

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра практичної психології

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

_____ Мірошник З.М.
_____ 2023 р.

Реєстраційний № _____

« ____ » _____ 2023 р.

**ПСИХІЧНА РИГІДНІСТЬ У КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Кваліфікаційна робота
студентки групи ЗПП-19
ступеня вищої освіти бакалавр
спеціальності 053 Психологія
Ульянкової Олени Анатоліївни

Науковий керівник:
асист. кафедри практичної психології
Шило О.С.

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS ____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

Члени ЕК _____

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Ульянова Олена Анатоліївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавав(ла) і не одержував(ла) недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомлений(а). Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	6
1.1. Сучасні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості.....	6
1.2. Індивідуальні особливості особистості в контексті психологічного благополуччя.....	12
1.3. Психічна ригідність як особистісна характеристика.....	16
Висновки до розділу 1.....	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РИГІДНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	21
2.1. Організація емпіричного дослідження: опис методів та методик, характеристика вибірки.....	21
2.2. Узагальнені результати вивчення особливостей психічної ригідності в контексті психологічного благополуччя особистості.....	24
2.3. Проєкт програми психологічних інтервенцій щодо розвитку психологічного благополуччя особистості.....	32
Висновки до розділу 2.....	36
ВИСНОВКИ.....	37
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	38

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сьогодення, здавалося б, питання психологічного благополуччя особистості зовсім не на часі. Досвід пандемії COVID-19, довготривала війна та інші щоденні виклики вимагають від особистості чималих зусиль для того, щоб успішно функціонувати та жити повноцінне життя. Сучасність диктує свої умови, тому перед науковцями постало питання про розгляд поняття психологічного благополуччя в контексті тих обставин, які порушують життєву рівновагу особистості та вимагають від неї швидкого пошуку або конструювання належної відповіді на виклик. Таким чином, українська наукова спільнота на сьогодні об'єднана низкою питань щодо вивчення даного феномену в контексті тих подій, в яких нині перебуває Україна. Зокрема, особливої уваги варто приділити дослідженням Т.М. Титаренко щодо способів досягнення психологічного благополуччя в рамках посттравматичного життєтворення [24]. Не менш актуальним та важливим питанням щодо особливостей копінг-стратегій та їх впливу на психологічне благополуччя військовослужбовців ЗСУ переймається М.О. Ярмольчик [29], а питання проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвих криз порушують Н.В. Родіна та Б.В. Бріон [19]. Отже, чималий інтерес дослідників до проблеми психологічного благополуччя та проактивної позиції особистості в умовах сьогоденних викликів свідчить про те, що питання все ще залишається актуальним і потребує подальших наукових розвідок. Перед підростаючим поколінням українців стоїть чимале завдання – вчитися бути активними творцями свого життя, бути гнучкими щодо вибору стратегії поведінки в складних ситуаціях, вміти використовувати всі свої особистісні ресурси з метою подолання тих чи інших викликів.

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні феномену психологічного благополуччя та емпіричному дослідженні психічної ригідності в контексті психологічного благополуччя.

Відповідно до мети дослідження постають наступні **завдання**:

1. Теоретично обґрунтувати феномен психологічного благополуччя.
2. Теоретично та емпірично дослідити особливості взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей особистості з показником рівня психологічного благополуччя.
3. Емпірично дослідити взаємозв'язок психічної ригідності з показником психологічного благополуччя.
4. Розробити та обґрунтувати програму психологічних інтервенцій.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – психічна ригідність в контексті психологічного благополуччя.

Методи і методики дослідження. З метою аналізу і визначення актуального стану досліджуваної теми було використано наступні теоретичні методи: аналіз, вивчення, узагальнення й систематизація наукової літератури. Емпірична частина дослідження базувалася на наступних методах та методиках: Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being) С. Ryff, Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик, Методика самооцінки психічних станів Г. Айзенка. Статистичні методи дослідження включають кількісний та якісний аналіз.

Експериментальна база дослідження. КДПУ (в онлайн форматі). У дослідженні приймали участь студенти другого курсу денної форми навчання. Обсяг вибірки дослідження – 20 осіб (15 дівчат, 5 хлопців).

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку літератури який містить 36 джерел, 2 рисунків, 6 таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Сучасні підходи до розуміння психологічного благополуччя особистості.

Вивчення феномену психологічного благополуччя є одним із актуальних завдань науковців, оскільки сучасне суспільство, і світ в цілому, ставить перед особистістю чимало завдань, стимулює долати щоденні виклики, вирішувати труднощі та достойно приймати поразки. Нинішні умови, в яких перебувають українці, гостро поставили питання про збереження та відновлення психічного здоров'я населення. Зокрема, в своїх наукових дослідженнях Н.В. Павлик звертає увагу на визначення поняття «здоров'я» і зазначає, що: «В преамбулі до Уставу ВООЗ в 1948 р. сказано, що здоров'я – це такий стан людини, якому властиво не тільки відсутність хвороб, але й повне фізичне, душевне й соціальне благополуччя» [17, с.36]. Також дослідниця наголошує, що здоров'я буде включати в себе певні здатності людини, а саме: здатність людини повноцінно фізично функціонувати; здатність бути гнучкою та адаптуватися до змін (природних та соціальних); здатність відчувати емоційне та соціальне благополуччя [17].

Термін «психічне здоров'я» було введено ВООЗ у 1979 році і відповідно визначається воно як здатність людини реалізовувати свій потенціал, долати життєві стреси та продуктивно працювати на благо своєї спільноти. В свою чергу, поняття «психологічного здоров'я» вводиться у вітчизняну психологію завдяки роботам І.В. Дубровіної і включає в себе психологічні аспекти психічного здоров'я, зокрема такі, як багатство внутрішнього світу особистості, орієнтація на загальноприйняті цінності, духовність [3].

Отже, одним із понять, яке б асоціювалося з психологічним здоров'ям, зазвичай є поняття психологічного благополуччя. Варто зазначити, що одноставної думки науковців щодо тлумачення цього феномену не існує.

Поряд із поняттям «психологічне благополуччя» часто зустрічаємо «психологічний добробут», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя», «щастя», «благо». Беззаперечно, сучасне розуміння даного феномену бере витоки ще із філософських трактатів. Зокрема, Сократ першим поставив питання «Що є благо?» і розмірковував про розвиток самосвідомості особистості та досягнення внутрішньої свободи. Поява ж самого терміну «психологічне благополуччя» є результатом наукових досліджень N.M. Bradburn. Дослідник ввів це поняття та визначив його як задоволеність життям та суб'єктивне відчуття щастя [31].

Сучасні наукові дослідження приділяють особливу увагу співвідношенню понять «психологічне благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя». Зарубіжні дослідники розглядають психологічне благополуччя в контексті адаптивної поведінки особистості, яка забезпечується суб'єктивними психологічними складовими. Отже, психологічне благополуччя є динамічною властивістю особистості і, таким чином, включає в себе суб'єктивне благополуччя [30].

Деякі дослідники присвячують свої роботи вивченню психологічного благополуччя як частини суб'єктивного (Н.К. Бахарєва, Л.В. Куліков, Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова), а деякі – вживають ці поняття як синоніми (О.О. Бочарова, N.M. Bradburn, О.М. Паніна).

На нашу думку, варто більш детально зупинитися на аналізі підходів щодо розуміння психологічного благополуччя особистості. Найбільш відомими, поширеними та загально визнаними є два фундаментальні підходи: гедоністичний та евдемоністичний [30; 31].

Когнітивний та поведінковий напрямки психологічних досліджень стали основою для розробки гедоністичного підходу. Поняття психологічного благополуччя у руслі даного підходу розглядається як пошук балансу між негативними та позитивними афектами. Гедоністичні теорії описують психологічне благополуччя такими диспозиціями, як задоволеність –

незадоволеність, баланс – відсутність балансу, позитивний афект – негативний афект (N. M. Bradburn, E. Diner). Також варто зауважити, що задоволеність життям, домінування позитивних афективних переживань та відсутність проявів негативних афектів будуть основними предикторами психологічного благополуччя в рамках гедоністичного підходу [27]. Таким чином, відповідно до цього фундаментального напрямку, шлях людини до психологічного благополуччя буде прокладено засобом успішної соціальної адаптації, вмінні володіти своїми емоціями та здатністю розуміти емоції інших з метою задоволення потреб у певних сферах життєдіяльності. В свою чергу, Н.В. Каргіна розмірковує про недоліки гедоністичного підходу і зазначає, що найсуттєвішим із них є так звана подвійність: «Людина може вести себе по-різному, діаметрально протилежним чином: робити як добрі справи та водночас цинічно, жорстоко поводитися із тваринами та слабшими за себе; отримувати естетичне задоволення від прекрасної музики, разом із тим знищуючи моральні ідеали інших людей; бути патріотично налаштованою та брати участь у волонтерських справах, при цьому без докорів сумління маніпулювати людьми заради власних інтересів, проявляти ворожість до навколишніх тощо» [7, с.49]. Отже, гедоністична теорія здебільшого зосереджує свою увагу на внутрішніх переживаннях людини та не розкриває у повному обсязі систему особистісних переживань в контексті взаємодії із соціальним оточенням.

