

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені В. Н. КАРАЗІНА

На правах рукопису

УДК 159.923.2 – 057.875 – 054.62 (= 581)

ВАН СЯОЛУН

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ З КИТАЮ**

19.00.01 – загальна психологія, історія психології

Дисертація на здобуття наукового ступеня
кандидата психологічних наук

Науковий керівник:
доктор психологічних наук, професор
Кочарян Олександр Суренович

Харків - 2016

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ.....	10
1.1. Категорія суб'єктивного благополуччя і чинники, що його визначають.....	10
1.2. Психологічні особливості студентства.....	20
1.3. Психолого-педагогічні особливості іноземних студентів.....	26
1.4. Психологічні риси національного характеру китайців.....	32
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2. ВИБІРКА І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	47
2.1. Характеристика вибірки дослідження.....	47
2.2. Методи і методики дослідження.....	49
РОЗДІЛ 3. СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КИТАЙСЬКИХ СТУДЕНТІВ.....	57
3.1. Мотиваційно-ціннісна структура особистості китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.....	57
3.2. Особливості самореалізації китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя	91
3.3. Особливості емоційних властивостей особистості китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.....	93
3.4. Особливості толерантності китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.....	107
3.5. Особливості способів опануючої поведінки китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.....	114
Висновки до розділу 3.....	121
РОЗДІЛ 4. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ (СПТ) ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ КИТАЙСЬКИХ СТУДЕНТІВ.....	126
4.1. Основні положення програми СПТ.....	126

4.2. Техніки, що використовуються у тренінгу.....	146
4.3. Вибір учасників, місця і умов роботи.....	153
4.4. Оцінка результатів впливу соціально-психологічного тренінгу.....	152
Висновки до розділу 4.....	154
ВИСНОВКИ.....	156
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	161
ДОДАТКИ.....	182

ВСТУП

Актуальність теми. В Україну на навчання щорічно приїжджає близько 40 тис. іноземних студентів. На всесвітній конференції з питань вищої освіти ЮНЕСКО-2009 було зазначено, що академічна мобільність, і в тому числі крос-граничне отримання освітніх послуг, є чинниками підвищення якості та ефективності вищої освіти. Особливість підготовки в умовах іншої культури пов'язана з активним входженням іноземного студента в систему національних цінностей, традицій, норм, поведінки й спілкування, тощо [30]. Розширення академічної мобільності зарубіжних країн з Україною у межах різних форм підготовки студентів потребує активної участі психологів у наданні освітніх послуг, у вирішенні ряду серйозних проблем, пов'язаних з забезпеченням соціальної адаптації та міжкультурної взаємодії іноземних студентів, які навчаються в Україні. Розв'язання вказаних проблем істотно підвищить конкурентоспроможність ВНЗ України у сфері надання міжнародних освітніх послуг.

На сьогодні досліджено досить багато аспектів навчання китайських студентів – фізіологічна [6, 50, 51, 52, 53 і ін.], навчальна [27] й міжкультурна [30, 32, 83, 84, 150] адаптація, особливості психології китайських студентів [65, 118, 138, 175 та ін.] тощо. Проте, недостатньо дослідженими залишилися питання адаптації китайських студентів у процесі вузівської підготовки [119]. За даними Л.І. Бутенко, мотиваційно-особистісний розвиток більшості китайських студентів відповідає низькому рівню - в них недостатньо виражена потреба в чуттєвих переживаннях, низька емоційна активність, нерозвинена творча уява; індиферентне ставлення до навчання, виразне культурне стомлення, некомунікабельність, вони не виділяють себе як особистість з групи, мають завищену самооцінку, в них переважають колективістські стратегії.

Враховуючи сучасні тенденції змін професійної освіти, спрямованість на розвиток особистісного потенціалу майбутнього фахівця [25, 148 та ін.], слід

забезпечити комфортне існування студента в освітньому просторі. Суб'єктивне благополуччя (СБ) є одним з найбільш важливих інтегративних психічних утворень, що визначає різні аспекти відносин людини зі світом і їх успішність [68, 69, 70, 141, 148, 150, 166, 167, 168, 169, 170 та ін.].

Питання суб'єктивного благополуччя залишилося поза рамками психологічного дослідження, проте, фахівці [68, 69, 70, та ін.] підкреслюють його важливість для забезпечення психологічного здоров'я особистості. Доцільним є встановлення психологічних чинників забезпечення СБ китайських студентів, що є підґрунтям створення відповідної психокорекційної програми для психологічних служб ВНЗ.

Зв'язок роботи з науковими планами, програмами, темами.

Дисертаційне дослідження виконано відповідно до тематики наукових досліджень кафедри психологічного консультування й психотерапії Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна в рамках НДР «Гендерний розвиток особистості сучасної молоді: особливості соціалізації та життєвих стратегій» (№ д/р 0111U010554, 01.01.2012 – 31.12.2014), «Моделі формування гендерної ідентичності у сучасному культурному просторі України» ((№ д/р 0115U004051, 01.04.2015 – 31.12.2017). Тему дисертаційного дослідження затверджено рішенням Вченої ради Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (протокол № 1 від 19.01.2016).

Мета і задачі дослідження. *Мета дослідження* - визначити психологічні чинники забезпечення суб'єктивного благополуччя китайських студентів.

Задачі дослідження:

- 1) провести теоретичний аналіз проблеми суб'єктивного благополуччя особистості;
- 2) визначити особливості мотиваційно-ціннісної структури китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя;

- 3) визначити особливості співвідношення цінність та її доступність у китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя;
- 4) виявити структуру сенсожиттєвих орієнтацій у китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя;
- 5) визначити особливості базових переконань у китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя;
- 6) визначити особистісні риси, що сприяють формуванню суб'єктивного благополуччя у китайських студентів;
- 7) виявити особливості копінг-стратегій, які забезпечують суб'єктивне благополуччя у китайських студентів;
- 8) розробити програму розвивального психологічного тренінгу, спрямовану на підвищення суб'єктивного благополуччя студентів з Китаю.

Об'єкт дослідження - суб'єктивне благополуччя китайських студентів.

Предмет дослідження - психологічні чинники суб'єктивного благополуччя китайських студентів.

