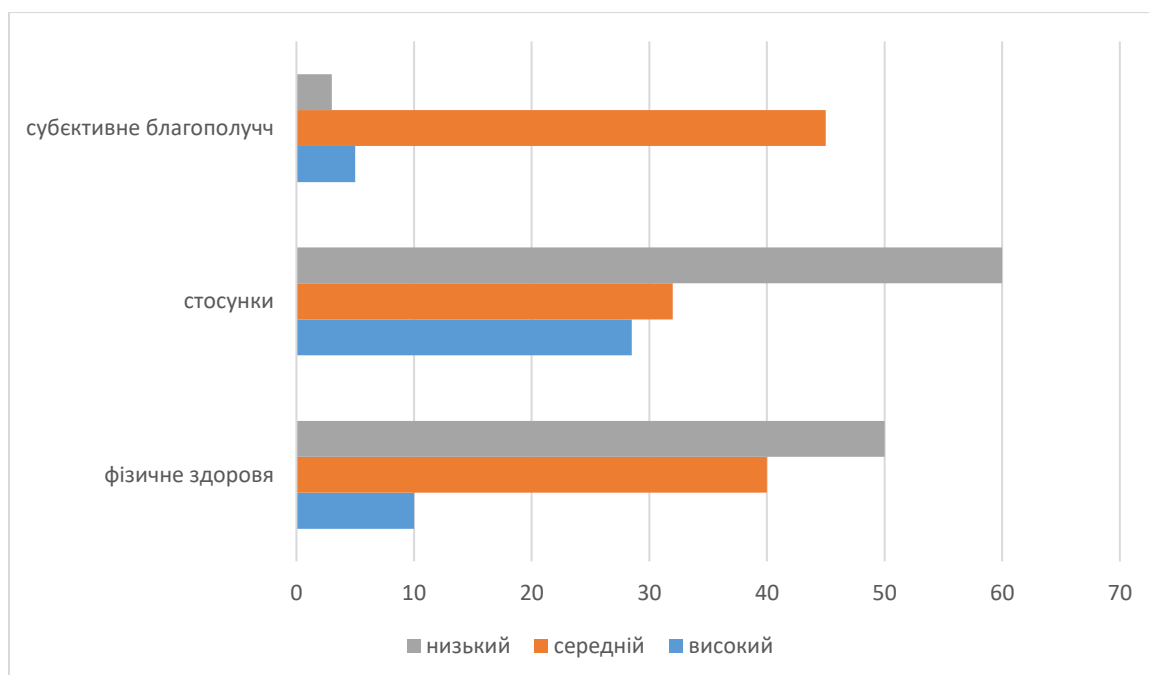


Рис. 2.3. Особливості суб'єктивного благополуччя ув'язнених

Розглянемо результати діагностики за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (ШПБ) в адаптації С.В. Карсканової.

Виявилось, що майже третина досліджуваних працівників мають низький загальний індекс психологічного благополуччя (28,57%). Серед ув'язнених цей показник становить 35%. Вони можуть відчувати внутрішній дискомфорт, мати низьку задоволеність життям і не мати відчуття контролю над власним життям, особливо в моменти невизначеності. Тому ця категорія тем потребує особливої уваги.

Більшість респондентів (40% працівників та 45% ув'язнених) мають середнє психологічне благополуччя, що дає можливість їм мати достатню задоволеність життям, навіть якщо воно не охоплює всі сфери життя.

31,43% працівників та 20% ув'язнених мають високий рівень, який свідчить про їх позитивне ставлення до себе та оточення та дає можливість наповнювати життя сенсом навіть у таких складних умовах.

Звернемося до аналізу низьких показників за шкалами зазначеної методики, оскільки вони, швидше за все, свідчать про психологічне напруження особистості.

Показники індексу загального благополуччя

Шкала	Ув'язнені	Працівники
Позитивні стосунки з іншими	11%	45%
Автономія	10%	20%
Управління середовищем	5%	25%
Особистісне зростання	6%	25%
Цілі в житті	3%	28%
Самосприйняття	12%	16,5%
Загальний показник благополуччя	34,5	145,75

За шкалою «Управління середовищем» значна частка респондентів показала низький рівень, що свідчить про особливості сприйняття можливостей впливу на довкілля в умовах воєнного стану. За шкалою «Автономія» та «Самосприйняття» майже третина респондентів отримала низькі показники, що вказує на неможливість самостійного прийняття рішень в умовах війни, орієнтацію на думку інших під час прийняття важливих рішень і на невдоволення собою.

За шкалою «Цілі в житті» низькі показники були виявлені у значної частини досліджуваних, що пов'язано з нечіткістю життєвих цілей та відчуттям їх невизначеності, а також стурбованістю щодо деяких аспектів власної особистості.

Отримані дані підтверджують наявність тенденції до низького рівня загального показника психологічного благополуччя або окремих його компонентів приблизно у третини досліджуваних.

Отже, рівень благополуччя серед ув'язнених значно нижчий, ніж серед працівників.