Що стосується евдемоністичного підходу, його було розроблено на основі наукових понять гуманістичної психології. В рамках даного підходу, психологічне благополуччя розглядається через призму особистісного саморозвитку, самореалізації, пошуку гармонії зі світом (С. Ryff, Е. L. Deci, R.M. Ryan) [32; 33; 34]. Представники евдемоністичного напрямку наголошують на тому, що не завжди психологічне благополуччя можна описати через відсутність негативних афектів. Навіть навпаки, вдале вирішення конфліктних ситуацій, успішне подолання життєвих криз, стійке

відношення до травматичної події (посттравматичне зростання) будуть чинниками, які сприяють досягненню психологічного благополуччя. Проявом психологічного благополуччя буде прагнення людини до особистісного самовдосконалення та зростання у зв'язку із незадоволенням тих чи інших потреб. Адже людина, зіштовхуючись з певними викликами життя, покликана шукати в собі потенційні можливості та ресурси і, таким чином, досягати гармонії з собою та світом. Таким чином, евдомоністичний підхід запрошує особистість до самореалізації, виконання певних соціальних ролей, розкриття своїх можливостей, постійного саморозвитку та самовдосконалення, саме це і буде передумовою відчуття стану психологічного благополуччя.

Вважається, що С. Ryff запропонувала підхід до розуміння психологічного благополуччя, який поєднує в собі ключові ідеї і гедоністичної, і евдемоністичної теорій. Дослідниця доповнила дані теоретичні підходи концепцією про позитивне функціонування особистості (А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон) та сконструювала власне бачення даного феномену. Надалі С. Ryff було створено опитувальник «Шкала психологічного благополуччя», який включає в себе шість показників позитивного функціонування особистості: автономія, самоприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем, особистісний ріст та цілі в житті [33; 34].

Продовжуючи ідеї С. Ryff, П.П. Фесенко психологічне благополуччя пов'язує з афективним компонентом особистості. Дослідниця зазначає, що психологічне благополуччя варто розглядати як спрямованість особистості на позитивне функціонування в цілому. В свою чергу, суб'єктивна оцінка реалізації цієї спрямованості буде розглядатися як відчуття щастя та задоволеність життям [26]. Таким чином, незадоволеність своїм життям, відсутність здатності до самореалізації та встановлення позитивних стосунків з оточуючими будуть свідчити про перевагу негативного афекту, а отже, і про низький рівень психологічного благополуччя.

Особливої уваги щодо дослідження феномену психологічного благополуччя заслуговують роботи вітчизняних науковців, оскільки Україна опинилася на периферії викликів: українці ще не встигли навчитися жити в умовах пандемії COVID-19, як почалася війна, котра принесла із собою біль, горе, смуток та нескінченні травматичні події. Чимало наукових робіт даній тематиці присвячує Т.М. Титаренко. Зокрема, дослідниця порушує питання про те, чи взагалі актуально в умовах сьогодення говорити про психологічне благополуччя особистості, чи можливо плекати в собі думку про омріяне щасливе майбутнє, якщо одні виклики змінюються іншими. Особливої уваги заслуговують міркування Т.М. Титаренко щодо дослідження специфіки особистісних трансформацій у зв'язку із пережиттям травматичного досвіду. Дослідниця зосереджується на питаннях стосовно інтеграції травматичного досвіду, засобів підвищення рівня психологічного благополуччя, пошуку нових сенсів. Зокрема, Т.М. Титаренко зазначає: «Життя кожної людини йде просто зараз, і витратити дорогоцінний час на перечікування складних періодів – помилкова стратегія. Незважаючи на непрості життєві обставини, а інколи і всупереч їм, люди сьогодні, як і вчора, і багато років назад, мріють про внутрішнє і зовнішнє благополуччя, сподіваються на нього, прагнуть його. І екстремальна ситуація, у якій перебуває одночасно так багато людей, є не лише джерелом тотальної травматизації, а й стимулятором пошуку нових шляхів до омріяного майбутнього» [24, с.5].

Чимало наукових робіт присвячено дослідженню вікового аспекту психологічного благополуччя. Зокрема, психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності досліджує А.В. Курова [11]. Наукові нароби дослідниці підтверджують той факт, що система індивідуальних цінностей, настанов та переконань молоді особистості тісно взаємовпов'язана з основними показниками якості життя (самореалізація, професійне вдосконалення, спілкування з близьким колом оточення і т.д.) [11, с.35]. В свою чергу, Н. Савелюк присвячує свої роботи

дослідження психологічного благополуччя студентської молоді в умовах пандемії та війни [20].

Питання щодо моделі психологічного благополуччя людей похилого віку порушує Ю. Оляницька. Результати емпіричних досліджень в даному напрямку говорять про те, що респондентами було виділено наступні основні групи показників психологічного благополуччя: фізичне, соціальне та матеріальне благополуччя. Таким чином, для людей похилого віку добрий стан фізичного здоров'я, причетність до соціальної взаємодії та здатність матеріально себе утримувати є показниками психологічного благополуччя [15].

Спробу представити феномен психологічного благополуччя відповідно до методу якісних структур робить В.І. Омелянська [16]. Дослідниця зазначає, що тлумачення психологічного благополуччя бере свій початок із відповіді на питання «Хто я?» (аспект самовизначення). Взагалі, модель психологічного благополуччя (рис.1.1.) дослідниця вбачає у взаємозв'язку наступних структурних компонентів: самовизначення (само ставлення та вибір), діяльність (внутрішня та зовнішня), стосунки (з людьми та обставинами), стани (емоційні, вегетативно-соматичні) [16, с.24].

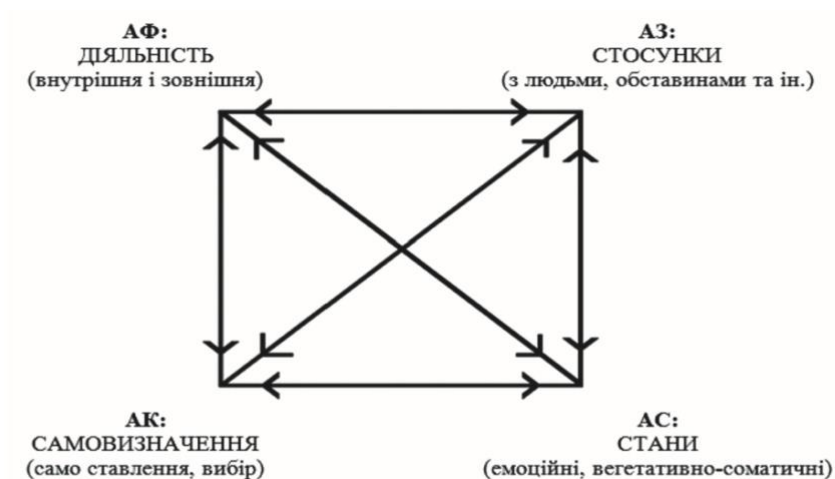


Рис. 1.1. Психологічне благополуччя як єдине ціле

В науковій літературі поняття психологічного благополуччя розглядається з точки зору різних наукових ракурсів. Таким чином, аналіз

теоретичних розвідок зарубіжних та вітчизняних дослідників дозволяє зробити висновок, що психологічне благополуччя є складовою психічного здоров'я особистості. Відповідно до наукових розвідок щодо структури даного феномену, то одностайної думки науковців не існує. Зазвичай психологічне благополуччя розглядають як інтегральну характеристика особистості, яка буде залежати від вікових та індивідуально-типологічних особливостей, певної життєвої ситуації, досвіду, особливостей стратегій взаємодії з собою та оточуючим соціальним середовищем.