Методи дослідження. Для досягнення мети дослідження було використано комплекс методів: теоретичні (аналіз, систематизація, узагальнення), емпіричні (інтерв'ю, тестування, метод експертних оцінок), математико-статистичні.

Теоретико-методологічною основою дослідження є положення генетичної психології (С.Д. Максименко), теоретичні та експериментальні розробки суб'єктивного благополуччя (М.В. Соколова, Л.В. Куліков, Е. Дієнер та ін.), положення про мотиваційно-ціннісні структури особистості (Л.В. Карпушина, В.Ф. Сопов, О.Б. Фанталова, Х. Хекхаузен та ін.) й змістовно-життєві орієнтації (Д.О. Леонт'єв), загально-психологічні дослідження способів опанування (Т.Л. Крюкова та ін.), положення про толерантність особистості (Д.О. Леонт'єв, Г. У. Солдатова та ін.), її базові переконання (Р. Янофф-Бульман) й емоційні властивості (К. Ізард, Д. В. Люсін, П. Сіфнеос та ін.), положення гуманістичної психології (А. Маслоу,

К. Роджерс, С.Д. Ryff та ін.), психокорекцію та соціально-психологічний тренінг (А. А. Осипова, К. Роджерс та ін.).

Наукова новизна одержаних результатів дослідження полягає в тому, що *вперше*:

- встановлено особливості мотиваційно-ціннісної структури, яка передиспонує формування суб'єктивного благополуччя особистості у китайських студентів: прагматизм, полімотивованість, широта життєвих сфер реалізації цінностей, диференційованість та конкордантність;

- визначено, що особливості структури ціннісної сфери у студентів з високими показниками суб'єктивного благополуччя відбивають їх зрілість, готовність до формування стосунків психологічної інтимності та до самостійного життя;

- визначено структуру сенсожиттєвих орієнтацій китайських студентів з високим рівнем благополуччя - вона є такою, що надає сенсу актуальному життю через: 1) синхронію сенсів, 2) поглиблення у процес життя, 3) орієнтацію на досягнення мети; у студентів з низькими показниками благополуччя сенс життя або заздалегідь визначений, або залишився у минулому, або внутрішньо конфліктний, невизначений;

подальшого розвитку дістали:

- теоретичні уявлення щодо картини світу у студентів з високими показниками суб'єктивного благополуччя, а саме: переконаність в доброзичливості світу, його справедливості, цінності свого «Я», у можливостях контролювати події, що відбуваються;

- теоретичні уявлення щодо ролі певних особистісних рис (інтернальність, соціальна чуттєвість й толерантність) у забезпеченні суб'єктивного благополуччя, які відносяться до традиційних етнопсихологічних рис китайців й є серйозним ресурсом адаптації;

уточнено:

- форми копію, що сприяють суб'єктивному благополуччю китайських студентів, а саме: самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми й позитивна переоцінка.

Практичне значення одержаних результатів дисертаційної роботи полягає у розробці програми розвивального психологічного тренінгу, спрямованого на підвищення рівня СБ китайських студентів.

Програму тренінгу впроваджено в роботу Психологічної служби Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна (акт впровадження № 3701-168а від 26.05.2016), у консультативну практику ВГО «Інститут клієнт-центрованої та експірієнтальної психотерапії», м. Харків (акт впровадження № 01-28 від 29.04.2016), а також в навчальний процес підготовки психологів у Харківському національному університеті імені В.Н. Каразіна у курсах: «Психологія», «Людиноцентрований підхід», «Основи психотерапії», «Методи психокорекції та психотерапії» (акт впровадження № 0202-1087 від 23.09.2016).

Особистий внесок здобувача. У статті «Соотношение ценности-доступности в разных жизненных сферах китайских студентов», що написана у співавт. з О.С. Кочаряном й А.О. Макаренко, автору належать збір матеріалу та математико-статистична обробка одержаних даних.

Апробація результатів дисертації. Результати дисертаційного дослідження доповідались на засіданнях кафедри психологічного консультування і психотерапії Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна, на семінарах для аспірантів і молодих викладачів зазначеної кафедри, наукових конференціях і семінарах всеукраїнського та міжнародного рівня: міжнародній молодіжній науковій конференції «Вектори психології – 2014» (Харків, 2014), науково-практичній конференції студентів і молодих вчених «Психологія в сучасному світі» (Харків, 2014, 2015), IV Міжвузівському науково-практичному семінарі «Актуальні питання сучасного соціогуманітарного знання» (Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «ХАІ», Харків, 2015), Всеукраїнській

науково-технічній конференції «Інтегровані комп'ютерні технології в машинобудуванні ІКТМ – 2015» (Національний аерокосмічний університет імені М.Є. Жуковського «ХАІ» Харків, 2015), Міжнародній науково-практичній конференції «Психологія та педагогіка: методика та проблеми практичного застосування» (Львів, 2015).

Публікації. Матеріали дисертації викладені в 13 публікаціях (4 - видання України, 2 - міжнародних наукових видань, 7- збірках матеріалів тез доповідей).

Структура та обсяг роботи. Дисертація викладена на 192 сторінках машинописного тексту (основний текст 160 сторінок), містить 28 таблиці і 9 рисунків, список літератури налічує 211 джерел.

РОЗДІЛ 1

КОНЦЕПТУАЛІЗАЦІЯ ФЕНОМЕНУ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В ПСИХОЛОГІЇ

1.1. Категорія суб'єктивного благополуччя і чинники, що його визначають

Одним з маркерів, які дозволяють робити висновок про задоволеність людини життям в цілому, самим собою, характером відносин з оточуючими людьми, є термін «благополуччя», що передбачає емоційну оцінку ставлення особистості до свого життя в усіх його проявах в самому широкому сенсі [68,170,189].

Переживання почуття благополуччя дуже важливе для будь-якої людини і займає головне місце в усьому суб'єктивному світі особистості. Поняття благополуччя виступає центральним у визначенні здоров'я, наданому ВООЗ. Благополуччя в більшій мірі обумовлено самооцінкою і почуттям соціальної приналежності, ніж біологічними функціями організму. Воно пов'язане з реалізацією фізичних, духовних і соціальних потенцій людини. Ідеологами позитивної психології запропонований термін *subective well-being* - суб'єктивне благополуччя [136].