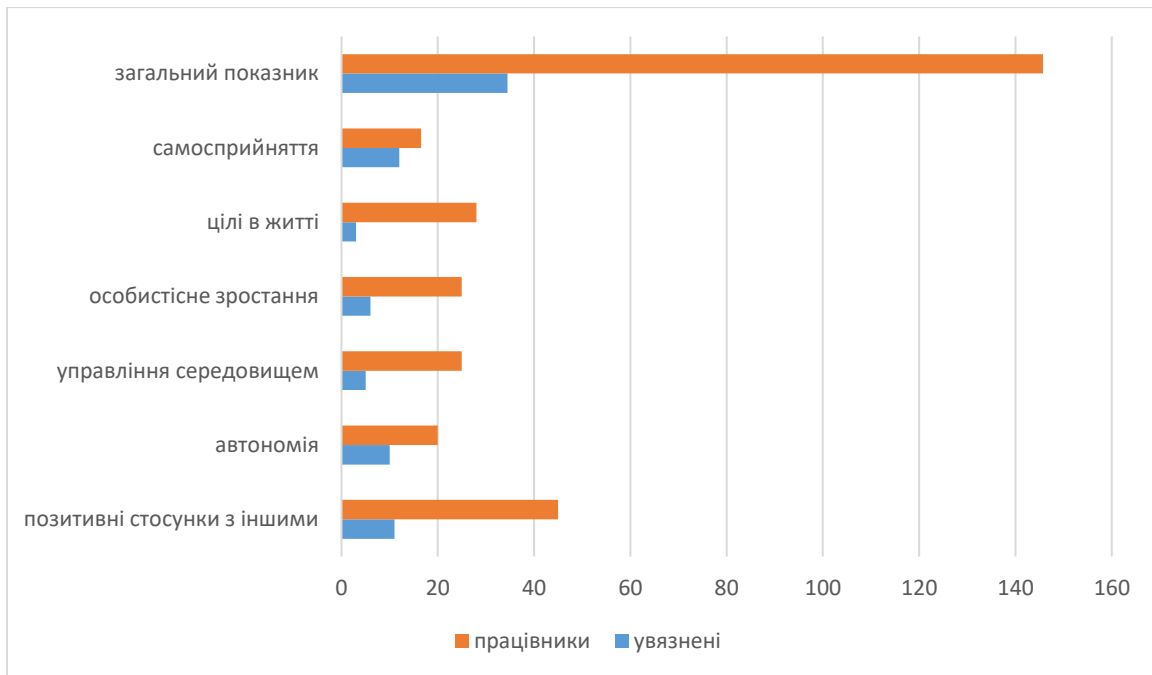


Рис 2.4. Показники індексу загального благополуччя

Задля дослідження виміру вдячності ми використали опитувальник вдячності М. Маккаллоу, Р. Еммонс і Дж. Цаанг, де за основу взято 6 запитань, кожні з яких можливо оцінити від 1 до 7.

Важливо відмітити, що за даною методикою 3 та 6 питання повинні реверсивно розраховуватись.

Таблиця 2.5

Результати вдячності досліджуваних

Рівень вдячності	Ув'язнені	працівники
високий	-	30%
середній	45%	40%
низький	55%	30%

Під час дослідження нами встановлено, що 30% опитуваних працівників мають високий рівень вдячності. У 45% ув'язнених та 40% працівників наявний середній рівень вдячності. 55% ув'язнених та 30% працівників мають низький рівень за показником вдячності. Отже, вдячність — це потужна навичка, яка допомагає нам бачити позитив у житті та впливає на наше загальне самопочуття.

Цю навичку варто розвивати, щоб зробити своє життя більш щасливим і повноцінним.

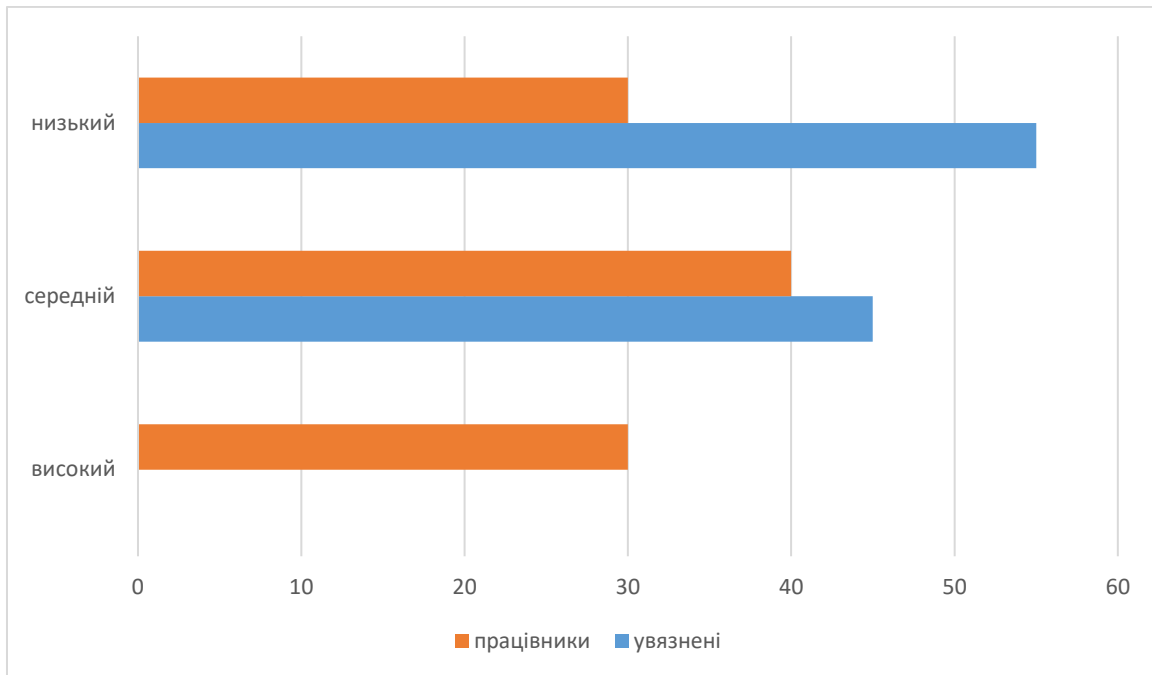


Рис. 2.5. Порівняльні показники рівня вдячності досліджуваних

Для встановлення взаємозв'язку між рівнем вдячності та рівнем благополуччя нами було застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (Додаток 3).

Встановлено, що між цими змінними існує прямий взаємозв'язок, де, $r=0,550^{**}$ при $p \leq 0,002$. Враховуючи вищезазначені отримані статистичні дані, можемо констатувати, що респонденти, які мають високий рівень вдячності, можуть мати доволі високий рівень психологічного благополуччя.

Порівнюючи рівні психологічного благополуччя серед працівників та ув'язнених, можна відзначити кілька важливих аспектів. Майже третина досліджуваних працівників (28,57%) має низький загальний індекс психологічного благополуччя, що свідчить про певний внутрішній дискомфорт і незадоволеність життям, а також про відсутність відчуття контролю над своїм життям, особливо в моменти невизначеності. Серед ув'язнених цей показник є ще вищим — 35%, що вказує на більші труднощі та більшу потребу в підтримці та увазі до їх психологічного стану.

Натомість більшість респондентів, як серед працівників (40%), так і серед ув'язнених (45%), демонструють середній рівень психологічного благополуччя.

Це означає, що ці особи мають достатній рівень задоволення життям, хоча їхнє благополуччя не охоплює всі сфери життя. Ці результати вказують на те, що більшість людей знаходяться на етапі адаптації, коли здатні справлятися з труднощами, але при цьому не відчують повного гармонійного розвитку у всіх аспектах життя.