1.2. Індивідуальні особливості особистості в контексті психологічного благополуччя

Аналіз наукових поглядів на поняття психологічного благополуччя особистості дозволяє стверджувати, що даний феномен буде тісно пов'язаний із певними суб'єктивними психологічними складовими. Оскільки психологічне благополуччя зацентроване на суб'єктивній оцінці людиною себе та своїх можливостей, способів взаємодії із собою та оточуючими, пошуку адаптивних моделей поведінки задля досягнення поставленої мети, доречно, на нашу думку, розглянути особливості взаємозв'язку індивідуально-типологічних особливостей особистості із психологічним благополуччям.

Досліджуючи психологічне благополуччя молоді, А.В. Курова встановила взаємозв'язок між показниками психологічного благополуччя (за методикою С. Ryff) та показниками якості життя (опитувальник «Індекс якості життя», автор Р.С. Еліот) [11]. Зокрема, дослідниця зазначає, що загальний показник психологічного благополуччя має тісні статистично значущі кореляційні зв'язки з наступними показниками якості життя: відношення на роботі, відношення з батьками, відношення з друзями, індивідуальне спілкування, особисті прагнення, оптимізм, пристосованість (пластичність), самоконтроль, самоповага, гра та гумор як стиль життя. В свою чергу, негативний кореляційний зв'язок состерігається зі здатністю проводити час на

самоті [11, с.33]. Дані результати, на нашу думку, свідчать про те, що психологічне благополуччя особистості пов'язане з активною життєвою позицією та здатністю бути у стосунку із собою, зокрема:

- бути просоціально налаштованим, мати активну позицію;
- бути відкритим до спілкування з іншими, встановлювати нові соціальні контакти, підтримувати стосунки із батьками та друзями;
- мати в житті мету, удосконалювати особистісні якості задля її досягнення;
- бути готовим до нового досвіду та до змін, вміти проявляти гнучкість у вирішенні певних питань.

Наукові розвідки Л. Сердюк спрямовані на дослідження внутрішніх ресурсів психологічного благополуччя особистості [23]. Зокрема, дослідниця зазначає, що: «психологічне благополуччя особистості досягається нею шляхом актуалізації своїх внутрішніх ресурсів, зміни фокусу сприймання дійсності та способів мислення, що формується на основі позитивного самоприйняття, впевненості у собі та власних силах, усвідомлення власних життєвих цілей, встановлення гармонійних стосунків з іншими людьми, умінні контролювати себе, свої почуття і враження, здатності побудувати своє життя свідомо і самостійно» [23, с. 92]. Аналіз наукових досліджень Л. Сердюк засвідчує, що показники психологічного благополуччя (за методикою С. Ryff) мають тісні кореляційні зв'язки із такими показниками, як цілі у житті, результативність життя, життєстійкість (тест смисложиттєвих орієнтацій Д. Крамбо та Л. Махоліка). Також дослідницею встановлено тісний взаємозв'язок між показниками психологічного благополуччя та самодетермінацією особистості (методика «Шкала каузальної орієнтації» Е. Дессі, Р. Райана). Зокрема, встановлено взаємозв'язок із внутрішньою каузальною орієнтацією, що свідчить про необхідність особистості відчувати впевненість у своїх рішеннях, бути вмотивованою до діяльності та вміти адаптуватися до змін оточуючого середовища з метою отримання позитивних афектів (що і є показником психологічного благополуччя). Також дослідниця

зазначає, що більш глибоко внутрішні ресурси психологічного благополуччя варто вивчати в контексті самооцінки, індивідуально-типологічних та характерологічних особливостей особистості.

Питанням особистісного потенціалу як фактору психологічного благополуччя у своїх наукових дослідженнях переймався О.В. Олефір. Вченим було запропоновано модель взаємозв'язків особистісного потенціалу, копінг-стратегій та психологічного благополуччя (рис.1.2). Так, дослідник зазначає, що особистісний потенціал через самовизначення, реалізацію та вибір конструктивного копінгу буде сприяти психологічному благополуччю особистості. Таким чином, на думку О.В. Олефіра, вибір копінг стратегій значною мірою впливатиме на психологічне благополуччя особистості. В свою чергу, копінг може бути конструктивним (самоконтроль, соціальна підтримка, відповідальність, планування, позитивна переоцінка) та неконструктивним (конфронтація, дистанціювання, уникнення). Перспективи подальших досліджень вчений вбачає у розробці конструктивних копінг-стратегій та та можливості гнучко їх застосовувати у повсякденному житті з метою досягнення почуття психологічного благополуччя [14, с.225].

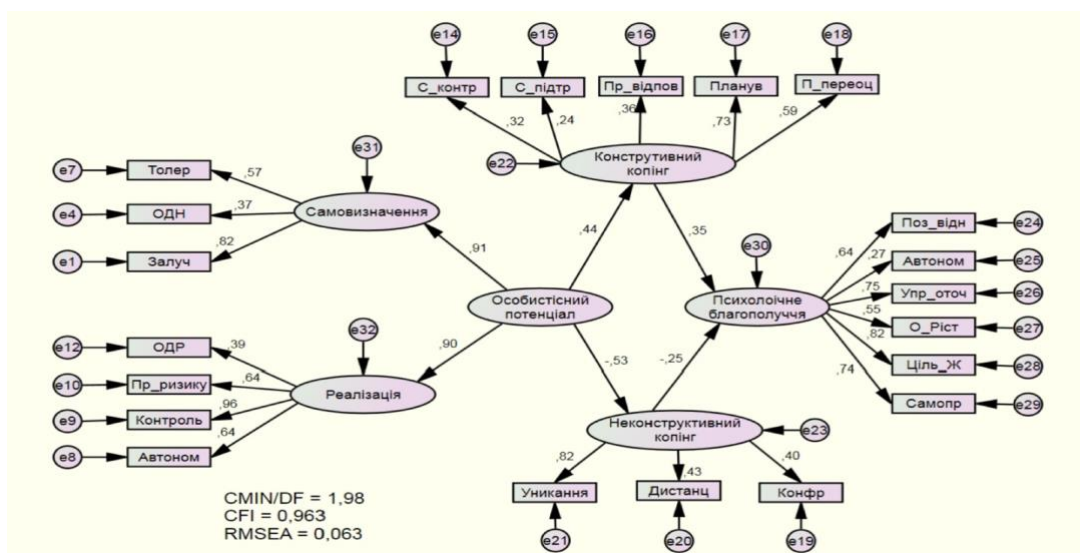


Рис. 1.2. Структурна модель взаємозв'язків особистісного потенціалу, копінг-стратегій та психологічного благополуччя

Дослідженню чинників, які впливають на психологічне благополуччя особистості, присвячено наукові доробки В.І. Кашлюка. Узагальнюючи

чинники, які виділяє науковець [10, с.180], можна виокремити наступні індивідуальні особливості особистості, які впливають на психологічне благополуччя:

- здатність надавати позитивну когнітивно-емоційну оцінку ситуаціям життя;
- здатність долати негативні переживання, які б несли негативні наслідки для фізичного та психічного здоров'я;
- усвідомлення своїх цінностей та вмотивована діяльність, наявність пріоритетів;
- здатність використовувати свої можливості задля досягнення цілей та задоволення потреб;
- усвідомлення образу Я, здатність встановлювати соціальні контакти, бути відкритим у взаєминах, вміти в добрий спосіб справлятися з конфліктами;
- здатність адекватно оцінювати свої можливості, брати відповідальність за власне життя, бути гнучким при подоланні негативних обставин.

Отже, В.І. Кашлюк визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник особистісної самореалізації, спрямованості та ступеня задоволеності власним життям. До структурних компонентів психологічного благополуччя дослідник включає наступні: емоційний компонент (позитивний чи негативний афект по відношенню реалізації цілей); когнітивний компонент (оцінка задоволеності життям в цілому); конативний компонент (здатності, що забезпечують функціонування особистості: самоприйняття, наявність цілей у житті, добрий стосунок з оточуючими, особистісний ріст) [10, с.181].