Поняття «суб'єктивність» відображає характеристики внутрішнього світу людини; тому, коли мова йде про суб'єктивне благополуччя, потрібно особливо звернути увагу на характер встановлення самим суб'єктом зв'язків між відображеними оцінними характеристиками зовнішніх об'єктів і явищ, включаючи й об'єктивні ефекти власної поведінки (зовнішні інстанції) і характеристиками внутрішнього світу (внутрішні інстанції).

В.А. Хащенко [160] суб'єктивне благополуччя визначив як інтегральний психологічний показник життя людини, що відображає ціннісні аспекти ставлення людини до різних сфер її життя і рівень адаптації до них.

На думку Р.М. Шаміонова [169], суб'єктивне благополуччя - це поняття, що виражає ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, які мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності.

Дослідники з різних галузей науки вже давно відзначали факти, що відносяться до переживання благополуччя/неблагополуччя окремою людиною, здебільшого звертаючись до її станів. Сьогодні все більше висувається на перший план необхідність аналізу особистісних, соціокультурних, соціально-психологічних детермінант благополуччя, оскільки воно «залежить від взаємодії і взаємовпливу цілого комплексу різних внутрішніх і зовнішніх складових» [10, 16, 19, 33, 34, 38, 39, 45, 117, 123, 141, 148, 150, 152, 160 та ін.].

На думку дослідників, компоненти суб'єктивного благополуччя можна розділити на афективні та когнітивні складові [210]. Крім когнітивної та емоційно-оцінної складових, дослідники включають у структуру суб'єктивного благополуччя мотиваційно-поведінковий компонент [123]. Суб'єктивне благополуччя розглядається як стан динамічної рівноваги, відчуття внутрішньої рівноваги, що досягається за рахунок переживання задоволеності різними аспектами життєдіяльності [68 -70, 166-170].

Феномен суб'єктивного благополуччя може бути розкритий через категорію суб'єктності людини, що відбиває характеристики внутрішнього світу людини і припустиму ключову роль активності суб'єкта у здійсненні взаємодії з навколишнім світом. Про найважливішу роль активності суб'єкта, як умови успішності розвитку, адаптації та перетворення навколишнього середовища, писали такі видатні психологи, як Л.С.Виготський, А.В. Брушлінський, В.В.Знаков, А.В.Петровський, М.Г. Ярошевський, А.Ф.Лазурський, С.Л.Рубінштейн та інші. Дослідження суб'єктності й активності, як атрибуту психіки, дають можливість припускати, що

суб'єктивне благополуччя, окрім емоційно-оцінної і когнітивної складових, не може бути розкрито без урахування категорії активності суб'єкта [45].

У 1969 році світ побачила книга Н. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя», в якій і з'явилося поняття «психологічне благополуччя». На думку Н. Бредбурна [187], проблематика психологічного благополуччя не вкладається в дихотомію «хвороба-здоров'я», для опису цього феномену необхідно оперувати ознаками, що відображають стан щастя або нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності або незадоволеності життям. У сучасній психології існує неоднозначність співвідношення понять «суб'єктивне благополуччя» і «психологічне благополуччя». Так, одними дослідниками суб'єктивне благополуччя розглядається як складова психологічного благополуччя [139, 190, 203 та ін.], інші ж, навпаки, - психологічне благополуччя як частину суб'єктивного [69, 141, 167, 123 та ін.]. В окремих роботах можна зустріти трактування даних понять як синонімічних [19, 108, 187 та ін.].

У літературі зустрічається термін «суб'єктивне благополуччя», введене Е. Дінер [189]. Суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції, всі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя. Як зазначає сам автор, мова тут йде про когнітивну (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) та емоційну (наявність поганого чи хорошого настрою) боках самоприйняття. Е. Дінер вважає, що більшість людей так, чи інакше оцінюють те, що з ним трапляється, в термінах «добре - погано», і така інтелектуальна оцінка завжди має під собою відповідно забарвлену емоцію. Суб'єктивне благополуччя покликане не просто служити індикатором того, наскільки людина занурена в депресію або тривогу, але повинно демонструвати наскільки одна людина щасливіша іншої, тобто автор зрівнює суб'єктивне благополуччя з переживанням щастя.

Суб'єктивне благополуччя розглядається в контексті проблеми якості життя (quality of life), яка поки що має розпливчате розуміння і в цілому

визначається як оцінка приємності, яку люди відчують з приводу задоволення їх матеріальних і духовних потреб.

Р.М. Райан і К. Фредерік [202] визначили, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони прийшли до висновку, що суб'єктивна життєздатність співвідноситься з фізичними симптомами.

А.В.Вороніна [34] представила інтегративний підхід до психологічного благополуччя в багаторівневій моделі психологічного благополуччя. Вона розробила уявлення про «психологічне благополуччя», як про системну якість людини, яка здобувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій. Воно проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і є умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей. З точки зору автора, «психічне здоров'я», поряд з «психологічним здоров'ям», є одним з рівнів психологічного благополуччя, який відображає внутрішню цілісність, визначеність людини, її згоду з самою собою.

Основою створення моделі психологічного благополуччя виступили уявлення про чотири рівні простору буття людини:

- нижчий, біологічний;
- соціально-педагогічний, пов'язаний з освоєнням соціальних навичок і норм;
- соціально-культурний, що стосується ціннісно-сміслового самовизначення людини в межах усвідомлюваних культурних норм;
- духовного-практичний, пов'язаний з активним трансцендуванням за межі усвідомлюваних культурних норм і набуттям власних індивідуально-особистісних характеристик.

Відштовхуючись від них, автор розробила рівневу модель психологічного благополуччя. На різних рівнях простору буття людини, які формуються в різних типах діяльності, закладаються внутрішні інтенції

(свідомі і несвідомі ресурсні установки). Вони складаються в своєрідні ієрархічні рівні психологічного благополуччя людини: психосоматичного здоров'я, соціальної адаптованості, психічного здоров'я, психологічного здоров'я.

А.В.Вороніна вважає, що кожен наступний рівень, що формується в процесі розвитку і виховання, дає людині нове бачення самої себе, світу і себе в ньому і, в силу цього, нові можливості для реалізації творчої активності, задумів, більшу свободу для вибору шляхів адекватного реагування.