Менша частина респондентів — 31,43% працівників та 20% ув'язнених — мають високий рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про їхнє позитивне ставлення до себе та оточення і здатність знаходити сенс у житті, навіть у складних умовах. Люди з таким рівнем благополуччя зазвичай відчують більший контроль над своїм життям і мають стійкість до стресових ситуацій.

Зв'язок між вдячністю та загальним рівнем благополуччя підтверджується результатами дослідження. Ті респонденти, у яких розвинута позитивна риса вдячності, мають більш високий рівень психологічного благополуччя. Вдячність допомагає зберігати оптимізм і покращувати ставлення до оточення, що, у свою чергу, впливає на загальний рівень благополуччя. Тому можна стверджувати, що розвиток вдячності як позитивної характеристики може посилювати загальний психологічний стан особистості, допомагаючи краще справлятися з труднощами життя.

РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ВДЯЧНОСТІ ЯК ЧИННИКА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Методологічні основи формування вдячності в дорослому віці

Сьогодні ми усвідомлюємо, що підвищення ефективності життєдіяльності людини можливо лише шляхом постійного самовдосконалення та розвитку особистості. Це яскраво проявляється у якісному та творчому виконанні особистих та професійних завдань. Необхідною умовою цього процесу є розвиток особистісного потенціалу, формування вдячності в дорослому віці для підвищення особистісної працездатності, розвиток комунікативних навичок, уміння будувати конструктивні стосунки, що забезпечують максимальну ефективність у вирішенні поточних життєвих завдань тощо.

Можна вважати, що одним із найефективніших методів формування вдячності в дорослому віці є програма тренінгових вправ. Зрештою, виконуючи серію вправ, учасники мають можливість налагодити спілкування та тісні зв'язки з учасниками програми, що сприяє набуттю певних навичок, моделей поведінки та якісних соціальних стосунків.

Така робота має ряд переваг: моделюється система відносин у групі, характерна для реального життя учасників. Груповий досвід допомагає вирішити міжособистісні проблеми; отримати інформацію та підтримку від людей із такими проблемами; набути нових навичок та експериментувати з різними стилями стосунків між рівноправними партнерами; учасників можна ідентифікувати з іншими. Робота в групі сприяє процесам самопізнання та самоусвідомлення. Розробляючи такі програми, важливо створити емоційно комфортний і психологічно безпечний простір, щоб дати можливість учасникам відчувати вплив позитивних емоцій і захотіти їх підтримувати і плекати.

Крім того, психолог повинен добре попрацювати з учасниками перед початком програми, щоб підготувати їх до відкритості, співпраці, готовності брати участь в ігрових ситуаціях і працювати з іншими учасниками. Це своєрідна можливість «програти або потренуватися» в різних ситуаціях під керівництвом

фахівця (психолога).

Таку програму можна використовувати як універсальну технологію, що сприяє формування вдячності в дорослому віці, розвитку особистісного потенціалу, підвищенню особистої продуктивності, розвитку комунікативних навичок, побудові конструктивних стосунків, максимальної ефективності у вирішенні поточних життєвих завдань тощо.

Корекційна програма передбачала чергування лекцій та соціально-психологічних вправ з метою згуртування групи та побудови дружніх стосунків між її учасниками. Така організація програми дала можливість уникнути ефекту емоційного перенасичення та сприяла створенню атмосфери довіри, оптимізації спілкування учасників та подоланню страхів інших учасників групи. Під час виконання програми спостерігався позитивний ефект від використання соціально-психологічних вправ, серед яких: «Колесо балансу»; «Зіпсоване відео»; «Шукай друга» та ін. Виконання цих вправ значно пожвавило атмосферу в групі, знищило бар'єри, підняло настрій учасників та стимулювало їх ініціативу. Особливу увагу було приділено заключній фазі кожної сесії, де обговорювалися труднощі та отримані знання.

3.2. Програма з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості

Відповідно до мети та завдань дослідження нами розроблено програму з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості та базуючись на визначених принципах програм корекційної структури за Г. В. Бурменською, О. І. Захаровою, Є.М.Калюжною:

- принцип «нормативності» розвитку на основі врахування вікових та індивідуальних особливостей суб'єкта;
- принцип «корекції зверху вниз», заснований на створенні зони найближчого розвитку;
- принцип системності всіх впливів;

- принцип єдності діагностики та корекції;
- принцип пріоритету причинної корекції;
- функціональний принцип;
- принцип комплексності методів психічного впливу [50; 53, С. 17-22; 49].

В основу розробленої програми покладено системний підхід, який включає врахування чотирьох компонентів благополуччя: фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового, а також практику використання науково обґрунтованих підходів для формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості.

Враховуючи фізіологічну та емоційну складову, ми запропонували курс для ознайомлення та опанування прийомів регуляції емоційного стану, таких як аутогенне тренування, релаксація та методи зняття нервово-психічної напруги.

Ми акцентували увагу на когнітивному та поведінковому компонентах благополуччя та запропонували в планах роботу з когнітивними викривленнями, а також завдання та вправи, спрямовані на зміну поведінки через формування альтернативних стратегій взаємодії. Крім того, окрема тема присвячена ролі соціальної підтримки в формуванні вдячності. Учасники вчаться шукати та отримувати соціальну підтримку для формування вдячності.

Ця програма має на меті надати учасникам знання та розвиток навичок, необхідних для розуміння механізмів вдячності. Програма передбачає 9 занять тривалістю 2 години. Рекомендована кількість учасників 10-14.

Кожен курс має визначену структуру та по суті складається з розминки (підготовка до роботи, усунення комунікативних бар'єрів, створення позитивного емоційного настрою учасників), короткої інтерактивної лекції чи дискусії за темою зустрічі та проведення практичних вправ (кожне заняття має власну мету, залежно від змісту попереднього етапу), групова робота, підведення підсумків і прощання (закріплення позитивного настрою групи, обговорення заняття).

Крім того, більшість зустрічей включає домашнє завдання, тобто самостійну роботу над практичними завданнями та вправами, які допомагають закріпити набуті навички та перенести їх у повсякденне життя.