Таким чином, аналіз наукової літератури засвідчує, що дослідники дотримуються однієї думки стосовно того, що психологічне благополуччя є інтегральною характеристикою особистості. Переважна більшість наукових досліджень спрямована на визначення чинників та ресурсів психологічного благополуччя. Отже, показник психологічного благополуччя буде тісно пов'язаний з певними індивідуальними особливостями особистості, зокрема з когнітивною здатністю оцінювати ситуацію і себе в ній, здатністю бути

відкритим до нового досвіду, наявністю життєвих орієнтирів (цілей, мети) та здатністю діяти пластично, гнучко вирішувати конфлікти та долати труднощі. Психологічне благополуччя дозволяє активізувати особистості свої індивідуально-психологічні властивості з метою досягнення соціально значимих цілей, реалізувати себе в повній мірі та бути задоволеним якістю свого життя.

1.3. Психічна ригідність як особистісна характеристика

Питання психологічного благополуччя не втрачає своєї актуальності навіть в такі складні часи, які зараз переживає Україна. Сучасні виклики суспільства вимагають від особистості здатності бути гнучкою, пластично вирішувати поставлені задачі та бути готовою до швидкої зміни вже наперед продуманого плану. Таким чином постає питання про роль психічної гнучкості (на противагу – психічної ригідності) в контексті індивідуальних особливостей особистості, які пов'язані із поняттям психологічного благополуччя. Спочатку вважаємо доцільним зупинитися на аналізі поняття «ригідність». Відомо, що даний термін психологічна наука запозичила з фізики, де ригідність означала здатність тіл чинити опір щодо зміни форми. В психології ригідність розуміється як риса особистості, яка, в першу чергу, впливає на пізнавальні процеси (зокрема, мислення та мову) та в цілому характеризує спосіб вирішення поставлених завдань.

Життєдіяльність особистості зумовлена значною мірою соціальними факторами, але здатність ефективно діяти в соціальному середовищі бути визначатися індивідуальними особливостями особистості, серед яких провідна роль належить темпераменту та характеру. Відомо, що передумовою для визначення типу темпераменту слугуватимуть особливості вищої нервової діяльності та характеристики психічних процесів, серед яких виділяють сензитивність, реактивність, активність, темп реакції, пластичність – ригідність, екстраверсія – інтроверсія (Б.М. Теплов, В.Д. Небиліцин).

Характеристики психічних процесів будуть поєднані своєрідним чином і слугуватимуть передумовою для певного типу темпераменту, а той, в свою чергу, буде основою для формування характеру особистості.

Сучасний тлумачний психологічний словник визначає поняття ригідності наступним чином: «ригідність (від лат. *rigidus* – жорсткий, твердий) – у психології – ускладненість, аж до повної нездатності, при зміні наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що вимагають її перебудови. Виділяють ригідність когнітивну, афективну, мотиваційну. Рівень ригідності, що виявляється суб'єктом, зумовлений взаємодією його особистісних властивостей із характером середовища, включаючи ступінь складності поставленого завдання, його привабливість, наявність небезпеки, монотонність стимуляції та ін.» [25, с. 429].

Вище було зазначено, що психологічні наукові дослідження говорять про три основні види ригідності – когнітивну, афективну та мотиваційну [13]. Що стосується когнітивної ригідності, вона пов'язана із пізнавальними процесами, зокрема із мисленням. Дослідження багатьох науковців присвячено вивченню творчого мислення, розвитку дивергентного продуктивного мислення (Дж. Гілфорд, П. Торренс, Г.С. Костюк, Г.О. Балл, В.О. Моляко). Ми розуміємо, що мислення не може існувати ізольовано від особистості, цей процес запускається у разі зіткнення із певною задачею, питанням, утрудненням і т.д. Отже, людина починає мислити тоді, коли в неї виникає потреба щось зрозуміти, сконструювати план дій, знайти відповідь на те чи інше питання. Коли особистість має визначену кількість варіантів рішення того чи іншого питання, не здатна до пошуку нових способів дії, дотримується лише наперед визначеного плану і не здатна від нього відступати, можемо міркувати про таку якість мислення, як ригідність. Можемо припустити, що ригідність буде стояти на заваді при вирішенні багатьох задач сьогодення, оскільки для успішної самореалізації та позитивного функціонування особистості варто розвивати в собі здатності

шукати оптимальне рішення, мати гнучкість у вирішенні конфліктів, оперативно вносити зміни до наперед визначеного плану дій. Тобто, варто вирішувати виклики сучасності творчо, вміти бачити нові (а інколи приховані) сторони дійсності. Варто зауважити, що таку творчу, адаптивну особистість буде вирізняти і семантична гнучкість, що говорить про здатність встановлювати соціальні контакти та знаходити спільну мову з іншими людьми.

В свою чергу, емоційна ригідність буде характеризувати стійкість емоційних проявів особистості навіть у тому випадку, коли подразник (який викликав емоцію) вже тривалий час не діє (О.Ф. Лазурський, Є.П. Ільїн). Людина, якій притаманна ригідність в афективній сфері, буде відрізнятися надмірним застряганням в тих чи інших емоціях, не буде здатною адекватно реагувати на ситуацію та приймати оптимальні рішення. Самореалізація, особистісний ріст та налагодження оптимальних стосунків із оточуючими вимагають від особистості здатності виходити із одних емоційних станів і занурюватись в інші відповідно до ситуації і до оточення.

Говорячи про мотиваційну ригідність (А. Маслоу, Ф. Герцберг, Л. Портер, Е. Лоулер), варто зауважити, що вона передбачає небажання особистості діяти, саморозвиватися та вдосконалюватися, доповнювати власну систему мотивів відповідно до обставин. Представники гуманістичного підходу (А. Маслоу, К. Роджерс) розглядають мотиваційну сферу особистості поруч із системою цінностей. Таким чином, мотиваційна ригідність буде ускладнювати процес адаптації особистості до певних життєвих ситуацій, не даватиме змоги діяти відповідно до своїх цінностей, перешкоджатиме прийняттю оптимальних рішень.

Чимало наукових досліджень присвячено вивченню взаємозв'язку психічної ригідності з психічними станами особистості та індивідуально-психологічними характеристиками. Зокрема, встановлено тісний зв'язок психічної ригідності з тривожністю [4]: ригідні особистості будуть

характеризуватися підвищеним рівнем тривожності, почуттям провини, не здатністю довіряти та взаємодіяти з іншими. Негативні психічні стани (фрустрація, тривога, страх, шок, агресія, надмірна чутливість) зазвичай супроводжуються психічною ригідністю. Оскільки ригідність відмічається при різноманітних формах психопатій (відповідно до класифікацій П. Ганнушкіна та А. Личко), існує припущення про те, що психічна ригідність характеризує компонент «труднощів соціальної адаптації» в контексті типів психопатій. Аналізуючи типи психопатій відповідно до класифікації П. Ганнушкіна, О. Думброва зазначає, що: «Вузькість та однобічність характерні для епілептоїдів, та чи інша думка надовго застрягає в їх свідомості... люди справляються із життям в визначених, вузьких, давно встановлених рамках домашнього устрою... целюди шаблону, сталої моди, банальності, вони завжди консерватори» [4, с.26]. Отже, з точки зору клінічної психології, психічна ригідність буде проявом однієї із форм розладу психіки. Аналізуючи численні підходи до тлумачення поняття «психічна ригідність», дослідниця приходить висновків, що:

- психічна ригідність проявляється у вигляді фіксованих стратегій поведінки та охоплює всі сфери життєдіяльності особистості;
- психічна ригідність поглинає ціннісну сферу особистості та не дозволяє бути відкритим до нового досвіду, сприймати щось нове як цінність;
- психічна ригідність тісно пов'язана із станом фрустрації, оскільки особистість не має здатності адаптуватися до змінних умов життєдіяльності;
- психічна ригідність завжди поруч із такими станами, як тривога, страх, стрес;
- психічна ригідність є однією із причин неефективної взаємодії із соціальним оточенням;
- психічна ригідність може бути проявом однієї із форм розладу психіки [4,с.28].

Таким чином, психічна ригідність (у когнітивному, афективному та мотиваційному аспектах) характеризується інертністю, нездатністю змінювати намічений план дій, відсутністю адекватної емоційної реакції, неспроможністю особистості вмотивовано діяти відповідно до своєї системи цінностей. Отже, у процесі плекання психологічного благополуччя особистості ригідність буде негативним фактором.

Висновки до розділу 1

В першому розділі нашого дослідження ми здійснили теоретичний аналіз щодо підходів до трактування поняття психологічного благополуччя. В рамках нашого дослідження ми дотримуємось концепції психологічного благополуччя С. Ryff (евдемоністичний напрямок), оскільки дослідниця приділила чимало уваги саме структурі даного феномену (автономія, особистісний ріст, позитивні взаємини з іншими людьми, управління середовищем, цілі в житті, самоприйняття) та сконструювала психодіагностичну методику, спрямовану на вивчення загального показника психологічного благополуччя та окремих його компонентів.

