

Магістерська робота
Анпілогова Ольга Анатоліївна

**ПСИХОЛОГІЧНІ РЕСУРСИ СУБ'ЄКТИВНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ
ЩАСТЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

Науковий керівник Яцюк Марія Валеріївна
Доцент кафедри психології КЗВО

Об'єкт і предмет дослідження

- **Об'єкт дослідження:** – суб'єктивне переживання щастя молоддю.
- **Предмет дослідження:** психологічні ресурси емоційного благополуччя молоді, що впливають на суб'єктивне переживання щастя.

Мета дослідження

Гіпотеза дослідження

- **Мета дослідження:** теоретико-експериментальне обґрунтування чинників актуалізації ресурсів емоційного благополуччя молоді.
- **Гіпотеза дослідження:**
 - 1) Психологічними ресурсами емоційного благополуччя молоді та її здатності до суб'єктивного переживання щастя є усвідомлення позитивного внутрішнього образу «Я», здорова самооцінка, високій комунікативний потенціал, усвідомлення власних здібностей і задатків, довіра до власних сил, адаптивні якості особистості, що сприяють успішній самоактуалізації та самореалізації у суспільстві.
 - 2) Підвищенню ресурсів емоційного благополуччя молоді сприяє формування навичок саморегуляції прояву деструктивних станів особистості, які є бар'єром до переживання щастя.

Завдання дослідження

- 1. Проаналізувати психологічні детермінанти стану задоволеності і щастя у повсякденному житті особистості.
- 2. Виявити складові емоційного й особистісного позитивного образу «Я» і умови створення позитивного образу «Я». Проаналізувати благополуччя особистості юнацького та раннього дорослого віку.
- 3. Розробити та апробувати корекційну програму актуалізації ресурсів емоційного благополуччя і розробити практичні рекомендації з психологічної саморегуляції і збереження психічного здоров'я молоді на основі проведеного математично-статистичного аналізу результатів після впровадження корекційної програми.

Методи та методики дослідження

- 1. Методи дослідження: Теоретичні методи:** метод критичного аналізу, метод узагальнення, метод системного дослідження проблеми на основі першоджерел. **Емпіричні методи:** спостереження, тестування; констатувальний і формувальний експерименти; методи математико-статистичного аналізу, кореляційний аналіз Пірсона.
- 2. Методики дослідження:**
 1. «Оксфордський опитувальник щастя» (Oxford Happiness Inventory, ОНІ), розроблений наприкінці 1980-х на кафедрі експериментальної психології Оксфордського університету **Майклом Аргайлом** (Michael Argyle) з колегами;
 2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность (МЛО-АМ)», А. Г. Маклаков, С. В. Чермянин.
 3. «Самоактуалізаційний тест (САТ)», РОІ розроблений на основі самоактуалізації А. Маслоу та адаптований **Э. Шостром**, а в 1981–84 рр. на кафедрі соціальної психології МГУ імені М.В. Ломоносова **Ю. Е. Альшиною**, **Л. Я. Гозманом**, **М. В. Загікою** та **М. В. Крозом**, в 1998 году **Н.Ф. Каліной** за участю **А.В. Лазукіна**. Авторами був створений оригінальний психодіагностичний інструмент якій отримав назву «Самоактуалізаційний тест» (САТ);
 4. «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності **Ч. Д. Спілбергера**, **Ю. Л. Ханіної**;
 5. «Методика діагностики комунікативної установки» за **В.В. Бойком** (визначення загальної комунікативної толерантності);

Складові моделі соціально успішної особистості здатної досягати стану щастя у повсякденному житті

Особистісна складова.