Л.В. Куліков [69, с.122] зазначає, що задоволеність або незадоволеність життям визначає дуже багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки: побутового, економічного, політичного характеру. На переживання благополуччя (або неблагополуччя) впливають різні сторони буття людини, в ньому злиті багато особливостей ставлення людини до себе і навколишнього світу. Л.В. Куліков зазначає, що благополуччя особистості складається з ряду складових.

Соціальне благополуччя - це задоволеність особистості своїм соціальним статусом і актуальним станом суспільства, до якого вона належить. Це також задоволеність міжособистісними зв'язками і статусом в мікросоціальному оточенні, а також почуття спільності (в розумінні А. Адлера) і т.п.

Духовне благополуччя - відчуття причетності до духовної культури суспільства, усвідомлення можливості долучатися до багатств духовної культури, усвідомлення і переживання сенсу свого життя, наявність віри - в Бога чи в себе, в долю або щасливу удачу на своєму життєвому шляху, в успіх власної справи або «нашої справи», до якої належить людина, можливість вільно виявляти прихильність до своєї віри і т.д.

Фізичне (тілесне) благополуччя - гарне фізичне самопочуття, тілесний комфорт, відчуття здоров'я, фізичний тонус, що задовольняє індивіда.

Матеріальне благополуччя - задоволеність матеріальною стороною свого існування (житло, харчування, відпочинок), повнотою своєї забезпеченості, стабільністю матеріального достатку.

Л.В. Куліков [69, С.123] зазначає, що психологічне благополуччя складається з когнітивного та емоційного компонентів. Когнітивний компонент психологічного благополуччя виникає при цілісній і відносно несуперечливій картині світу у людини, розумінні поточної життєвої ситуації. Емоційний компонент психологічного благополуччя постає як переживання, обумовлені успішністю/неуспішністю індивіда в тих ,чи інших сферах активності.

Дослідження Р.М.Шаміонова стосуються залежності суб'єктивного благополуччя від результатів соціалізації та від ступеня відповідності актуальних потреб суб'єктивним можливостям людини та їх задоволенню, особистісна значимість тієї, чи іншої потреби або групи потреб визначають можливі контексти суб'єктивного благополуччя. Сфера потреб тісно пов'язана зі сферою самосвідомості. Так, при високих потребах, але низькому рівні оцінювати самостійно можливості їх задоволення, настає суб'єктивне неблагополуччя, зворотне співвідношення, ймовірно, веде до благополуччя [166].

У дослідженнях К.І.Хруцького [163] простежується взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя і здоров'я, як цінності. Так, хвороба особистості є формою недорозвиненості, нездатності до самоактуалізації, благополуччя, а здоров'я особистості є безперервним процесом сходження і особистісної самоактуалізації. Принцип індивідуального благополуччя суб'єкта включає його інтегрованість у процес персональної креативної діяльності людини, а також безпосереднє здійснення людиною специфічного особистісного внеску в процес благополуччя в цілому.

Суб'єктивне благополуччя особистості, згідно А.І.Донцову [цит.за 18], включає соціально-нормативні ціннісні установки, реалізація яких зумовлена сукупністю умов соціалізації в суб'єктивному і об'єктивному аспектах, які

складають основу відношення особистості до навколишнього світу, основу світогляду і життєвої концепції. У процесі освоєння і перетворення навколишньої дійсності людина вступає в ціннісно-нормативні взаємини, де характер і зміст цінностей різний в різних людей [6].

Виділяють об'єктивні чинники, що визначають благополуччя, як результат комбінації різних соціально-демографічних показників життя.

До суб'єктивних чинників відносять різні якості особистості, від яких залежить її суб'єктивне благополуччя. У дослідженнях благополуччя також зроблений акцент на необхідності врахування складного характеру взаємозв'язків об'єктивних і суб'єктивних умов життя [цит. по 172].

До об'єктивних чинників відносять: відносини з суспільством (стабільність: соціальна, економічна, політична,); трудові процеси (професія, дохід, професійна група, професійне спілкування,); життєві процеси (потреби, безпека, здоров'я,); соціальний досвід (способи подолання дистресових станів, репертуар патернів поведінки, соціальна орієнтація) (Е.Е. Бочарова, Л.В. Куліков, Р.М. Шаміонов). Згідно М. Аргайл [7], головними джерелами благополуччя, щастя є соціальні взаємини, робота, дозвілля, такі види відносин, як любов, шлюб і дружба.

На даний момент прийнято диференціювати два концептуальні підходи до проблеми психологічного благополуччя: гедоністичний і евдемоністичний [139].

До гедоністичних теорій відносяться ті, де благополуччя описується в термінах задоволеності-незадоволеності [7, 187, 189]. Для його позначення використовуються поняття «суб'єктивне благополуччя» або «гедоністичне благополуччя».

Евдемоністичне розуміння даної проблеми ґрунтується на постулаті, що особистісний ріст - головний і самий необхідний аспект благополуччя [208, 210]. Даний підхід оперує поняттями «психологічне благополуччя» або «евдемоністичне благополуччя».

Існує ряд концепцій, що прагнуть об'єднати обидва підходи. Однією з них є шестикомпонентна теорія К.Ріфф [204], базисом якої послужили основні концепції (в основному розроблені в руслі гуманістичної психології), які так чи інакше стосуються проблеми позитивного психологічного функціонування. Відзначаючи обмеженість гедоністичного підходу у вивченні психологічного благополуччя особистості, К. Ріфф створила свою теорію на основі аналізу концепцій, пов'язаних з позитивним функціонуванням особистості [95,127]. Подібний підхід дозволив узагальнити і виділити шість основних компонентів психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, мета в житті, особистісний ріст.

Спираючись на авторитетні дослідження в області суб'єктивного благополуччя і щастя, Г.Л. Пучкова виділила наступні психологічні ознаки суб'єктивного благополуччя [123]:

1. Суб'єктивність. Це означає, що суб'єктивне благополуччя існує всередині індивідуального досвіду.

2. Позитивність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя - це не просто відсутність негативних факторів, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я. Необхідна наявність певних позитивних показників.

