

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО
Навчально-науковий інститут соціально-педагогічної та мистецької освіти
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА (ДИПЛОМНА) РОБОТА
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему «Психологічні чинники благополуччя особистості»

Виконала здобувач вищої освіти
групи ПС21М заочного відділення
спеціальність 053 Психологія
ОП Психологія. Практична психологія
Купріна Олена Олегівна
Керівник: канд. психол. наук, доцент
Шевченко Світлана Віталіївна
Рецензент: Бреславець Л.Г. -
практичний психолог, арттерапевт,
директор комунальної установи
«Інклюзивно-ресурсний центр»
Солоницівської селищної ради

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1. Наукові підходи до розуміння поняття благополуччя особистості.....	5
1.2. Психологічні чинники благополуччя особистості.....	15
1.3. Гендерні особливості розуміння благополуччя особистості.....	24
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	31
2.1. Методики дослідження.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів.....	37
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ.....	46
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71

АНОТАЦІЯ

Купріна Олена Олегівна. Психологічні чинники благополуччя особистості.

Дипломна робота присвячена вивченню психологічних чинників благополуччя особистості. Актуальність цієї теми полягає у постійному пошуку людиною відповіді на питання у чому полягає благополуччя особистості, що таке щастя і як досягти бажаного рівня щастя.

В даній роботі розкриті теоретичні аспекти психологічних чинників благополуччя особистості. Розглянуті думки і теорії видатних вчених в галузі психології і психотерапії. Проведено емпіричне дослідження на предмет вимірювання рівня щастя, а також діагностики психологічного благополуччя особистості за допомогою валідизованих методик і тестів. Окрема увага у дослідженні присвячена гендерним відмінностям у розумінні психологічного благополуччя. За результатами проведеного емпіричного дослідження були зроблені відповідні висновки, які дозволили розробити програму формування психологічних чинників благополуччя особистості. Перспективним напрямком нашої роботи є впровадження розробленої програми і аналіз її ефективності в майбутньому.

Ключові слова: особистість, благополуччя особистості, психологічні чинники, щастя, гендер.

ANNOTATION

Kuprina Olena Olehivna. Psychological factors of personal well-being.

The thesis is devoted to the study of psychological factors of personal well-being. The relevance of this topic lies in a person's constant search for an answer to the question of what constitutes personal well-being, what happiness is, and how to achieve the desired level of happiness.

This work reveals the theoretical aspects of psychological factors of personal well-being. Considered opinions and theories of outstanding scientists in the field of psychology and psychotherapy. Empirical research was conducted on the measurement of the level of happiness, as well as the diagnosis of the psychological well-being of an individual using validated methods and tests. Particular attention in the study is devoted to gender differences in the understanding of psychological well-being. According to the results of the conducted empirical research, relevant conclusions were made, which made it possible to develop a program for the formation of psychological factors of personal well-being. The promising direction of our work is the implementation of the developed program and the analysis of its effectiveness in the future.

Keywords: personality, personality well-being, psychological factors, happiness, gender.

РЕФЕРАТ

на тему: «**Психологічні чинники благополуччя особистості**»

здобувачки вищої освіти ПС21М групи заочного відділення Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького спеціальності 053 Психологія **Купріної Олени Олегівни**

Науковий керівник – к.психол.н., доцент кафедри психології Шевченко Світлана Віталіївна

Психологічне благополуччя поступово займає місце однієї з найзначніших категорій сучасної психологічної науки, хоча його досягнення за умови сучасної нестабільності соціуму та ситуації в країні залишається доволі проблематичним, проте бажаним, що пояснюється тими позитивними змінами, які супроводжують це відчуття, серед яких зростання у людини віри в себе та довіри до світу й інших людей чи не найважливіше. Спроби осмислення даного феномену привели до появи конструктів суб'єктивного, психологічного, евдемоністичного та гедоністичного благополуччя, проблема теоретичного визначення яких й нині залишається актуальною.

Особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування та умовами соціально-психологічного простору. Задоволеність життям в цілому чи його окремими сторонами взаємопов'язана з емоційним ставленням до життя, до себе самого, до інших і відображена в оцінках якості життя. Загалом проблема психологічного благополуччя характеризує переживання і стани, властиві здоровій особистості. Не випадково поняття «благополуччя» використовується Всесвітньою організацією охорони здоров'я, як основний критерій для визначення здоров'я, в якому здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, а й стан повного фізичного, розумового і соціального благополуччя.

Об'єктом нашої роботи є благополуччя особистості.

Предметом роботи є психологічні чинники благополуччя особистості.

Мета роботи – теоретично вивчити та експериментально дослідити психологічні чинники благополуччя особистості.

Відповідно до мети роботи були визначені наступні завдання:

- ознайомитись з теоретичними аспектами вивчення психологічних чинників благополуччя особистості,
- вивчити наукові підходи до розуміння цього поняття,
- розглянути гендерні особливості розуміння благополуччя особистості,
- провести експериментальне вивчення психологічних чинників,
- розробити програму формування психологічних чинників благополуччя особистості.

В емпіричному дослідженні використовувались теоретичні та емпіричні методи. Емпіричні методики, що було використано: методика діагностики психологічного благополуччя особистості (К.Ріфф). Дана методика дозволяє вимірювати актуальне психологічне благополуччя, на відміну від благополуччя потенційного. Ми використали найбільш поширений варіант з 84 пунктів, який був адаптований і валідизований Т. Д. Шевеленковою та Т. П. Фесенко.

Методика Оновлений Оксфордський опитувальник щастя. Цей опитувальний базується на розумінні того, що щастя складається як мінімум з 3 незалежних факторів: задоволеності життям, позитивних емоцій, відсутності негативних емоцій.

Проведений комплексний аналіз даної проблеми, а також емпіричне дослідження дозволило зробити такі **висновки**:

Психологічне благополуччя – це інтегральне утворення, яке включає настанови щодо своїх можливостей подолання труднощів, які виникають у різних аспектах нашого життя. Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу. Переживання психологічного комфорту – важливий показник динаміки здоров'я, оскільки воно виявляється найтоншим індикатором перехідних станів від здоров'я до хвороби. При визначенні психологічного благополуччя широко використовується поняття «якість життя», що представляє собою суб'єктивне переживання задоволеності персональним життям. Воно співвідноситься з задоволеністю та самореалізацією особистості і з її психологічним здоров'ям та благополуччям.

До чинників, які визначають рівень психологічного благополуччя, відносяться: зовнішні (біологічні, соціальні, матеріальні блага), особистісні (властивості темпераменту, базові властивості особистості, позитивні риси

характеру), міжособистісні (ефективна міжособистісна взаємодія, соціально значимі досягнення), суб'єктивно-особистісні фактори (домінування позитивного афекту, задоволеність життям).

Благополуччя залежить від наявності ясних цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів та умов для досягнення цілей. Неблагополуччя з'являється в ситуації фрустрації, при монотонії виконавчої поведінки та інших подібних умовах.

Благополуччя створюють приємні міжособистісні відносини, можливість спілкуватися і отримувати від цього позитивні емоції, задовольняти потребу в емоційному теплі. Руїнує благополуччя соціальна ізоляція (депривація), напруженість у значущих міжособистісних зв'язках.

Отже, у підсумку слід зазначити, що в даній роботі було проведено теоретичний аналіз наукових праць вітчизняних та зарубіжних науковців та авторів. Визначено методи і методики вивчення психологічних чинників благополуччя особистості, із застосуванням деяких із них проведено емпіричне дослідження.

В аспекті гендерної різниці фактори психологічного благополуччя за представленими шкалами говорять про те, що у чоловіків на відміну від жінок значно вищий показник фактору «керування середовищем», він більше ніж на 20%. Про це говорять результати дослідження. 78% чоловіків з високим показником і лише 22% з низьким. Натомість, жінки приблизно однаково розподілились в межах цієї шкали (44% - низький і 56% - високий). Чоловіки більш впевнені і компетентні в керуванні повсякденними справами. Здатні ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміють вибирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності. Також, по шкалі «цілі в житті» майже на 25% чоловіків більше, на відміну від жінок, мають високий рівень і всього 6% чоловіків низький. У них наявні цілі в житті і почуття осмисленості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Їм властиві переконання, що надають цілі життю. У жінок ці показники розподілились у відношенні 28% з низьким і 72% відповідно з високим. Що говорить про те, що менше ніж у третини жінок сьогодні і минуле мало осмислене, відсутні цілі у житті, і наявне відчуття життя позбавленого сенсу. Відсутні переконання, що додають цілі життю.