- Самоусвідомлення власної гідності незалежно від фізичних природніх даних, здібностей і якостей, самоприйняття
- Адекватний віку рівень зрілості особистості емоційно-вольової та пізнавальної сфери
- Самовідповідальність, соціальна активність, впевненість у власних силах, знаннях, здібностях, можливостях
- Адаптивність до змін і соціальних умов
- Прагнення до самоствердження і самореалізації, соціальний оптимізм, наполегливість, цілеспрямованість, вмотивованість
- Адекватна самооцінка
- Товариськість, високий рівень комунікативних здібностей

Емоційна складова

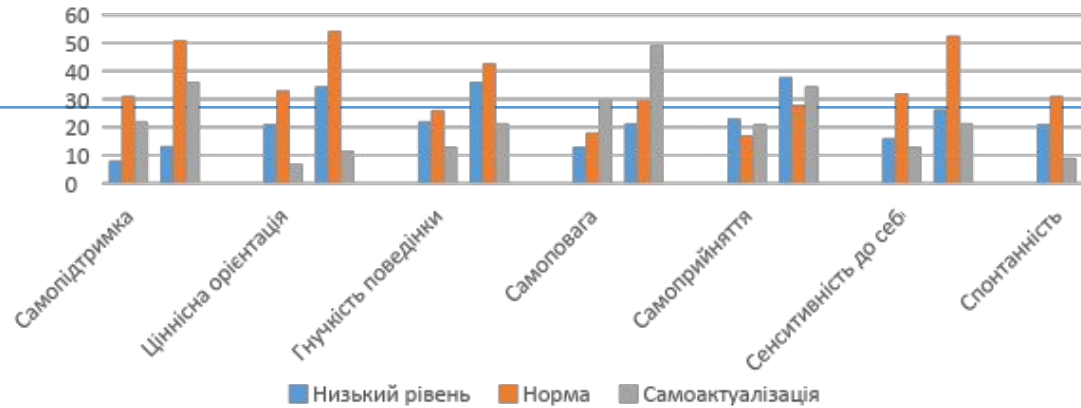
- Висока нервово-психічна стійкість
- Емоційна стійкість
- Відсутність психічних та психосоматичних захворювань
- Низький рівень тривожності
- Позитивний психоемоційний стан
- Толерантність
- Володіння навичками психологічної саморегуляції

Інтелектуальна складова

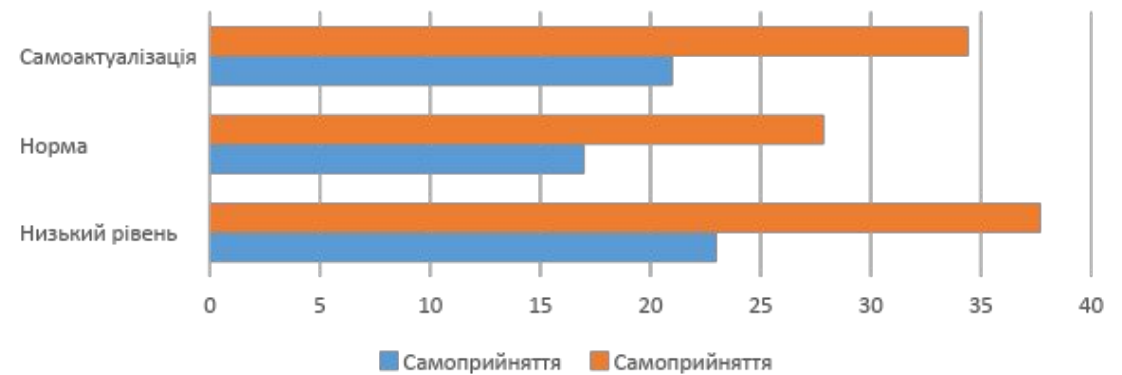
- Здатність до логічної обробки інформації, аналізу, синтезу, мислення
- Критичність мислення, довіра до власного розуму, думок, переконань
- Достатня розумова працездатність, схильність до пізнавальної діяльності
- Уміння оперувати інформацією

Результати проведеного дослідження за шкалами

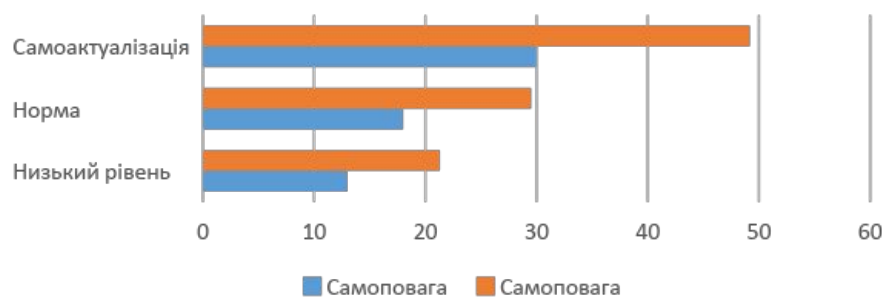
Показники дослідження.
Самоактуалізаційни тест (САТ).
Абсолютні показники і у%