В даному розділі нами визначено, що індивідуально-психологічні особливості особистості мають тісний взаємозв'язок із психологічним благополуччям. Зокрема, психічна ригідність є тією особистісною характеристикою, яка стоїть на заваді плекання психологічного благополуччя.

Наступний етап нашої роботи буде спрямований на емпіричне дослідження даної проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РИГІДНОСТІ В КОНТЕКСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

2.1. Організація емпіричного дослідження: опис методів та методик, характеристика вибірки

Відповідно до теми, мети та завдань дослідження нами було підібрано діагностичний інструментарій, який включає в себе наступні методики: «Шкала психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) С. Ryff, методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів», «Індивідуально-типологічний опитувальник» Л.М. Собчик [6; 9; 18; 26; 28].

Експериментальну вибірку дослідження склали студенти другого курсу денної форми навчання Криворізького державного педагогічного університету загальною кількістю 20 осіб (15 дівчат та 5 хлопців). Емпіричний етап дослідження було проведено в дистанційному форматі.

Надалі вважаємо доцільним перейти до опису та аналізу діагностичного інструментарію.

Методика Г. Айзенка «Самооцінка психічних станів» містить у собі чотири шкали, а саме: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність. Бланк методики представлений у вигляді 40 тверджень з трьома можливими варіантами відповідей: «підходить», «не дуже підходить», «не підходить». Досліджуваному пропонується обрати єдиний варіант відповіді на кожне твердження, який найбільш відповідає дійсності. Низка питань, які об'єднані шкалою «тривожність», покликана визначити рівень прояву даного стану у досліджуваного (відповідно, методика досліджує і описує низький, середній та високий рівні). Група питань, які об'єднані шкалою «фрустрація», визначає рівень прояву емоційно-вольового напруження досліджуваного в конфліктних ситуаціях або ситуаціях невдачі (низький, середній і високий рівні),

відповідно шкала «агресивність» покликана визначити рівень прояву даного феномену. В рамках нашого дослідження найбільший інтерес викликає шкала «ригідність», яка визначає у досліджуваного тенденцію до збереження стереотипів та способів мислення, способів поведінки та шляхів вирішення поставлених задач (ригідності немає, середній рівень ригідності, сильно виражена ригідність) [18].

«Шкала психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) К. Ріфф спрямована на дослідження основних складових психологічного добробуту. В нашому дослідженні був використаний варіант методики в адаптації М. Лепешинського та С.В. Карсаканової [9].

Дана методика містить у собі шість шкал (всього 84 твердження), які, на думку автора, повною мірою розкривають сутність психологічного благополуччя особистості. Це наступні шкали:

- самоприйняття (твердження, які об'єднані цією шкалою, спрямовані на дослідження ставлення особистості до себе, своїх якостей, оцінку свого досвіду та поведінки в тих чи інших ситуаціях);

- автономія (твердження, які об'єднані цією шкалою, стосуються здатності особистості відчувати та відстоювати свої кордони, чинити опір соціальному середовищу в разі необхідності);

- ціль у житті (дана шкала покликана дослідити ціннісно-орієнтовану сферу життя особистості, визначити наявність/відсутність цілей, дослідити осмисленість життя);

- особистий ріст (дана шкала спрямована на дослідження особистісного вдосконалення, здатності отримувати новий досвід та розвиватися у відповідності з часовим виміром);

- позитивні стосунки з оточенням (твердження, які включає дана шкала, спрямовані на дослідження ставлення особистості до соціального середовища, вміння проявляти емпатію та в добрий спосіб справлятися з конфліктами, які є невід'ємною частиною нашого життя);

- управління середовищем (твердження, які об'єднані цією шкалою, стосуються дослідження здатності особистості вирішувати повсякденні справи, контролювати зовнішні види діяльності).

Відповідно за кожною шкалою досліджуваній може отримати високі та низькі значення.

«Індивідуально-типологічний опитувальник» Л.М. Собчик [6]. Дана методика спрямована на дослідження індивідуально-типологічних особливостей особистості, що є передумовою функціонування і взаємодії із соціальним середовищем та із самим собою. Методика містить у собі 91 твердження, які розподілені за 8 шкалами:

- екстраверсія (схильність особистості бути відкритим до світу в цілому та до людей в ньому);
- спонтанність (характеристика особистості діяти відповідно до ситуації, не маючи наперед продуманого плану);
- агресивність (здатність відстоювати свої інтереси, впертість);
- ригідність (інертність, відсутність здатності діяти гнучко, наявність нерухомих установок);
- інтроверсія (замкнутість, перевага внутрішніх переживань та думок над соціальною взаємодією);
- сензитивність (чутливість, рефлексивність, інколи песимістичне бачення ситуації);
- тривожність (емоційна чутливість та схильність сприймати все занадто глибоко);
- лабільність (мотиваційна нестійкість, схильність до швидкої зміни настрою, сентиментальність).

Також варто зазначити, що дана методика включає в себе ще дві допоміжні шкали – шкалу брехні (покликана на встановлення щирості відповідей досліджуваного) та шкалу агравації (визначає бажання досліджуваного ще більше підкреслити наявну проблематику).

2.2. Узагальнені результати вивчення особливостей психічної ригідності в контексті психологічного благополуччя особистості

Аналіз результатів емпіричного дослідження за методиками «Індивідуально-типологічний опитувальник» Л.М. Собчик та «Шкала психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) С. Ryff дає можливість стверджувати, що:

- з загальним показником психологічного благополуччя позитивно корелює на статистично значущому рівні шкала «Екстраверсія» (0, 5176) та шкала «Спонтанність» (0, 7683);

- за загальним показником психологічного благополуччя негативний кореляційний зв'язок на значущому рівні мають шкали «Ригідність» (-0, 4795), «Інтроверсія» (-0, 6374) та «Тривожність» (-0, 7564).

Детальний аналіз кореляційних зв'язків між загальним показником психологічного благополуччя та шкалами індивідуально-типологічного опитувальника представлено у Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Таблиця кореляційних зв'язків між загальним показником психологічного благополуччя за методикою С. Ryff та шкалами «Індивідуально-типологічного опитувальника» Л.М. Собчик

	Шкали ІТО	Загальний показник психологічного благополуччя
1.	Екстраверсія	0,5176
2.	Спонтанність	0,7683*
3.	Агресивність	0,1262
4.	Ригідність	- 0,4795*
5.	Інтроверсія	-0,6374*
6.	Сензитивність	-0,4283
7.	Тривожність	-0,7564*
8.	Лабільність	-0,2812

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$

Критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона ($n=20, p < 0,05$) $p=0,4438$.

Таким чином, можемо припустити, що більш високий показник психологічного благополуччя буде притаманний особам, які відкриті до спілкування з оточуючими, прагнуть отримувати нові соціальні контакти та підтримувати стосунки з іншими. Також рівень психологічного благополуччя буде залежати від здатності особистості діяти спонтанно, вирішувати життєві виклики навіть без наперед сформованого плану, тобто бути в ситуації «тут і тепер» та справлятися із поставленою задачею.

Зважаючи на аналіз показників негативного кореляційного зв'язку можемо припустити, що досліджувані, яким притаманні високі показники за шкалами інтроверсії, ригідності та тривожності матимуть низький показник рівня психологічного благополуччя. Отже, наявність нерухомих установок, замкнутість та надмірна схильність до переживань будуть характеризувати ту особистість, якій притаманний низький рівень психологічного благополуччя.

Викликають науковий інтерес особливості взаємозв'язку між усіма шкалами ідивідуально-типологічного опитувальника та методики С. Ruff. Кореляцію між шкалами ІТО Л.М. Собчик та шкалами «Позитивні стосунки» та «Автономія» (методика К. Ріфф) представлено в Таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Таблиця кореляційних зв'язків між шкалами «Позитивні стосунки» та «Автономія» (методика С. Ruff) та шкалами ІТО (Л.М. Собчик)

	Шкали ІТО	Шкала «Позитивні стосунки»	Шкала «Автономія»
1.	Екстраверсія	0,4059	0,2799
2.	Спонтанність	0,5911*	0,6849
3.	Агресивність	0,0741	0,4519
4.	Ригідність	-0,4166*	0,4928
5.	Інтроверсія	-0,5719*	-0,4082
6.	Сензитивність	-0,0659	-0,6767
7.	Тривожність	-0,5522	-0,5076
8.	Лабільність	-0,1486	-0,4457

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$

Критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона ($n=20$, $p < 0,05$) $p=0,4438$.