За шкалою «особистісне зростання» великої розбіжності у результатах між жіночою і чоловічою групою не виявлено, результати варюються у межах 12%, але майже 40% жінок переживають особистісну стагнацію, відчують відсутність особистісного прогресу протягом часу, а також нудьгу і незацікавленість життям, нездатності засвоювати нові навички. Тоді, коли цей же показник у чоловіків нижчий на 12%. Більш приємно розуміти, що відсоток людей, які відчують почуття безперервного саморозвитку, відстежують власне особистісне зростання і відчуття самовдосконалення та реалізують свій потенціал набагато вищий (72% чоловіки і 61% жінки).

Високий показник «самоприйняття», як серед жінок (78%) так і серед чоловіків (89%) говорить про те, що особистості позитивно ставляться до себе, визнають і приймають власне особистісне різноманіття, що включає власні як добрі, так і погані якості та позитивно оцінюють своє минуле. Хоча, ми побачили що жінки більш критичні у самоприйнятті, на відміну чоловіків.

Що цікаво, за шкалами «позитивні відносини з оточуючими» і «автомномія» чоловічі і жіночі результати не відрізняються. На нашу думку, це говорить про те, що особливої різниці за цими факторами психологічного благополуччя особистості з гендерної точки зору не має.

Стосовно другого методу дослідження результати вразили відсутністю крайніх рівнів показників щастя. Низького і високого. Відсутність низького рівня безумовно позитивний аспект. А от відсутність високого засмучує.

Загалом, серед досліджуваної групи, переважають не високі показники щастя. Так, 55% жінок мають середній рівень показника, і всього 28% підвищений. В той же час 40% чоловіків мають середній і так само майже 40% підвищений рівень показника щастя.

В результаті проведеної роботи ми дійшли висновків, що рівень психологічного благополуччя зумовлюється наявністю раціональних і ірраціональних установок, вибору відповідних стратегій поведінки та вираженості прояву захисних механізмів психіки. Тому розроблена нами тренінгова програма була направлена на корекцію установок, знаходження внутрішнього ресурсу, формування позитивного ставлення до себе і оточуючих, стимулювання процесу самопізнання та актуалізації внутрішнього потенціалу особистості.

Перспективним напрямком нашої роботи є впровадження розробленої програми і аналіз її ефективності в майбутньому. Результатом може бути підвищення психологічного благополуччя, поліпшення психічного здоров'я, стан якого впливає на викривлення об'єктивної реальності: чим більше особистість видозмінює інформацію, яка сприймається, тим вищий рівень його психологічного неблагополуччя.

Рік виконання дипломної роботи - 2022 р.

Місце виконання - Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького

Дипломна робота містить 77 сторінок тексту, 4 таблиці, 8 рисунків, список літератури з 80 найменувань.

Имя пользователя:
Анастасія Варениченко

Дата проверки:
10.12.2022 01:52:26 CET

Дата отчета:
10.12.2022 01:52:50 CET

ID проверки:

1013263874

Тип проверки:

Doc vs Internet

ID пользователя:

100007156

Название файла: МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА КУПІНА

Количество страниц: **69** Количество слов: **15172** Количество символов: **112365** Размер файла: **166.97 KB** ID файла: **1013021825**

34.9%

Совпадения

Наибольшее совпадение: **13.3%** с Интернет-источником (https://revolution.allbest.ru/psychology/00952256_0.html)

34.9% Источники из Интернета

142

.....Страница **71**

Поиск совпадений с Библиотекой не производился

0% Цитат

Исключение цитат выключено

Исключение списка библиографических ссылок выключено

0% Исключений

Нет исключенных источников

Модификации

Обнаружены модификации текста. Подробная информация доступна в онлайн-отчете.

Замененные символы

331