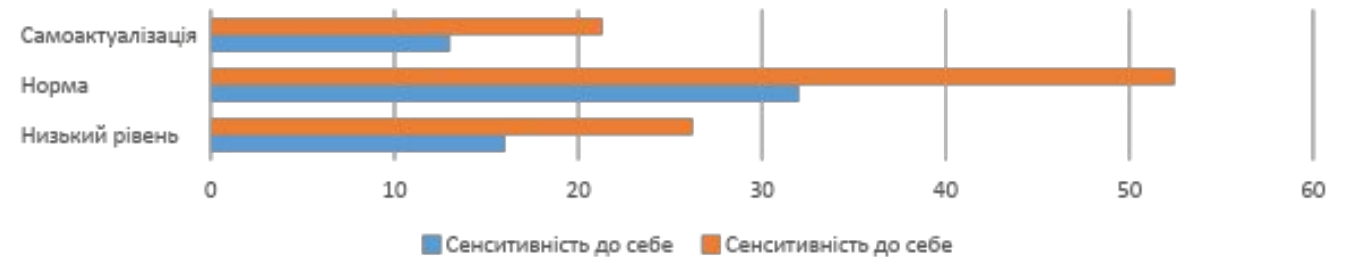
Показники дослідження.
Самоактуалізаційни тест (САТ).
Самоприйняття