Аналіз результатів емпіричного дослідження дає можливість стверджувати, що шкала *«Позитивні стосунки»* позитивно корелює на статистично значущому рівні зі шкалою спонтанності (0, 5911). В свою чергу, шкала *«Позитивні стосунки»* має негативний кореляційний зв'язок зі шкалами *«Ригідність»* (-0, 4166), *«Інтроверсія»* (-0, 5719) та *«Тривожність»* (-0, 5522). Це дає підстави стверджувати, що для побудови позитивних стосунків з оточуючими варто приділити увагу розвитку спонтанності, здатності діяти творчо та неопосередковано. Також зазначимо, що негативно на стосунки з оточуючими будуть впливати такі індивідуально-типологічні особливості, як ригідність, інтроверсія та тривожність.

Щодо кореляційних зв'язків між шкалою *«Автономія»* та шкалами індивідуально-типологічного опитувальника, встановлено наступне: статистично достовірний позитивний кореляційний зв'язок спостережаємо зі шкалами *«Спонтанність»* (0, 6848), *«Агресивність»* (0, 4519), *«Ригідність»* (0, 4928). Негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок встановлено між шкалою *«Автономія»* та шкалами *«Сензитивність»* (-0, 6767), *«Тривожність»* (-0, 5076) та *«Лабільність»* (-0, 4457). Вважаємо встановлені факти цілком обґрунтованими, оскільки шкала *«Автономія»* в методиці К. Ріфф покликана визначити здатність особистості розуміти та відстоювати свої кордони, чинити опір соціальному середовищу в разі необхідності. Таким чином, такі індивідуальні особливості особистості як спонтанність, агресивність та ригідність будуть сприяти побудові нормальних здорових стосунків із соціальним середовищем в разі потреби відстоювати свої особисті кордони (до прикладу, в процесі вирішення конфліктних ситуацій). Відповідно, такі індивідуально-типологічні особливості як песимістичність, чутливість, схильність до глибоких переживань свідчать про труднощі у вирішенні конфліктних ситуацій та позначенні власних кордонів (шкали *«Лабільність»*, *«Тривожність»*, *«Сензитивність»*).

Більш детально розглянемо взаємозв'язок між шкалами Індивідуально-типологічного опитувальник Л.М. Собчик та шкалами «Управління середовищем» та «Особистісний ріст» (методика С. Ryff). Результати представлено у Таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Таблиця кореляційних зв'язків між шкалами «Управління середовищем» та «Особистісний ріст» (методика С. Ryff) та шкалами ІТО (Л.М.Собчик)

	Шкали ІТО	Шкала «Управління середовищем»	Шкала «Особистісний ріст»
1.	Екстраверсія	0,5955*	0,5735*
2.	Спонтанність	0,7653*	0,5048*
3.	Агресивність	0,0186	-0,0684
4.	Ригідність	-0,4914*	-0,0254
5.	Інтроверсія	-0,6389*	-0,5801*
6.	Сензитивність	-0,3323	-0,3302
7.	Тривожність	-0,7162*	-0,6480*
8.	Лабільність	-0,2055	-0,1930

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$

Критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона ($n=20$, $p < 0,05$) $p=0,4438$.

Відповідно до отриманих результатів, представлених в попередній таблиці, можемо стверджувати, що позитивний статистично достовірний кореляційний зв'язок встановлено між шкалою «*Управління середовищем*» та шкалами «Екстраверсія» (0, 5955) та «Спонтанність» (0, 7653). Відповідно негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок встановлено зі шкалами «Ригідність» (-0, 4914), «Інтроверсія» (-0, 6389) та «Тривожність» (-0, 7162). Відповідно до інтерпретації результатів «Шкали психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) С. Ryff, показник «*Управління середовищем*» говорить про здатність особистості вирішувати повсякденні задачі, справлятися з щоденними викликами. Логічним, на нашу думку, є встановлений кореляційний зв'язок з такими особистісними особливостями, як відкритість до інших, здатність встановлювати соціальні контакти з метою вирішення тих чи інших питань (шкала «Екстраверсія») та

спонтанність у прийнятті рішень відповідно до виклику (шкала «Спонтанність»). Відповідно, особистість, яка характеризується підвищеним рівнем тривожності, непохитною стійкістю у стратегіях поведінки, замкнутістю, буде в більш важчий спосіб справлятися з щоденними викликами, які є невід'ємною частиною нашого життя (шкали «Інтроверсія», «Ригідність», «Тривожність»).

Стосовно шкали **«Особистісний ріст»**, встановлено позитивні статистично достовірні кореляційні зв'язки зі шкалами «Екстраверсія» (0, 5735) та «Спонтанність» (0, 5048). Відповідно, негативні кореляційні зв'язки - зі шкалами «Інтроверсія» (-0, 5801) та «Тривожність» (-0, 6480). Вважаємо отримані результати цілком логічними, оскільки для того, щоб особистість удосконалювалася, набувала навичок відповідно до вимог часу та впевнено крокувала життям їй потрібно бути відкритою до нового досвіду, встановлювати соціальні контакти, підтримувати добрі стосунки зі значимими людьми (шкали «Екстраверсія», «Спонтанність»). В свою чергу, відстороненість від соціального середовища, занурення в себе, надмірна рефлексія та чутливість до будь-яких, навіть незначних, невдач не буде сприяти особистому зростанню людини (шкали «Інтроверсія», «Тривожність»).

В наступній таблиці представлено кореляційні зв'язки між ще двома шкалами методики С. Ruff («Цілі в житті», «Самоприйняття») та усіма показниками індивідуально-типологічного опитувальника Л.М. Собчик.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу, бачимо, що шкала **«Самоприйняття»** має позитивний статистично достовірний зв'язок зі шкалами «Спонтанність» (0, 6238). Також спостерігаємо негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок між шкалою **«Самоприйняття»** та шкалами «Інтроверсія» (-0, 5511), «Сензитивність» (-0,5145), «Тривожність» (-0, 7190) та «Ригідність» (-0, 5445). Пояснюємо отримані дані тим, що найчастіше люди мають усталену думку про себе, свої

можливості та здатності, поведінку в тих чи інших ситуаціях. Взагалі, розуміння «Хто я є?» це питання часу, тому, ймовірно все, більшість людей мають вже сформовану думку про себе, своє самосприйняття (шкала «Ригідність»). Відповідно, досить непросто змінювати свої звичні способи поведінки у ситуаціях взаємодії з іншими, шукати нові шляхи досягнення поставлених цілей та вчитися бути різним, відповідно до викликів життя.

Таблиця 2.4.

Таблиця кореляційних зв'язків між шкалами «Цілі в житті» та «Самоприйняття» (методика С. Рюфф) та шкалами ІТО (Л.М. Собчик).

	Шкали ІТО	Шкала «Цілі в житті»	Шкала «Самоприйняття»
1.	Екстраверсія	0,3709	0,3956
2.	Спонтанність	0,6264*	0,6238*
3.	Агресивність	-0,0339	0,1326
4.	Ригідність	0,3581	-0,5445*
5.	Інтроверсія	-0,4650*	-0,5511*
6.	Сензитивність	-0,1785	-0,5145*
7.	Тривожність	-0,6461*	-0,7190*
8.	Лабільність	-0,1291	-0,2523

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$

Критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона ($n=20$, $p < 0,05$) $r=0,4438$.

Встановлено, що шкала «Цілі в житті» має позитивні статистично достовірні кореляційні зв'язки зі шкалою «Спонтанність» (0, 6264). Цей факт може свідчити про те, що спонтанність та відкритість до нового досвіду, пошук та розуміння власних цінностей, глибоке осмислення своїх переконань допомагає особистості усвідомити свої цілі в житті та йти до їх реалізації. Відповідно, виявлено негативний статистично достовірний кореляційних зв'язок шкали «Цілі в житті» зі шкалами «Інтроверсія» (-0, 4650) та «Тривожність» (-0, 6461). Цей факт спонукає до міркувань, що такі особистісні якості як замкнутість, занурення у думки, надмірна рефлексія, схильність занадто перейматися навіть незначними поразками будуть перешкодою для досягнення цілей у житті.