Таблиця 3.1

Програма з формування відчуття вдячності як чинника
психологічного благополуччя особистості

Тема	Мета	Зміст
Відчуття вдячності як чинник психологічного благополуччя особистості	Ознайомити учасників з феноменом відчуття вдячності як чинник психологічного благополуччя особистості	Проведення лекції, щодо важливості вдячності в житті людини Вправи на саморефлексію для ідентифікації благополуччя в житті людини
Поведінкові стратегії формування вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості	Ознайомити учасників зі стратегіями поведінки, формування нових адаптивних поведінкових реакцій на стресові ситуації	Розбір різних типів поведінкових стратегій
Когнітивні стратегії формування вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості	Ознайомити учасників із концепцією запису думок і застосовувати її для подальшого аналізу когнітивних упереджень. Розвивати навички критичного мислення та саморефлексії для виправлення ірраціональних способів мислення	Вправи для виявлення власних когнітивних спотворень. Аналіз ситуацій із життя учасників, у яких вони стикалися з когнітивними ситуаціями
Формування стратегій подолання стресу	Вивчити різні техніки ефективного управління стресом.	Практика методів зниження стресу та методів управління
Самооцінка та підтримка себе	Розвиток навичок самодопомоги та позитивного самоставлення серед учасників	Вправи на просування самооцінки, методи само підтримки.

Формування навичок самопіклування	Розвиток навичок самообслуговування та вміння любити себе.	Стратегії спілкування, техніки позитивного розвитку Самозбереження
Формування навичок соціальної підтримки	Зрозуміти роль соціальної підтримки в формуванні вдячності та навчити учасників шукати та отримувати соціальну підтримку для формування психологічного благополуччя	Розвиток комунікативних навичок, обговорення з учасниками ситуацій, у яких соціальна підтримка була корисною. Рольові ігри на тему надання та отримання соціальних пілг Підтримка обговорення власного досвіду учасників
Формування позитивного мислення та психологічного благополуччя	Навчити учасників позитивного мислення та змінити негативні думки.	Вправи на розвиток позитивного мислення, заміна негативні думки
Підсумкове заняття та формування плану подальших дій	Обговорення результатів зустрічей, успіхів у регуляції рівня страху та неуспішності, набутих умінь та навичок, розробка індивідуальних планів дій для подальшого саморозвитку.	Створення індивідуальних планів дій

У результаті учасники програми повинні навчитися аналізувати особливості формування вдячності як чинника благополуччя, розвинути спеціальні навички та поведінку в стресових ситуаціях, а також навчитися керувати власними симптомами тривоги.

Детально розглянемо теми кожного заняття та їх цілі. Кожен із розроблених курсів включає роботу з різними компонентами формування вдячності, стратегіями його подолання, а також конкретними аспектами психологічного благополуччя.

На першому занятті важливо не лише надати інформацію про природу

вдячності, а й допомогти учасникам розпізнати її особисті прояви та вплив на психологічне благополуччя.

Наприклад, вправи на саморефлексію допомагають учасникам подумати та усвідомити її вплив на повсякденне життя.

Вправа «Лист подяки» сприяє усвідомленню різних симптомів і відчуттів, пов'язаних із вдячністю. Обговорюючи результати вправи, можна визначити, як вдячність та його прояви впливають на різні сфери життя учасників [24].

Заняття №2 передбачає створення умов і можливостей для ознайомлення учасників зі стратегіями поведінки для формування вдячності та розвитку адаптивних поведінкових реакцій на стресові ситуації. Наприклад, використовуючи вправу «рольова гра», яка дає можливість вам випробувати нові способи поведінки в різних ситуаціях. При роботі в парі один із партнерів відтворює свою звичну реакцію, а інший пропонує альтернативний варіант поведінки. Потім обговорюється ефективність нової реакції.

Заняття №3 надає учасникам можливість використовувати концепцію запису думок для аналізу своїх когнітивних спотворень. Роблячи це, це сприятиме розвитку навичок критичного мислення та саморефлексії для виправлення ірраціональних переконань. Зокрема, вправа «Переформатування думок» дає змогу переосмислити власні негативні думки та змінити їх на більш збалансовані та реалістичні.

Після зустрічі №4 учасники ознайомляться з певними прийомами ефективного управління стресом. Цьому особливо сприяє вправа «Список стратегій подолання», під час якої вони визначають перелік дій, які вони можуть зробити, коли відчувають тривогу в стресовій ситуації. Наприклад, читання книги, прослуховування музики, прогулянка на свіжому повітрі тощо. Також обговорюють, як і наскільки різні стратегії можуть бути ефективними в стресових ситуаціях для різних людей.

Участь у занятті №5 створює умови для розвитку навичок самодопомоги та позитивного самоствавлення учасників. Наприклад, проводячи щоденник вдячності, де учасники щодня записують про себе три речі, за які вони вдячні,

вони можуть навчитися хвалити себе і тим самим підвищити свою позитивну самооцінку, що, у свою чергу, сприяє психологічному благополуччю.

Під час зустрічі №6 учасники дізнаються про стратегії самообслуговування, які можуть допомогти підтримувати належний рівень психологічного благополуччя. Цьому особливо сприяють домашні завдання, які передбачають розробку тижневого плану самообслуговування, виконання якого вимагає відводити на самообслуговування не менше 15-30 хвилин на день.

Мета заняття № 7 – створити умови для розуміння ролі соціальної підтримки в формуванні вдячності та навчити учасників шукати й отримувати соціальну підтримку для формування вдячності. Під час вправи «Список ресурсів» кожен учасник створює список людей або груп, до яких він може звернутися за підтримкою. А міні-групи також обговорюють, як краще просити допомоги та підтримувати інших [29].

Протягом заняття учасники вивчають певні техніки позитивного мислення, спрямовані на підвищення задоволеності життям. У вправі «Фокус на позитиві» учасники працюють у парах, по одному, знайомлячи один одного з проблемою або проблемами, з якими вони стикаються в житті, і допомагають знайти позитивні сторони в цій ситуації або можливі позитивні наслідки.

Підсумковий курс присвячений обговоренню результатів зустрічей, успіхів і невдач у формуванні тривожності, набутих умінь і навичок, розробці індивідуальних планів дій для подальшого саморозвитку.

На нашу думку, використання цієї програми сприятиме формуванню вдячності як чинника благополуччя у дорослих, оскільки вона заснована на емпірично перевірених методах.

За Робертом Еммонсом існують кілька способів, за допомогою яких людина може сформулювати почуття вдячності:

По-перше, почати зі спостереження. Варто звернути увагу на час, коли людина говорить, і слова, які використовує, щоб висловити свою вдячність. Зазвичай це сказано похапцем, невимушено чи скоріше навмисно? Яка реакція: чи відразу переходить людина до наступної діяльності чи завдання, чи дає

можливість собі побути в даному моменті? Що відчуває, коли висловлює подяку? Далі варто спробувати назвати те, за що людина вдячна, навіть якщо це не конкретні речі, а держава.