Показники дослідження.
Самоактуалізаційни тест (САТ).
Самоповага

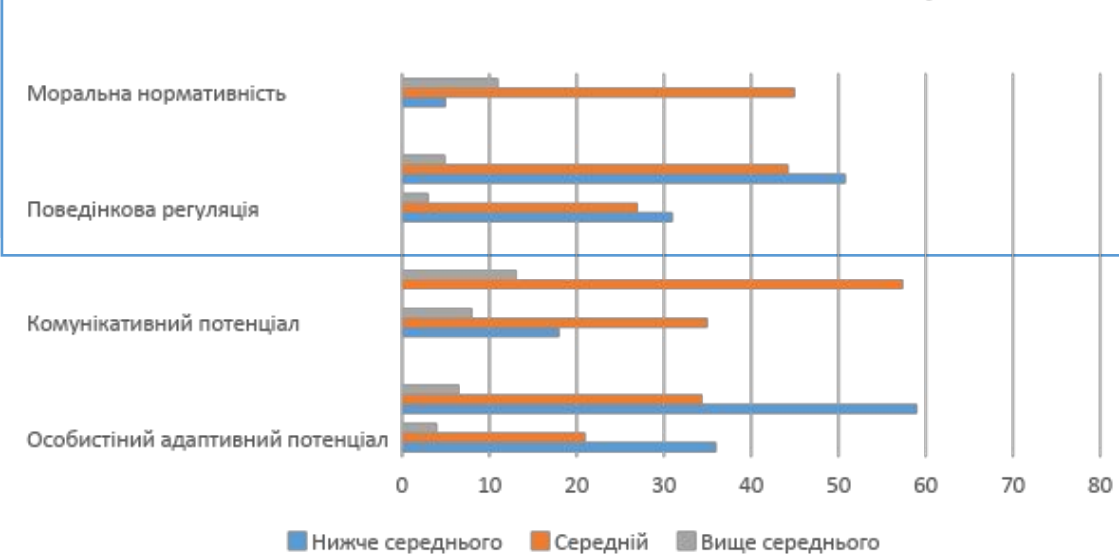


Показники дослідження. Самоактуалізаційни тест (САТ).
Сенситивність до себе

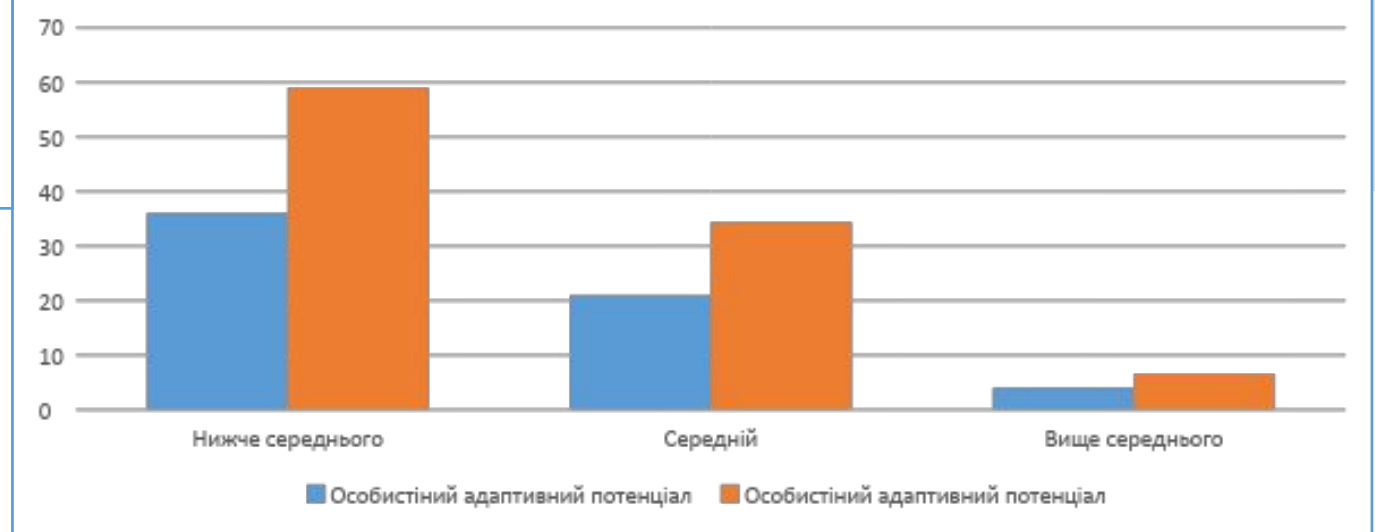


Аналіз дослідження адаптивного потенціалу

Аналіз дослідження адаптивного потенціалу



Аналіз дослідження адаптивного потенціалу Особистиний адаптивний потенціал



Аналіз дослідження адаптивного потенціалу Комунікативний потенціал



Аналіз дослідження адаптивного потенціалу Поведінкова регуляція

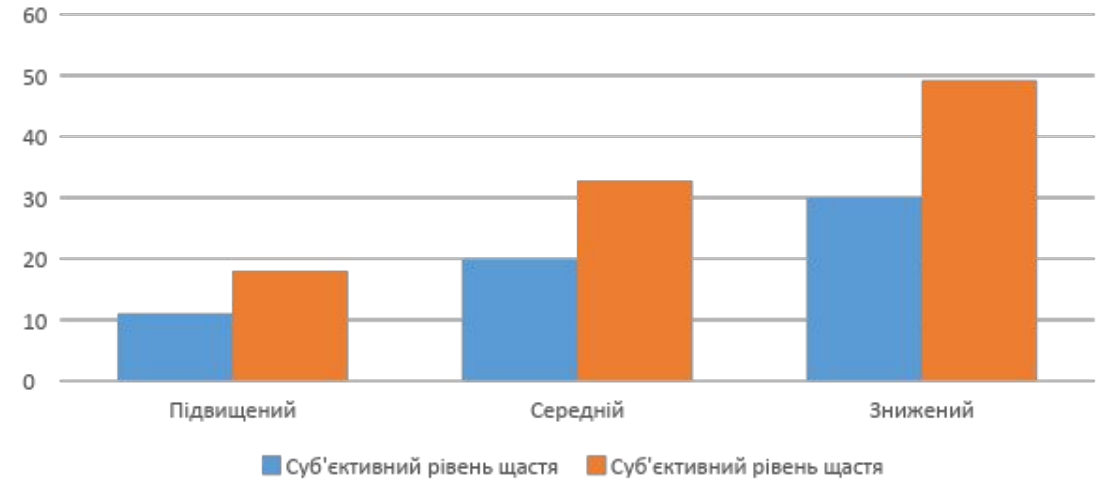


Графіки результатів діагностики за обраними методиками дослідження

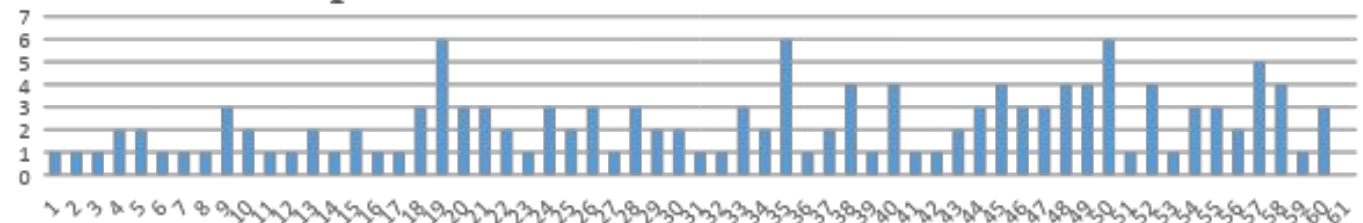
Значущі коефіцієнти кореляції між показниками рівня суб'єктивного щастя і показниками отриманими в результаті проведеного дослідження.

Результати проведеного дослідження за шкалами	Значущі коефіцієнти кореляції з показниками рівня суб'єктивного щастя