Таким чином, аналіз кореляційних зв'язків між результатами методик «Індивідуально-типологічний опитувальник» Л.М. Собчик та «Шкала психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) С. Ryff дає підстави стверджувати, що рівень психологічного благополуччя буде залежати від певних індивідуальних особистісних якостей особистості.

Наступний етап нашого емпіричного дослідження має на меті дослідити особливості кореляційного зв'язку між шкалами методики «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та шкалами методики С. Ryff. Результати кореляційного аналізу представлено у Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Таблиця кореляційних зв'язків між шкалами психологічного благополуччя К. Ріфф та шкалами методики «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

	Ригідність	Фрустрація	Тривожність	Агресивність
Позитивні відносини	-0,4536*	-0,4689*	-0,5397*	0,1786
Автономія	-0,3088	-0,6253*	-0,6142*	0,1473
Управління середовищем	-0,3349	-0,7414*	-0,6595*	0,2483
Особистісний ріст	-0,6050*	-0,7571*	-0,6059*	-0,0387
Цілі в житті	-0,3750	-0,7160*	-0,6046*	0,0561
Самоприйняття	-0,3850	-0,7941*	-0,8636*	0,0477
Загальний показник психологічного благополуччя	-0,4572*	-0,8169*	-0,7771*	0,1383

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,05$

Критичне значення коефіцієнта кореляції Пірсона ($n=20$, $p < 0,05$) $p=0,4438$.

Результати кореляційного аналізу дають можливість стверджувати, що шкала «Ригідність» має негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок із «Загальним показником психологічного благополуччя» (-0, 4572),

шкалою «Особистісний ріст» (-0, 6050) та шкалою «Позитивні відносини» (-0, 4536). Таким чином, можемо припустити, що збереження тенденції до шаблонності мислення та усталених способів поведінки в тих чи інших ситуаціях не буде сприяти особистісному зростанню, розширенню соціальних контактів та пошуку шляхів досягнення поставлених цілей. Стереотипність поведінки не сприятиме дослідженню нових сторін особистості, не забезпечить гармонійності розвитку вцілому.

Також варто звернути увагу, що шкала «Фрустрація» має негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок з усіма, без винятку, показниками «Шкали психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) С. Ryff: «Позитивні відносини» (-0, 4689), «Автономія» (-0, 6253), «Управління середовищем» (-0, 7414), «Особистісний ріст» (-0, 7571), «Цілі в житті» (-0, 7160), «Самоприйняття» (-0, 7941), «Загальний показник психологічного благополуччя» (-0, 8169). Вважаємо, що це свідчить про те, що надмірне емоційно-вольове напруження особистості в конфліктних ситуаціях чи ситуаціях невдачі бути значною мірою негативно впливати на всі компоненти психологічного благополуччя (за С. Ryff).

Аналіз кореляційних зв'язків між шкалами двох методик («Шкала психологічного благополуччя» С. Ryff та «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка) також дозволяє зробити висновок про те, що шкала «Тривожність» має негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок з усіма показниками психологічного благополуччя. Зокрема, «Позитивні відносини» (-0, 5397), «Автономія» (-0, 6142), «Управління середовищем» (-0, 6595), «Особистісний ріст» (-0, 6059), «Цілі в житті» (-0, 6046), «Самоприйняття» (-0, 8636), «Загальний показник психологічного благополуччя» (-0, 7771). Отже, надмірний прояв тривожності буде заважати особистості будувати повноцінне життя, стоятиме на заваді розвитку психологічного благополуччя у всіх його аспектах.

2.3. Проєкт програми психологічних інтервенцій щодо розвитку психологічного благополуччя особистості

Аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив ґрунтовно підійти до процесу розробки психологічних інтервенцій. Нагадаємо, що результати кореляційного аналізу за методиками «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) та «Шкала психологічного благополуччя» (The scales of psychological well-being) С. Ryff дають можливість стверджувати, що шкала «Ригідність» має негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок із «Загальним показником психологічного благополуччя» (-0, 4572), шкалою «Особистісний ріст» (-0, 6050) та шкалою «Позитивні відносини» (-0, 4536). Таким чином, вважаємо доречним розробити програму психологічних інтервенцій, яка буде спрямована на розвиток особистісних якостей, які б сприяли налагодженню позитивних відносин, стимулювали особистісний ріст та допомагали досягати психологічного благополуччя. Також варто задіяти систему вправ та технік, які б були спрямовані на подолання шаблонності поведінки, вчили діяти гнучко (відповідно до ситуацій), долати стереотипи.

На нашу думку, систему психологічних інтервенцій доречно оформити у вигляді тренінгової програми, яка б включала в себе відповідні блоки з розвитку особистісних якостей, необхідних для плекання психологічного благополуччя. Щодо структури програми, то це має бути три блоки (які об'єднують дев'ять тем), всього дев'ять зустрічей (тривалістю півтори години кожна), частота зустрічей – раз на тиждень. Оптимальна кількість учасників – від 8 до 12 осіб. Набір у групу має здійснюватися відповідно до стандартних вимог тренінгової роботи (віковий аспект, гетерогенність, рівень освіти, рівень психічного розвитку і т.д.).

Програма містить у собі три основні блоки, серед яких:

1. Формування узагальненого уявлення про психологічне благополуччя.

2. Розвиток особистісних якостей, необхідних для плекання психологічного благополуччя.

3. Складання образу себе в системі уявлень про психологічне благополуччя.

Зупинимось на більш детальному розгляді кожного блоку програми. Зокрема, перший блок буде спрямовано на формування у учасників групи узагальненого поняття про психологічне благополуччя. Будемо орієнтуватися на думку С. Ryff, яка говорить про психологічний добробут та визначає його основні складові (які і були досліджені у емпіричній частині нашої роботи). Серед завдань даного блоку вбачаємо наступні:

- знайомство із поняттям психологічного благополуччя;
- дослідження складових елементів психологічного добробуту (благополуччя);
- заглиблення учасників групи у розуміння сутності свого психологічного добробуту;
- дослідження ситуацій реального життя, які б демонстрували особливості поведінки, що ведуть (або навпаки заважають) відчувати психологічне благополуччя;
- побудова життєвої стратегії особистості, яка сприяє психологічному благополуччю.

Другий блок програми буде спрямовано на розвиток особистісних якостей, які б сприяли плеканню психологічного благополуччя. Результати емпіричного дослідження дозволили проаналізувати, які саме індивідуально-типологічні особливості тісно пов'язані із загальним показником психологічного благополуччя. Отже, в даному блоці будемо особливу увагу звертати саме на них (відкритість до світу, спонтанність, здатність діяти гнучко і т.д.). Серед завдань другого блоку вбачаємо наступні:

- дослідження себе, своїх особистісних рис;
- дослідження потреб, мотивів, установок щодо відносин з іншими;

- дослідження особливостей міжособистісної взаємодії, здатності вирішувати конфліктні ситуації;
- дослідження своїх стратегій поведінки в тих чи інших ситуаціях;
- розвиток своїх сильних сторін, які сприяють плеканню психологічного благополуччя;
- робота над особистісними якостями, які заважають плекати психологічний добробут;
- одержання емоційної підтримки від групи у ситуаціях успіху та невдач;
- розвиток особистісних якостей за допомогою групової динаміки.

Третій блок програми буде присвячено роботі над формуванням образу себе в системі уявлень про психологічне благополуччя. В даній частині програми учасникам буде запропоновано сконструювати систему уявлень про себе в контексті психологічного благополуччя, повправлятися у відпрацюванні нових моделей поведінки стосовно вирішення тих чи інших життєвих ситуацій (з метою подолання шаблонності поведінки), поміркувати про свою систему цінностей та способів діяти відповідно до неї. Серед завдань даного етапу роботи варто виділити наступні:

- проаналізувати власні моделі поведінки в різних життєвих ситуаціях, оцінити їх ефективність;
- проаналізувати ситуації в групі (або ті, які були в реальному житті) які б викликали емоційне напруження, блокували особистісний розвиток;
- розробити схеми нових моделей поведінки, які б сприяли ефективному функціонуванню особистості, оцінити ймовірні ризики такої поведінки;
- повправлятися в групі в новий, більш ефективний, спосіб для себе вирішувати щоденні життєві виклики, отримати підтримку групи;
- змодельювати образ себе як психологічно благополучної особистості;
- вчитися втілювати в реальне життя нові здатності до плекання психологічного благополуччя.