Як варіант створити скриньку подяки, альбом подяки або дошку подяки. Зробити варто це місце для розміщення візуальних нагадувань, за які людина вдячна. Це можуть бути фотографії, слова, речі та зображення цінного досвіду. Водночас це може бути гарним ресурсом для відпочинку та вашим маленьким «місцем сили».

Варто записувати моменти вдячності, повідомлення або слова в блокнот або щоденник. Цю вправу можна виконувати щодня, кожні кілька днів або щотижня. Людина може записати слова вдячності Богу, іншим, собі, природі або просто дві-три речі, які трапилися протягом дня. Наприклад, можливо, людина вдячна другу, який надіслав приємне повідомлення, можливо, виникла корисна думка чи ідея, або за приємний збіг обставин чи маленьке відкриття, яке було зроблено для себе. Людина може вести щоденник вдячності перед сном, щоб закінчити день на більш приємній ноті та підготуватися до наступного. Варто думати про написання листів подяки більше як про можливість, тому нічого страшного, якщо це не завжди виходить [53].

Баночка/коробка подяки. Якщо є можливість, людина може зробити баночку або використати інший предмет, щоб наповнити її маленькими словами подяки, щоб писати на папері своїй сім'ї чи близьким щодня чи час від часу. Якщо людина хоче, то можливо залучити всіх домочадців і проявити креативність у створенні або написанні нотаток — сміливо експериментувати та дати волю своїй творчості.

Подяка може стосуватися всього, що людину зворушило або помітило протягом одного або кількох днів (людини, дії, вираження почуттів, дії тощо). Наприкінці тижня можливо всім разом або окремо прочитати ці слова подяки. Якщо людина проживає сама, також можна зробити таку скриньку і покласти в неї хороші, корисні, приємні чи радісні речі, які людина почули, сказала, помітила. Можна зробити це частиною турботи про своє благополуччя.

Психотерапевт Лінда Грем рекомендує три короткі вправи на вдячність. Автор рекомендує виконувати їх із заплющеними очами, щоб мати більше зв'язку з собою.

Вправа 1. Рука на серці

1. Ніжно і ніжно притуліть руку до серця, щоб відчутти його тепло.
2. Дихайте спокійно, зосереджуючись на відчутті тепла біля серця.
3. Прийміть відчуття легкості, спокою та добра, яке приходить із вашим диханням.
4. А потім спробуйте згадати момент, коли ви відчували безпеку, любов і радість. Пам'ять не обов'язково має бути пов'язана з людьми, це також може бути спогад про домашнього улюбленця чи місце, де ви добре провели час.
5. Дозвольте теплим почуттям наповнити вас.

Вправа 2. Дзвінок від хорошого друга

1. Зручна посадка.
2. Зосередьтеся на м'якому ритмі свого дихання, який закріпить вас у цій вправі.
3. Коли вам буде комфортно, ви можете покласти руку на серце, щоб додати тепла своїм враженням.
4. Уявіть, що ви перебуваєте у своєму спокійному місці, де хочете бути.
5. Уявіть запрошеного хорошого друга або уявну особу, яка також мудра і добра і приходить у ваше спокійне місце.
6. Подумайте про те, що вас непокоїть або непокоїть, можливо, про те, що зараз викликає у вас труднощі. Поділіться цією думкою зі своїм милим другом.
7. Зверніть увагу на те, що ви відчуваєте після того, як поділилися цим. Уявіть, що ваш друг або гість відповідає вам. Може, словами, може, жестами чи поглядом.
8. Зверніть увагу, чи могло щось змінитися і як ви зараз ставитеся до свого досвіду чи труднощів після того, як поділилися ними з хорошим другом. Завершіть цей спільний момент, уявивши, що ваш друг люб'язно йде.

Вправа 3. Приємне дихання

1. Сядьте в зручне положення.
2. Помічайте та приймайте будь-яку напругу чи дискомфорт у своєму тілі.
3. М'яко і ласкаво почніть помічати темп, ритм і глибину свого дихання, а також будь-які відчуття, пов'язані з диханням. Відчуйте, як він наповнює ваше тіло.
4. Усвідомте, що кожен вдих і видих живить і заспокоює ваше тіло, що ваше дихання — ваш постійний друг.

Після виконання вправ подякуйте незалежно від результату.

SEEN (Social-Emotional and Ethical Learning) — це програма, розроблена на основі освітніх, психологічних і нейробіологічних досліджень, яка допомагає розвивати соціально-емоційні навички (такі як уважність, емпатія тощо) [55].

Є таке поняття, як «зона стабільності або зона ОК». Це стан, в якому людина може самостійно приймати правильні рішення, контролювати ситуацію і справлятися з труднощами [56]. Протягом життя існує багато факторів, які можуть вивести будь-кого із зони комфорту в збуджений чи депресивний стан. Першим кроком до повернення в зону ОК є усвідомлення будь-яких змін, через які ви опинилися в новому стані. Далі варто вибрати таку стратегію, яка полегшить повернення до звичного середовища.

Варто зупинитися і перевірити власний стан. Прислухайтеся до себе, до свого тіла, виберіть слово, яке найкраще описує ваші поточні почуття. Швидше за все, буде важко придумати назву для нової держави, але як тільки ви це придумаете, ви це зрозумієте

Перелік рекомендацій, які допоможуть визначити власний стан або стан іншої людини, складається з таких питань:

- Як ти відчуваєшся?
- Яка поточна зона перебування? (зона ОС, депресія, збудження).
- Пограйте зі своєю уявою (наприклад, порівняйте свій стан із погодою.

Стан щастя відображається в ясності, сонячному світлі, а розчарування – у гromі та бурі).

- Дітям краще запропонувати намалювати малюнок, який би відображав

їхній настрій.

- Настрій описується не тільки словами, а й за допомогою жестів і звуків.
- Іноді підліток може не хотіти говорити про свій стан. Потім батьки або вчителі можуть попросити записати пісню, яка відображає поточну ситуацію.
- Актуальним доповненням до практики буде ведення щоденника емоцій і станів [7].