Обґрунтований негативізм	-0,32679
Самопідтримка	0,366448
Орієнтація у часі	0,289269
Ціннісна орієнтація	0,332531
Гнучкість поведінки	0,411918
Сенситивність до себе	0,379028
Спонтанність	0,47378
Самоповага	0,485929
Самоприйняття	0,292992
Контактність	0,276998

Аналіз показників щастя за оксфордською шкалою



Порівняльний аналіз дослідження особистісного адаптивного потенціалу за тестом «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність (МЛО-АМ)», А. Г. Маклаков, С. В. Чермянін

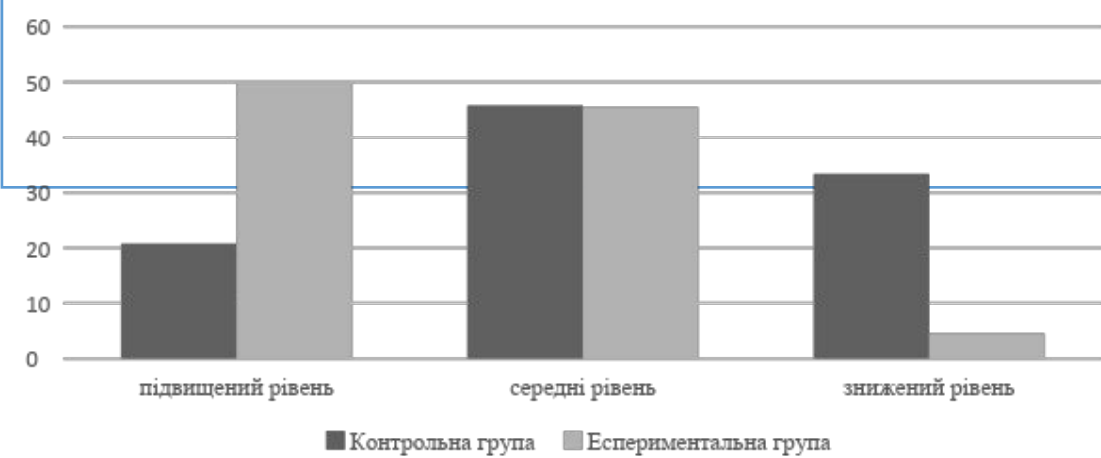


Програма актуалізації ресурсів особистості

- Тренінг «Давайте познайомимось»
- Модуль 1: підвищення самооцінки
- Модуль 2: розвиток навичок подолання адаптаційного стресу
- Модуль 3: розвиток впевненої поведінки
- Модуль 4: розвиток комунікативної компетентності
- Підсумкове заняття. Бесіда «Шлях до щастя».
- Підведення підсумків тренінгової програми «Шлях до щастя»