3. Глобальність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя зазвичай включає глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості за період від декількох тижнів до десятків років.

М.В. Соколова [141, С.1] на основі аналізу визначень суб'єктивного благополуччя висуває такі три категорії цього явища:

1) що визначається за зовнішніми критеріями «нормативності» (відповідність системі цінностей, які прийняті в культурі);

2) що визначається за допомогою поняття задоволеності життям і яку пов'язують зі стандартами респондентів відносно внутрішніх нормативів «хорошого життя»;

3) що визначається за допомогою буденного розуміння щастя, як переваги позитивних емоцій над негативними.

Як вказує Р.А. Субботіна [148], на суб'єктивне благополуччя студентства впливають наступні фактори: потреба суспільства; загальна політика і методологічна позиція педагогів; науково-технічний прогрес (комп'ютерні засоби); сучасні потреби системи освіти (необхідність забезпечення у системі освіти доступності, якості, випереджаючого характеру, масовості, мобільності та ін.); загальна культура навчального закладу та ін. Культура поведінки однаковою мірою обов'язкова і з боку нижчестоячого по відношенню до вищестоячого, і, навпаки, вона виражається в чесному ставленні до своїх обов'язків, в дисциплінованості, а також у повазі, ввічливості, тактовності по відношенню до керівництва та студентів. Перелічимо деякі загальні функції культури відносин зі студентством: продукування і накопичення духовних цінностей; оціночно-нормативна функція (на основі порівняння реальної поведінки людини з нормами культурної поведінки); регламентуюча і регулююча функція культури (звід правил і законів, що регулюють відносини в освітній установі); пізнавальна функція; змістотворна функція, як визначення сенсу своєї діяльності; комунікаційна функція, реалізована через цінності, прийняті суспільством; функція суспільної пам'яті, збереження та накопичення досвіду людства; рекреативна функція - відновлення духовних сил у процесі сприйняття або включення в культурну діяльність.

Для нашої роботи цікаві дані, отримані в дослідженнях В.В. Гриценко [40, 41], задоволеності різними сторонами життєдіяльності вимушених мігрантів, які показали важливість фактора типу поселення, прийняття себе в новій ситуації, налагодження відносин з корінними жителями і співвіднесеність з характером соціально-психологічної адаптації особистості. Ці дані свідчать на користь того, що напрями соціальної поведінки зовсім не обов'язково збігаються зі сферами незадоволеності. Більш того,

психологічні ефекти реалізації поведінки можуть «перекривати», компенсувати деякі сфери незадоволеності.

Л.В. Куліков [68, 69] зазначає, що розпад соціальних зв'язків у ситуації подолання життєвих труднощів зменшує ресурси поведінкової сфери. Міграція співвідноситься з важкою життєвою ситуацією, де дійсно відбувається зміна у сфері соціальних зв'язків і відносин. Велика ймовірність формування почуття самотності, яке «виступає центральним у групі факторів, пов'язаних з переживанням внутрішнього дискомфорту». З іншого боку, недостатня активна особистісна позиція в організації свого життя стає істотним фактором неблагополуччя. Міграційна поведінка передбачає не тільки прагнення до цілей, але й також додаток зусиль для їх досягнень. Навмисна міграція, разом з тим, не передбачає і повного розриву соціальних зв'язків, а наявність у особистості ряду переконань, відносин, що відносяться до її соціальної активності, може сприяти більш ефективному подоланню труднощів, пов'язаних з міграцією.

Зіткнення з іншою культурою (навіть якщо і не іноетнічною), як правило, приводить в дію механізми ресоціалізації. Це відбувається через взаємопов'язані процеси дезадаптації / адаптації, що передбачає певне блокування ряду раніше засвоєних норм, установок і патернів поведінки; але рівень такого блокування залежить від ряду факторів - можливі різні варіанти - від «фіксації» колишніх норм без їх зміни з блокуванням будь-якої нової інформації до повного розчинення в новій культурі, поглинанні нею. У дослідженнях В.В. Константинова [62] показано, що залежно від типу поселення мігрантів - дифузного або компактного відносно приймаючого населення, адаптація може відбуватися по-різному - досить швидка і змістовно глибока в одному випадку і повільна, з істотними проблемами - у другому.

Р.М. Шаміоновим [168,169] показано, що суб'єктна позиція особистості більшою мірою сприяє формуванню суб'єктивного благополуччя; обмеження суб'єктної позиції веде до двох наслідків, що стосуються суб'єктивного

благополуччя: прямих, які полягають в зниженні суб'єктивного благополуччя від усвідомлюваності (рефлексії) нездатності прояву активності в широкому контексті і непрямих, що полягають в незадоволеності результатами своєї діяльності, відносин і т.п.

У дослідженні Р.М. Шаміонова [167] також є дані про взаємозв'язок між валентністю етнічної ідентичності та благополуччям. Особи з позитивною ідентичністю виявляють більш високий рівень задоволеності життям за умови володіння деякими елементами етнокультури (мова та ін.).

1.2. Психологічні особливості студентства

Протягом багатьох років проблема студентства є областю вивчення педагогів і психологів [2, 6, 10, 23, 25, 30, 33, 34, 38, 39, 44, 45, 52, 53, 56, 57, 61, 63, 67, 100, 102 та ін.]. Інтерес до даної проблеми обумовлений наявністю великої кількості типів студентів з урахуванням різноманітних критеріїв. Поряд з цим існує також безліч загальних характеристик, обумовлених періодом юності і безпосереднім впливом процесу навчання у ВНЗ на психіку студента і на розвиток його особистості.

Вузівська освіта є важливим і завершальним етапом процесу загальноосвітньої підготовки молодого покоління і основною стадією професійної спеціалізації. Від якості процесу навчання багато в чому залежить подальше комфортне перебування людини в майбутній професійній діяльності, а також її суб'єктні взаємини з іншими людьми.

Процес розвитку особистості в будь-якому віковому періоді, в першу чергу, визначається особливостями соціальної ситуації розвитку. Розуміння ключових характеристик даного періоду є необхідним, насамперед, з метою різнобічного розуміння особистості студента, запобігання або виправлення конфліктних ситуацій і, в кінцевому рахунку, для оптимізації процесу навчання.