З'ясувавши, в якому стані знаходиться людина, можна переходити до пошуку стратегій саморегуляції. Це нелегко, коли організм голодний і втомлений, але це не привід припиняти «боротьбу за себе». Деякі механізми, найбільш популярні серед дорослих і підлітків, призводять до короточасних результатів або навіть погіршують внутрішній стан (наприклад, алкоголь).

Наведені нижче вправи допомагають заспокоїтися, навчитися вдячності та покращити емоційний стан [55]:

1. Легка фізична активність (заняття спортом, дихання свіжим повітрям).
2. Їжте смачну (бажано здорову) їжу, пийте прохолодну воду або теплий чай.
3. Слухайте улюблену музику або проводьте час з домашнім улюбленцем.
4. Тренування «дрібної моторики» (багато різних ігор, малювання, ліплення).
5. Записуйте свої почуття в щоденнику.
6. Поговоріть з тим, хто вміє слухати.
7. Подивіться хорошу комедію.
8. Позитивне мислення.

Практика вдячності допомагає вам згадати щось або когось, що робить вас вдячними. Дослідження показують вплив цього досвіду на психічний, фізичний та емоційний стан. Важко практикувати вдячність у кризових і стресових ситуаціях, тому що в цей час тіло і розум зосереджені на поганих почуттях. Вдячність допомагає людському мозку виробляти хімічні речовини, які, у свою чергу, забезпечують безпеку, контроль і спокій.

У підручнику «Психологія стресу» Л. Наугольник [29] пропонує такі

методи зниження стресу:

- Визначте свою сферу знань і зрозумійте, що вам подобається. Зазвичай це дім, кохані люди, сім'я, улюблена справа, плани та мрії на майбутнє. Все, що не входить в сферу компетенції, не так важливо, тому варто розпізнати свою реакцію на подію, що сталася.

- Не відкладайте життя «на потім». Є тільки минуле і теперішнє. Перше неможливо змінити, але на друге можна вплинути та покращити його. Варто визнати реальність, в якій опинився кожен, адже в майбутньому це залишиться в минулому.

- Краще — ворог хорошого. Чудово вдосконалюватися, але кожного разу, коли ви прагнете досконалості, ваше тіло витрачає багато енергії та сил. Початкова мета може бути втрачена. Сучасні люди занадто багато зосереджуються на самовдосконаленні. Молодь відчуває конкуренцію ще гостріше і тому намагається навчитися всьому й одразу. Однак не обов'язково знати все. Г. Сельє говорив, що досконалості досягти неможливо. Варто ставити дійсно конкретні цілі та досягати їх, а також мати час для спокою та радості [53].

- «Принцип зебри». Чорно-біла смуга – нескінченний колір людського життя. Після негативного досвіду обов'язково буде гарний день і гарний настрій. Якщо погані емоції не закінчуються, не варто сваритися, краще відпочити. Боротьба «на смерть» тільки нашкодить. Часто поганий образ лише виникає в підсвідомості, який говорить про те, що мета обрана неправильно і потребує коригування.

- Прагматизація наголосу. Критика і неприємні коментарі містять не тільки негатив, але і користь. Навіть найгірші речі можуть зробити щось краще. Гній — хороше добриво, зубний біль — додатковий заробіток для стоматолога, а в Японії взагалі почали переробляти побутові відходи на електроенергію. Підбурювальна критика може містити нову цікаву інформацію про співрозмовників.

Отже, є багато способів розвинути саморегуляцію та вдячність. Психологи пропонують різноманітні вправи та практики, які людина може виконувати

самостійно або в парі, які позитивно вплинуть на їхні стосунки.

Життя завжди буде підносити різноманітні перешкоди, тому краще бути готовим заздалегідь і мати рішення, емоційну стабільність і контроль над емоціями. Це допомагає не лише особисто, але й соціально та професійно.

У третьому розділі здійснено аналіз програми з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості та описано методологічні основи формування вдячності в дорослому віці.

Можна вважати, що одним із найефективніших методів формування вдячності в дорослому віці є програма тренінгових вправ. Зрештою, виконуючи серію вправ, учасники мають можливість налагодити спілкування та тісні зв'язки з учасниками програми, що сприяє набуттю певних навичок, моделей поведінки та якісних соціальних стосунків.

Така робота має ряд переваг: моделюється система стосунків у групі, характерна для реального життя учасників. Груповий досвід допомагає вирішити міжособистісні проблеми; отримати інформацію та підтримку від людей із такими проблемами; набути нових навичок та експериментувати з різними стилями стосунків між рівноправними партнерами; учасників можна ідентифікувати з іншими. Робота в групі сприяє процесам самопізнання, самоусвідомлення та самопізнання. Розробляючи такі програми, важливо створити емоційно комфортний і психологічно безпечний простір, щоб дозволити учасникам відчувати вплив позитивних емоцій і захотіти їх підтримувати і плекати.

В основу розробленої програми покладено системний підхід, який включає врахування чотирьох компонентів благополуччя: фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового, а також практику використання науково обґрунтованих підходів для з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості.

Ми акцентували увагу на когнітивному та поведінковому компонентах благополуччя та запропонували в планах роботу з когнітивними викривленнями, а також завдання та вправи, спрямовані на зміну поведінки через формування

альтернативних стратегій взаємодії. Учасники вчаться шукати та отримувати соціальну підтримку для формування вдячності.

ВИСНОВОК

Таким чином, теоретично та емпірично досліджено прояви вдячності як чинника психологічного благополуччя.

Під час виконання поставленої мети, було виконано поставлені завдання:

1. Проаналізовано вдячність як предмет психологічного аналізу. Аналіз наукових джерел дає можливість зробити висновок, що вдячність є складним соціально-психологічним явищем. Таким чином, визначаючи їх природу, ми стикаємося з їх віднесенням до різних структур психіки. Найчастіше вдячність дослідники визначають через категорію «емоції». За своєю структурою вдячність охоплює ряд переживань, почуттів і намірів.

2. Вивчено поняття та характеристику психологічного благополуччя особистості. Стійкість і благополуччя забезпечуються гармонійністю особистості – узгодженістю процесів розвитку і самореалізації, правильним співвідношенням життєвих цілей і можливостей їх реалізації, пропорційністю основних сторін буття. Таким чином, психологічне благополуччя – це властивість розвиненої особистості, яка поєднує в одному феномені різноманітні якості, необхідні для екзистенціального задоволення. Задоволення виникає тоді, коли те, що відбувається в житті, майже або повністю відповідає сформованому ідеалу. Коли говорять про психологічне благополуччя, зазвичай мають на увазі щасливе життя, тому між категоріями щастя та благополуччя існує тісний зв'язок.