Орієнтовну структуру тренінгової програми (тематику, мету, техніки, час) представлено у Таблиці 2.6.

Таблиця 2.6.

Орієнтовна структура тренінгової програми

Блок	Тема	Мета	Час
1.	Що таке психологічне благополуччя?	формування уявлення про поняття психологічного благополуччя, досліджувати його компоненти	90хв
	Мої життєві цінності: з ними чи проти них?	досліджувати життєву стратегію особистості, ціннісні орієнтації та їх вплив на психологічне благополуччя	90хв
	Мій звичайний день	дослідження ситуацій реального життя, які б демонстрували особливості поведінки, що ведуть (або навпаки заважають) відчувати психологічне благополуччя	90хв
2.	Спектр моїх СуперРис	розвиток своїх сильних сторін, які сприяють плеканню психологічного благополуччя	90хв
	Я та інші	дослідження особливостей міжособистісної взаємодії, здатності вирішувати конфліктні ситуації	90хв
	Долаємо стереотипи «Геть шаблонам!»	дослідження своїх стратегій поведінки в тих чи інших ситуаціях, пошук альтернативних способів вирішення життєвих задач	90хв
3.	Я у світлі благополуччя	формуванням образу себе в системі уявлень про психологічне благополуччя	90хв
	МоделюваТИ	розробка схеми нових моделей поведінки, які б сприяли ефективному функціонуванню особистості	90хв
	ДіяТИ	вчитися втілювати в реальне життя нові здатності до плекання психологічного благополуччя	90хв

Відповідно, кожне заняття потребує добору спеціальних вправ та технік, які б повною мірою реалізовували мету та завдання тренінгової програми. Вважаємо доречним послуговуватися найбільш відомими та дієвими

техніками когнітивно-поведінкової терапії, гештальттерапії, арттерапії, тобто інтегрувати наукові розробки та творчо їх впроваджувати.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дозволило сформулювати висновки про роль психічної ригідності в контексті психологічного благополуччя особистості. Зокрема, встановлено, що шкала «Ригідність» за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка має негативний статистично достовірний кореляційний зв'язок із «Загальним показником психологічного благополуччя» (-0, 4572), шкалою «Особистісний ріст» (-0, 6050) та шкалою «Позитивні відносини» (-0, 4536) за методикою «Шкала психологічного благополуччя С. Ryff». В свою чергу, емпірично досліджено особливості взаємозв'язку показників психологічного благополуччя з індивідуально-типологічними особливостями особистості.

Результати дослідження за методикою «Індивідуально-типологічний опитувальник» Л.М. Собчик показали, що з загальним показником психологічного благополуччя позитивно корелює на статистично значущому рівні шкала «Екстраверсія» (0, 5176) та шкала «Спонтанність» (0, 7683). Відповідно, негативний кореляційний зв'язок на статистично значущому рівні мають шкали «Ригідність» (-0, 4795), «Інтроверсія» (-0, 6374) та «Тривожність» (-0, 7564).

Результати емпіричного дослідження дозволили поміркувати над розробкою орієнтовної тренінгової програми з теми психологічного благополуччя. Більш детальний опис та наповнення програми буде подальшим кроком наших наукових розвідок.

ВИСНОВКИ

В проведеному дослідженні нами було теоретично обґрунтовано та емпірично вивчено особливості психічної ригідності в контексті психологічного благополуччя особистості. Дослідження проблеми психологічного благополуччя за останні десятиріччя набрало чималих обертів, даний феномен дослідники розглядають з різних точок зору: зокрема, досліджують віковий аспект психологічного благополуччя (А.В. Вороніна, Ю.Б. Дубовик), переймаються питанням щодо структури психологічного благополуччя (Л.В. Жуковська, С. Ryff), представляють у своїх наукових доробках особливості прояву даного феномену в різних умовах життєдіяльності особистості (В.В. Гриценко, Т.М. Титаренко, О.С. Ширяєва), досліджують чинники психологічного благополуччя особистості (О.Є. Бочарова, Л.В. Куліков, М. Норман, С. Ryff), вивчають особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю (Л.В. Джаббарова, В.М. Павленко) [2; 3; 24; 33; 34].

В результаті проведеного емпіричного дослідження було встановлено взаємозв'язок загального показника психологічного благополуччя з індивідуально-типологічними особливостями особистості (зокрема, встановлено статистично достовірний позитивний кореляційний зв'язок зі шкалами «Екстраверсія» та «Спонтанність»), сформульовано висновки про роль психічної ригідності в контексті психологічного благополуччя особистості.

Одним із етапів емпіричної частини дослідження була розробка системи психологічних інтервенцій щодо сприяння розвитку психологічного благополуччя особистості. Запропоновано орієнтовну структуру тренінгової роботи, описано блоки тренінгової програми та відповідні завдання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Брага С., Герасименко Л. Ригідність матері як чинник впливу на залежність та автономність дитини. *Молодий вчений. Психологічні науки*. №4 (80) квітень. 2020. С. 97-101.
2. Джаббарова Л. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*, 6 (1), 2016. С. 46-50.
3. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*. 2009. № 3. С. 17-19.
4. Думбрава О. Взаємозв'язок психічної ригідності та негативних психічних станів. *Вісник національного університету оборони України. Питання психології*. 1(51). 2019. С. 24-30.
5. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 4. Том 2. 2017. С. 36-40.
6. Індивідуально-типологічний опитувальник Л.М. Собчик URL: <https://pro-training.com.ua/individualno-tipologicheskij-oprosnik/> (дата звернення 12.01.23)
7. Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта. Психологія*. №3. 2015. С. 48-55.
8. Каргіна Н.В. Психологічне благополуччя у часовому вимірі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Випуск 3. Том 1. 2017. С. 73-77.

9. Карсаканова С. В. Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1-10.

10. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам’янець-Подільського національного університету ім. І.Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2016. Випуск 34. С. 170-186.

11. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров’я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). №4. 2022. С. 31-36.

12. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород. Видавництво Олександри Гаркуші. 2012. 616с.

13. Ніколаєва І.В. Диференційний підхід до вивчення ригідності. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. Том 16 №2. 2011. С. 100-106.

14. Олефір В.О. Особистісний потенціал як фактор психологічного благополуччя. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб.наукових првць. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова. Випуск 37(61). 2012. С. 223-226.*

15. Оляницька Ю. Моделі психологічного благополуччя людей похилого віку. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота* 2(2). 2017. С.13-16.

16. Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*. Випуск 1. 2021. С. 22-26.

17. Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. №1(21). 2022. С.34-59.
18. Пергаменщик Л.А., Лепешинський І.І. Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф: процес і результати адаптації. *Психологічна діагностика*. 2007. №3. С. 73-96.
19. Родіна, Н. В., Бірон Б. В. Роль проактивного копінгу в подоланні особистістю життєвої кризи. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 16 (7). 2011. С. 155-162.
20. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*. (39). 2022. С. 322-340.
21. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (22). 2022. С. 89-101.
22. Савченко О., Лавриненко Д., Кононенко Т. Психологічна гнучкість як чинник психологічного благополуччя персоналу організації. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 3-4 (27). 2022. С. 118-129.
23. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Збірник матеріалів конференції*. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (23). 2021. С. 91-99.
24. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
25. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640с.

26. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Методика діагностики психологічного благополуччя особистості. *Психологічна діагностика*. 2005. №3 С. 95-129.
27. Шило О.С. Психологічне благополуччя як критерій особистісної зрілості. *Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія*. Том I /наук. ред. З.М.Мірошник. Кривий Ріг. Вид. Р.А. Козлов, 2019. С. 55-70.
28. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/
29. Ярмольчик М. Вплив міжособистісних відносин між військовослужбовцями на рівень прояву невротичних станів в умовах бойових дій. *Journal of Scientific Papers "Social Development and Security"* 12.3 . 2022. 39-46.
30. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. 2002. Vol. 57. P. 119–169.
31. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Chicago : Aldine, 1969. 318 p.
32. Ryan R.M., Deci E.L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11, P. 319-338.
33. Ryff C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069-1081.
34. Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 1-28.
35. Zabarovska S., Kresan O. A diagnostic study of psychological well-being of an individual. *Psychological journal*. 2021. 7 (9). P. 99-107.