Проблемами юності займалися такі психологи і педагоги як І.С. Кон [61], І.В. Дубровіна [44], Ф.Раіс [124] та багато інших.

Вікові межі, в яких знаходяться більшість студентів, є досить умовними і найбільш часто становлять проміжок від 15-16 років до 21-25 років, що збігається з періодом юності.

Юність являє собою період життя після отрочтва до дорослості. Це значимий період у житті людини, в процесі якого відбувається формування і осмислення багатьох життєво важливих питань [124].

У даної вікової категорії виникає проблема вибору життєвих цінностей. Юність прагне сформувати внутрішню позицію по відношенню до себе (шукає відповіді на питання «Хто Я?» і «Яким Я маю бути?»), по відношенню до інших людей, а також до моральних цінностей. Саме в юності людина шукає своє місце серед категорій добра і зла. У той же час, як би не була юність спрямована на пошук свого місця у світі, скільки б не була вона інтелектуально готова до осмислення всього суцього, багато чого вона ще не знає; ще немає досвіду реального практичного і духовного життя. Крім цього, саме в юності по-справжньому сильно пробуджується дане природою прагнення до протилежної статі. Юність - це період життя, коли над іншими почуттями може домінувати пристрасть до іншої людини [64].

Почавши в отрочтві творення своєї особистості, почавши будувати способи спілкування, молода людина продовжує цей шлях вдосконалення значущих для себе якостей і в юності. В одних - це духовне зростання через ідентифікацію з ідеалом, в інших - вибір для наслідування антигероя і пов'язані з цим наслідки розвитку особистості.

У цей період життя людина вирішує, в якій послідовності вона прикладе свої здібності для реалізації себе в праці і в самому житті.

Досягненням цього періоду є розвиток самоосвіти, тобто самопізнання, а суть його - установка по відношенню до самого себе. Вона включає пізнавальний елемент (відкриття свого «Я»), понятійний елемент (уявлення про свою індивідуальність, якості і сутність) і оціночно-вольовий елемент

(самооцінка, самоповага). Розвиток рефлексії обумовлює критичну переоцінку раніше сформованих цінностей і сенсу життя – можлива їх зміна і подальший розвиток.

Найважливіше «новоутворення» ранньої юності - сенс життя, саме в цей період проблема сенсу життя стає глобальною з урахуванням ближчої і дальшої перспективи. Наступним важливим досягненням юності є поява життєвих планів, і в цьому проявляється установка на свідому побудову власного життя, як прояв початку пошуку її сенсу [25.].

Вступивши в юність підлітком, молода людина завершує цей період вже дорослою, коли вона дійсно сама визначає для себе долю: шлях свого духовного розвитку і земного існування. Вона планує своє місце серед людей, свою діяльність, спосіб життя. В той же час віковий період юності може нічого і не дати людині в плані розвитку здатності до рефлексії і духовності. Пройшовши цей період, людина може залишитися в психологічному статусі підлітка [124].

Провідною діяльністю періоду ранньої юності є навчально-професійна діяльність, тобто молоді юнаки та дівчата переходять у категорію студентів [61].

Студентство, в якості окремої вікової та соціально-психологічної категорії, виділено в науці відносно недавно, в 1960-х роках, ленінградською психологічною школою під керівництвом Б.Г. Ананьєва при дослідженні психофізіологічних функцій дорослих людей. Студентський вік, на його думку, є важливим періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини [6].

Аналіз даних літератури дає можливість виділити як загальні, так і відмінні риси студентства. Студентів об'єднує загальний вид діяльності, якою є навчання, спрямоване на здобуття освіти, у них є єдині мотиви і цілі, а також вік студентів приблизно однаковий (18-25 років), вони мають однаковий освітній рівень, період існування студентства обмежений часом (в середньому 5-6 років).

Відмінними рисами студентства є такі: характер праці, який полягає в системному оволодінні і засвоєнні нових знань, а також в самостійному «добуванні» знань; приналежність до великої соціальної групи - молоді - в якості її передової і багаточисленної частини [25].

Фактори, що визначають соціально-психологічний портрет студента і неабиякою мірою впливають на успішність навчання, можна розділити на дві категорії: ті, з якими студент прийшов у вуз, - їх можна тільки брати до уваги, - і ті, які з'являються в процесі навчання, - ними можна управляти.

До першої категорії належать: рівень підготовки, система цінностей, ставлення до навчання, інформованість про вузівські реалії, уявлення про професійне майбутнє.

Чинники цієї категорії працюють переважно на етапі адаптації, коли першокурсники намагаються зрозуміти, «куди вони потрапили» і «хто їх оточує». Студенту належить дуже швидко зорієнтуватися і з нових позицій освоїти способи і методи навчальної діяльності, зрозуміти норми і правила ВНЗ, факультету, випускаючої кафедри, навчальної групи, життя в гуртожитку, створити свою систему цінностей по відношенню до навчання, майбутньої професії, професорсько-викладацького складу .

З часом вплив чинників першої групи слабшає, і вирішальну роль вже відіграють фактори другої групи. До них відносяться: організація навчального процесу, рівень викладання, тип взаємин викладача і студента і т.д. Саме це, в значній мірі, а не вихідний рівень, і визначить професійний і психологічний образ людини, яка через кілька років покине ВНЗ [102].

Розвиток студента на різних курсах навчання має особливі риси [2].

На першому курсі вирішується завдання залучення вчорашнього школяра до студентського колективного життя. Поведінка першокурсника відрізняється високим ступенем конформізму; у першокурсників відсутній диференційований підхід до своїх ролей.

Другий курс - період найбільш напруженої навчальної діяльності студентів. Процес адаптації до даного середовища в основному вже

завершено. У життя другокурсників інтенсивно включені всі форми навчання і виховання.

Третій курс - початок спеціалізації, в цей період відбувається зміцнення інтересу до наукової роботи та поглиблення професійних інтересів студентів.

На четвертому курсі відбувається більш детальне знайомство зі спеціальністю, найбільш наближене до практичної діяльності. Поведінці студентів характерний інтенсивний пошук більш раціональних шляхів і способів спеціальної підготовки, студенти переоцінюють багато цінностей культури і життя.