3. Здійснено порівняльну характеристику переживання вдячності дорослими та її взаємозв'язок з психологічним благополуччям. Психологічне благополуччя відноситься до особистості в цілому і тісно пов'язане з вищим проявом особистості – здатністю бути вдячним. Водночас слід підкреслити, що психологічне благополуччя людини можна визначити лише в контексті існуючих соціальних норм і важливих для людини цінностей. Тому необхідно наголосити на важливості психологічного підходу до розуміння благополуччя, що є завданням психологічної науки і може створити перспективний напрям досліджень психологічного благополуччя особистості.

4. Емпірично досліджено вдячність як чинник психологічного благополуччя. Існує прямий зв'язок між вдячністю та загальним рівнем благополуччя. Якщо у особистості є позитивна риса у вигляді вдячності на високому рівні, ця риса може посилювати його загальний рівень благополуччя.

5. Описано програму з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості. Відповідно до мети та завдань дослідження нами розроблено програму з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя.

В основу розробленої програми покладено системний підхід, який включає врахування чотирьох компонентів благополуччя: фізіологічного, емоційного, когнітивного, поведінкового, а також практику використання науково обґрунтованих підходів для з формування відчуття вдячності як чинника психологічного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А.В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Агаєв М. А. Складання методів діагностики негативних психічних станів: методичний посібник. Київ: НДЦ ДП АПУ, 2016. 234 с.
3. Бірон Б.В. Портнякіна К.О. Вплив вдячності на переживання творчою особистістю стресових подій. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. Луганськ: кафедра СНУ ім. В. Даля. 2017. № 2 (43). С. 26-36.
4. Василевська О.І. Індивідуальне психічне здоров'я. Єдність навчання і наукових досліджень – основний принцип діяльності університету: *Збірник наукових праць Звітно-наукової конференції викладачів університету*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013. С. 289-291.
5. Василевська О. І. Індивідуальне психічне здоров'я та його підтримка засобами казкотерапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2017. Випуск 1(2). С. 29-34.
6. Вдячність. Енциклопедичний словник культурних символів України. Загалом ред. В.П. Коцура, О.І. Потапенко, В.В. 5-е видання. Корсунь-Шевченківський: ФОП Гаврищенко В.М., 2015. С. 101-104.
7. Волкова О.Г., Жванія Т.В. Дослідження особливостей саморегуляції психоемоційних станів у кризових ситуаціях. *Харківський національний педагогічний університет* URL: <https://nuczu.edu.ua/sciencearchive/ProblemsOfExtremeAndCrisisPsychology/vol1/5.pdf> (дата звернення: 15.07.2024).
8. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної майстерності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Випуск 20 (1). С. 154–160.
9. Галян І.М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенційної повноти майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України.

Т. ХІХ. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. К., 2016. Вип. 9. С.132–139.

10. Галян І.М. Особистісні чинники психологічного благополуччя особистості. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості*: тези І Міжнар. наук.-практ. конфер. (Львів, 14-15 березня 2019 р.). Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 42–43.

11. Галян І.М. Життєві принципи в ситуації вибору як детермінанта психологічного благополуччя особистості. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій*: тези І міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 15-17 жовтня 2021 року). Львів: Вид-во Львівської політехніки 2021. С. 61-62.

12. Галян І.М. Потреба в самореалізації як умова психологічного благополуччя особистості. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій*: тези II-ї міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 07 жовтня – 08 жовтня 2021 року). Львів: Вид-во Львівської політехніки 2021. С. 26-29.

13. Гринцев М. Саморегуляція як складова професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні проблеми гуманітарних наук*. 2013. Випуск 4. С. 238-245.

14. Гусук І.В., Нижник А.Е., Шугай М. А. Вплив факторів навколишнього середовища на психічне здоров'я особистості. *Наукові записки Національного університету «Академія Острозьких»*. 2014. № 26. С. 48-52.

15. Данильченко Т.В. Суб'єктивний соціальний добробут: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Поліграф Десни, 2016. 543 с.

16. Данильченко Т. В. Вдячність як метастратегія збереження особистого благополуччя. *Науковий вісник Сіверщини*. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. 2022. № 1(8): 91-105.

17. Дубініна Д. Є. Зв'язок особистісних детермінант зі способами саморегуляції поведінки людей з різною стресостійкістю. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Г.С. Інститут психології імені Костюка НАН

України, 2016. 343 с. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v7/i42/9.pdf> (дата звернення: 17.07.2024).

18. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному сенсі. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 127-138.

19. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: науково-практична. журнал*. 2015. № 3. С.48-55.

20. Карсканова С.В. Анкетування «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес і результат адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1-9.

21. КоклюшЮ. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*: наук. праць. 2016. (34). URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2016-34.%p>

22. Кирпенко Т.М., Бохонкова Ю.М. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Київ:Алерта,2017. 134 с.

23. Кисарчук З.Г. Психологічна допомога постраждалим від травматичних подій: досвід, узагальнення, висновки. *Реальні проблеми психології*: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том 11. Т. 3: Консультативна психологія та психотерапія. Київ: Логотипи, 2015. С. 7-20.

24. Кисарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г.П. та інші. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим для подолання проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Редакційне слово, 2020. 178 с.

25. Кобильченко В. В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як реальна проблема спеціальної психології. *Виховання осіб з особливими потребами: форми розвитку*. Київ: Алерта, 2014. С. 65-73.

26. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект діяльності: монографія. Київ:Міленіо, 2004. 265 с.

27. Кошова І.В. Стійкість як психологічний ресурс. *Кути психологічного благополуччя особистості: підсумки науково-практичного семінару України (Ніжин, 9 червня 2017 р.)*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 77-80.

28. Камінська А. Прокрастинація як психологічний феномен, механізми виникнення, психокорекція методами когнітивно-поведінкової терапії. *Український інститут когнітивно-поведінкової терапії*. 2017. URL: <http://surl.li/fbffh> (дата звернення: 25.07.2024).

29. Клейнман Пауль. Психологія 101: факти, теорія, статистика, тести тощо. Харків. Клуб Сімейного Дозвілля, 2016. С.98-101.

30. Лисенко-Гелембюк К. Вплив саморегуляції на соціалізацію особистості: історія та сучасний погляд на проблему. *Освітній простір України*. 2014. № 4. С. 26-33.