Результати формувального експерименту

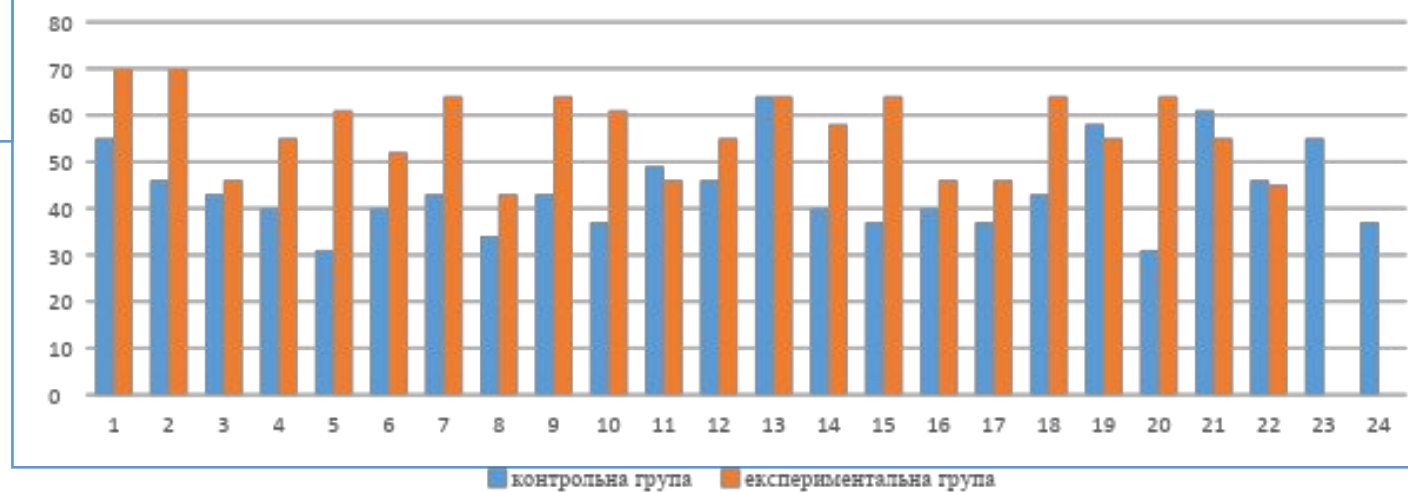
Рівень показників суб'єктивного щастя за методикою "Оксфордський опитувальник щастя"



Порівняльний аналіз показника суб'єктивного щастя у експериментальній групі, 1 і 2 зріз



Порівняльний аналіз дослідження ознаки гнучкості поведінки за «Самоактуалізаційним тестом (САТ)» в контрольній і експериментальній групі



Результати дослідження рівня негативної комунікативної установки в контрольній і експериментальній групі за тестом «Методика діагностики комунікативної установки»



Практична значущість роботи

Досягнуто більш повне розуміння умов, що сприяють спроможності молодій людині частіше перебувати в психологічному стані щастя і задоволеності життям. Виявлено їх зв'язок з підвищенням рівня самопідтримки, впевненості у власних силах, адаптивних якостей особистості, підвищенням рівня соціальної активності. Підтверджений вплив обраних факторів на збільшення ресурсів особистості, що допомагають їй досягати задоволення власними успіхами і досягненнями у суспільному житті і почувати себе щасливою людиною.

Отримані результати лежать в основі складеної корекційної психологічної програми, що може проводитись в рамках індивідуальних психологічних консультацій і групових тренінгів. Уточнення в концепції розвитку самооцінки її ролі у становленні позитивно налаштованої особистості, допомагають в розумінні специфіки регуляції, адаптації і поведінки особистості в соціальному середовищі і можливостей досягнення підвищення рівня задоволеності і щастя в житті.

Вивчення проблем, що виникають в процесі інтеграції особистості у суспільстві, залишаються актуальними. Зміни у політичному, економічному й духовному житті суспільства викликають радикальні зрушення у ціннісних орієнтаціях і вчинках людей. Саме ці обставини диктують необхідність всебічного дослідження ресурсів що сприяють самореалізації особистості. Здійснене у роботі дослідження факторів що сприяють формуванню соціально адаптованої особистості відкриває перспективи для подальших досліджень потенціалу особистості.

Дякую за увагу!