П'ятий і шостий курси - формуються практичні установки на майбутній вид професійної діяльності. Проявляються нові цінності, пов'язані з матеріальним і сімейним станом, місцем роботи тощо. Студенти поступово відходять від колективних форм життя вузу.

У літературі представлено безліч класифікацій щодо розділення студентів на різні групи.

На думку М. В. Буланової-Топоркової сучасних студентів за критерієм ставлення до освіти можна розділити на три групи [25].

Першу групу складають студенти, які орієнтовані на освіту, як на професію. Цю групу складають студенти, для яких інтерес до майбутньої роботи, бажання реалізувати себе в ній, - найголовніше. У них з'являється бажання продовжувати свою освіту в аспірантурі.

Другу групу складають студенти з орієнтацією на бізнес. Для них освіта виступає як інструмент (або можлива початкова ступінь) для того, щоб надалі побудувати власну справу, зайнятися торгівлею і т.д. Вони вважають, що з часом і ця сфера потребує освіти, але до своєї професії вони відносяться без інтересу.

Третю групу складають студенти, яких, з одного боку, можна назвати «визначилися», з іншого - задавлені різними проблемами особистого і побутового плану. На першому місці у них побутові, особисті, житлові, сімейні проблеми.

Наступна класифікація студентів заснована на типах діяльності студентів. [102].

Перший тип особистості відрізняється комплексним підходом до цілей і завдань навчання у вузі. Інтереси цих студентів зосереджуються на більш ширшій області знань, ніж це передбачено програмою, активність студентів проявляється у всіх формах життя вузу. Цей тип діяльності студента орієнтований на широку спеціалізацію, на різносторонню професійну підготовку.

Другий тип особистості студента відрізняється чіткою орієнтацією на вузьку спеціалізацію. І в цьому випадку пізнавальна діяльність студентів виходить за рамки навчальної програми, але, якщо для першого типу поведінки притаманне подолання рамок програми, так сказати, в ширину, то в даному випадку цей вихід здійснюється в глибину.

Третій тип пізнавальної діяльності передбачає засвоєння знань і набуття навичок тільки лише в межах навчальної програми. Цей тип діяльності найменш творчий, найменш активний.

Таким чином, період юності, або перший період зрілості відрізняється складністю становлення особистісних рис і збігається з часом навчання у вузі [61, 64].

Ще одна класифікація має своїм підґрунтям такий критерій, як успішність [25]. Згідно даної типології, виділяється 4 групи студентів:

1) відмінники - «зубрили» - це студенти, які постійно відвідують заняття і шляхом праці досягають високих результатів, вони дуже дисципліновані, з них вибирають старост;

2) відмінники - «розумні» - ті, у яких високий інтелект, сильною шкільною базою можуть поставити деяких викладачів в незручне становище. Вони думають: «До чого ходити на кожне заняття, адже ми і так розумні», вони вчаться за принципом «всього потроху»;

3) «хорошисти-трудівники» - це студенти, які перебувають у постійному процесі навчання, але в силу своїх розумових здібностей успіхами в навчанні не вражають;

4) неуспішні - «випадкові»; склад цієї групи різноманітний: дівчата, які хочуть стати дипломованими дружинами, юнаки, які ухиляються від служби в армії, частина молоді, яких батьки відправили в ВНЗ, лише б вони чим-небудь займалися, і т.д.

Потрібно сказати, що, незважаючи на наявність великої кількості спільних рис студентів, вони багато в чому різні, насамперед за мотивацією вступу до вузу, за успішністю, за стилем поведінки і іншими не менш важливим ознаками, що і визначає різноманітні типології студентів. Крім того, період студентства є важливим етапом розвитку основних соціогенних потенцій людини, на формування яких значною мірою впливають психологічні характеристики періоду юності.

Таким чином, студентський вік - це пора найскладнішого структурування інтелекту, що дуже індивідуально і варіативно. «Ядро» інтелекту людини цього віку характеризується постійним чергуванням «піків» і «оптимумів» то однієї, то іншої функцій, що входять у це «ядро». Більшість дослідників описують процес розвитку людини в цьому віці як «безперервне наростання функціональної працездатності і продуктивності, динаміки прогресивного руху без будь-яких знижень і криз, навіть без стабілізації функцій».

1.3. Психолого-педагогічні особливості іноземних студентів

Згідно М.А. Іванової [51] «іноземні студенти - це соціалізовані зрілі особистості, сформовані під впливом того середовища, в якому виховувалися. Вони, як правило, мають певну життєву позицію, цільові установки, систему цінностей і ціннісні орієнтації. Крім того, кожен студент

має свої специфічні особливості: етнічні, національно-психологічні, психофізіологічні, особистісні і т.ін.».

Існують припущення, що для роботи або навчання за кордоном люди повинні володіти такими особистісними характеристиками, які б сприяли міжкультурній адаптації. Г.Тріандіс [151] вважає, що в даний час можна вважати доведеним вплив на успішність адаптації:

по-перше, когнітивної складності - когнітивно складні індивіди зазвичай встановлюють більш коротку соціальну дистанцію між собою і представниками інших культур, які навіть сильно відрізняються від їх власної;

по-друге, тенденції використовувати при категоризації більші категорії - індивіди, що володіють цією властивістю, краще адаптуються до нового оточення, ніж ті, хто дрібно категоризує навколишній світ. Це можна пояснити тим, що індивіди, які укрупнюють категорії, поєднують досвід, отриманий ними в новій культурі, з досвідом, який був придбаний на батьківщині;

по-третє, низьких оцінок авторитаризму, оскільки встановлено, що авторитарні, ригідні, не толерантні до невизначеності люди менш ефективно опановують нові соціальні норми, цінності і мову.