31. Методи дослідження повсякденного стресу та методи вирішення кризових життєвих ситуацій / О.Я. Кляпець, Б.П. Лазоренко, Л.А. Лепіхова. Під ред. Т. М. Титаренко. Київ. Міленіум, 2009. 120 с.

32. Методи дослідження вольової саморегуляції. Співавт.: Журнал інтелектуальної еліти. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?id=67> (дата звернення: 06.08.2024)

33. Литвинчук А.І., Можаровська Т.В. Особливості переживання відчуття щастя з боку молоді та дорослих в умовах заходів протидії COVID-19. *Науковий журнал НПУ. Психологічні науки*. 2020. № 10(55) С. 47-56. URL: <https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2020.10>

34. Александров Ю. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. Харків: Прапор, 2010. 23 с.

35. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні та класичні підходи, моделі та фактори. *Український психологічний журнал*. 2017. №1. С. 80-104. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9

36. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Харків: Прапор, 2009. 521 с.

37. Руденко В.М., Руденко Н.М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академіздат, 2009. 384 с.
38. Санко К.О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного і психологічно обґрунтованого функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету*. 2016. № 59. С. 42-45.
39. Сердюк Л. З. Структура і функція психологічного благополуччя особистості. *Реальні проблеми психології*. Київ: Алерта, 2017. С. 124-133.
40. Сімочко І. М. Зв'язок стресостійкості та суб'єктивного благополуччя. Херсонський державний університет. URL:http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/10680/%D0%A1%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%BE_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=2 (дата звернення 03.08.2024).
41. Татенко В. Соціопсихологічні механізми впливу людини на людину. *Соціальна психологія*. 2003. № 1. С. 60-72.
42. Титаренко Т.М. Шляхи підвищення психологічного благополуччя людини, яка пережила травму. URL:<https://msu.edu.ua/psixologiyateoriyaipraktika/titarenko-t-sposobi-pidhhennya-psixologichnogoblagopoluchchyaosobisti-hoperez-mu/hila>
43. Франкл В. Людина шукає справжнього значення. Психолог в концтаборі: пер. англійська. Харків: Книжковий клуб «Клубсімейного дозвілля», 2016. 160 с.
44. Харитинський А.А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя в зарубіжних і національних підходах. Київ, 2014. 342 с.
45. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема диференціації понять. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2015. №5. С. 74-78. URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvp_2015_5_5_16
46. Чернишова Т.О., Немченко Т.А. Деякі аспекти корпоративної культури організації. *Наукова робота КНТУ*. Економіка. Кіровоград: КНТУ, 2010. С. 25-31.

47. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: пропорція понять. *Куті психологічного благополуччя особистості: резюме науково-практичного семінару України (Ніжин, 9 червня 2017 р.)*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.

48. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. *Куті психологічного благополуччя особистості: підсумки науково-практичного семінару з усієї України. (Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164-169.

49. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». Київ: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук державного управління», 2022. С. 554-567.

50. Ryan R. M., Frederick C. Ch'ama, jaqikankaña, ukhamarakik'umarajakañatuqita: Vitalidadsubjetivaukaxamäreflexióndinámica de bienestarukhama. *Revista de Personalidadukatjuk'ampinaka*. 2019. № 65. P. 529-565.

51. Ryff C. D., Singer B. Psicológicosumajakaña: Amtawi, tupuwi, ukhamarakiimplicacionespsicoterapiayatañataki.

PsicoterapiaukatPsicosomáticaukanakluraña. 1996. № 65. P. 14-23.

52. Escala de Satisfacción de Vida (SWLS) ukatuqita. URL: <https://novopsych.com.au/assessments/well-being/satisfaction-with-life-scale-swls/>

53. Escala de FelicidadSubjetivaukaxa. URL: <https://hthgse.online/wpcontent/uploads/2020/03/SubjectiveHappinessEscale.pdf>

54. Traumía Vicario ukaxa. URL: <https://www.goodtherapy.org/blog/psychology/vicarioustrauma>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного благополуччя

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) – призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Методика

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююся про майбутнє.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим

і компетентнішим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати

їх у життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

51. Я вмю розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Опитувальник для виміру рівня вдячності

Опитувальник для виміру рівня вдячності

Інструкція:

Оберіть один із варіантів відповіді для кожного запитання за шкалою Лайкерта:

- 1 — зовсім не погоджуюся
- 2 — не погоджуюсь
- 3 — нейтрально
- 4 — погоджуюсь
- 5 — повністю погоджуюсь

Категорія	Питання	1	2	3	4	5
Оцінка емоційного стану	Я часто відчуваю вдячність за те, що маю в своєму житті.					
	Коли мені допомагають інші, я часто відчуваю глибоке почуття вдячності.					
	Я помічаю добрі речі, які відбуваються в моєму житті, і відчуваю вдячність за них.					
Соціальна вдячність	Я часто висловлюю вдячність іншим людям за те, що вони роблять для мене.					
	Я зазвичай відчуваю вдячність до тих, хто мені допомагає, навіть за дрібні вчинки.					
	Взаємодія з іншими людьми часто викликає у мене почуття вдячності.					
Позитивне сприйняття життя	Я намагаюся помічати хороші моменти в повсякденному житті.					
	Кожен день я знаходжу причину бути вдячним.					
	Я відчуваюся благословеним, маючи те, що я маю в своєму житті.					
Вдячність за особисті досягнення	Я часто відчуваю вдячність за можливість досягти своїх цілей.					
	Я вдячний за те, чому мене навчила моя життя і досвід.					
Вдячність до природи та навколишнього середовища	Я часто відчуваю вдячність за красу природи навколо мене.					
	Я вдячний за всі можливості, які мені дає оточуюче середовище.					

Інтерпретація результатів:

Сума балів визначає загальний рівень вдячності:

- 15–30 балів: Низький рівень вдячності.

- 31–45 балів: Середній рівень вдячності.
- 46–75 балів: Високий рівень вдячності.

Додаток В

Коефіцієнти кореляції вдячності та рівня благополуччя

		Вдячність	Благополуччя
Вдячність	PearsonCorrelation	1	,550**
	Sig.(2-tailed)		,002
	N	50	50
Рівень благополуччя	PearsonCorrelation	,550**	1
	Sig.(2-tailed)	,002	
	N	50	50