Спроби виділення «людини для закордону», яка в найменшій мірі стикається з труднощами при входженні в інше культурне середовище, були зроблені й іншими авторами. Якщо узагальнити дані літератури, то можна прийти до висновку, що для життя в чужій культурі найкраще підходить професійно компетентний, що має високу самооцінку, товариський екстраверт; такий індивід, в системі цінностей якого велике місце займають цінності загальнолюдські, відкритий для самих різних поглядів, який цікавиться оточуючими, а при виникненні конфліктів вибирає стратегію співпраці. Разом з тим, мабуть, неможливо виділити загальний набір особистісних характеристик, які б сприяли успішній адаптації в будь-якій країні і культурі. Так, особистісні особливості людини повинні

кореспондувати з новими культурними нормами. Так, екстраверсія не обов'язково полегшує адаптацію. Екстраверти з Сінгапуру і Малайзії дійсно успішніше адаптувалися в Новій Зеландії, ніж інтроверти з цих країн. Але в Сінгапурі глибший культурний шок зазнавали саме екстраверти-англійці, оскільки чужа культура, в якій вітається спрямованість особистості на власний суб'єктивний світ, а не на світ зовнішніх об'єктів, сприймалася ними як вкрай чужа.

Важливе значення має готовність мігрантів до змін. Візитери в більшості випадків сприйнятливі до змін, зважаючи на те, що володіють мотивацією до адаптації. Мотиви перебування за кордоном іноземних студентів зорієнтовані на мету - отримання диплома, який може забезпечити їм кар'єру і престиж на батьківщині. Задля досягнення цієї мети студенти готові подолати різноманітні труднощі і пристосуватися до середовища проживання. Ще більша готовність до змін характерна для добровільних переселенців, які прагнуть до того, щоб опинитися включеними в чужу групу. На «приживлюваність» мігрантів сприятливий вплив робить наявність доконтактного досвіду - знайомство з культурою, історією, умовами життя в певній країні. Першим кроком до успішної адаптації є знання мови, яке зменшує відчуття безпорадності, залежності і допомагає заслужити повагу «господарів» країни. Сприятливий вплив на адаптацію надає попереднє перебування в будь-якому іншому культурному середовищі, знайомство з «екзотикою» - етикетом, їжею, запахами.

Одним з найважливіших факторів, що сприятливо впливає на процес адаптації, є встановлення дружніх відносин з місцевими жителями. Так, візитери, що мають друзів серед місцевих жителів, пізнаючи неписані правила поведінки в новій культурі, мають можливість отримати більше інформації про те, як себе вести. Але й неформальні міжособистісні відносини зі співвітчизниками можуть сприяти успішній «приживлюваності», оскільки друзі виконують функцію соціальної

підтримки. У цьому випадку, однак, обмеженість соціальної взаємодії з представниками країни перебування може посилити почуття відчуження.

Серед групових чинників, які впливають на адаптацію, перш за все необхідно виділити характеристики взаємодіючих культур:

1. Ступінь схожості або відмінності між культурами.

Результати досліджень свідчать, що ступінь вираженості культурного шоку позитивно пов'язана з культурною дистанцією. Тобто, чим більше нова культура схожа на рідну, тим менш травмуючим виявляється процес адаптації. Для оцінки ступеня схожості культур використовується індекс культурної дистанції, який включає мову, релігію, структуру сім'ї, рівень освіти, матеріальний комфорт, клімат, їжу, одяг та ін. [74].

Необхідно також враховувати, що сприйняття ступеня подібності між культурами не завжди буває адекватним. Крім об'єктивної культурної дистанції на нього впливають і багато інших чинників:

- Наявність/відсутність конфліктів (війн, геноциду) в історії відносин двох народів.

- Ступінь знайомства з особливостями культури країни перебування і компетентності в чужій мові. Так, людина, з якою ми можемо вільно спілкуватися, сприймається як більш схожа на нас.

- Рівність чи нерівність статусів і наявність або відсутність спільних цілей при міжкультурних контактах.

Як вказує А.Н. Сухов [149], на початку навчального семестру основним ресурсом включення іноземця в нове середовище є знання мови та навички активного встановлення соціальних контактів. У кінці семестру найбільш важлива здатність розпорядження накопиченими ресурсами з метою ефективної академічної адаптації - сфера навчальної діяльності для більшості іноземних студентів набуває пріоритетного значення.

Типи адаптаційної поведінки, виявлені на основі концепції Р. Мертона, такі:

- в соціальній сфері адаптації - «інновація» (пошук способів нарощування соціальних зв'язків на етапі входження в нове середовище); «конформізм» (взаємодія в середовищі «своїх», необхідність підлаштовуватися під вимоги приймаючої сторони);

- в академічній сфері адаптації - «конформізм» (необхідність виконання навчальних планів, вимог університету для досягнення академічних успіхів), «ритуалізм» (формальне слідування вимогам і нормам академічного середовища);

- в культурному середовищі адаптації - «ретритизм» (адаптація в культурній сфері носить номінальний характер: відсутність необхідності і прагнення іноземних студентів інтегруватися в приймаюче культурне середовище, з часом - властивий прояв відчуженості іноземних студентів від культурного середовища).

Іноземний студент, включений у нове макро- і мікросередовище, відчуває дискомфорт, що цілком природно - йде перевлаштування, зміна психофізіологічних процесів особистості. У початковий період адаптації іноземний студент перебуває в «шоковому» стані (у стані стресу), а саме:

- інформаційна перенасиченість на всіх рівнях (у навчальному процесі та поза ним);
- емоційне перевантаження (нові зв'язки, комунікації, комфортність, мовний бар'єр та ін.);
- адаптація на побутовому рівні (самостійність у розподілі бюджету, самозабезпечення і самообслуговування та ін.) і т.п.

М. А. Івановою[51,52,53] в результаті багаторічного дослідження іноземних студентів надані дані про об'єктивні і суб'єктивні чинники психологічної адаптації іноземних студентів до нового соціокультурного середовища.

До числа об'єктивних чинників автор віднесла:

- установку на засвоєння нових культурних феноменів;
- бажання інтегруватися в нове середовище;

- бажання подолати інформаційну ізоляцію;
 - встановлення комунікативних зв'язків з навколишнім середовищем і людьми;
 - наявність мотиваційних потреб до здобуття вищої освіти;
 - існування інтернаціональних навчальних груп;
 - присутність студентів різних регіонів світу;
 - неволодіння мовою міжкультурного спілкування в іншомовному середовищі;
 - відсутність навичок поведінки в умовах міжкультурної взаємодії та ін.
- До суб'єктивних чинників автор віднесла:
- психологічну структуру особистості;
 - національно-психологічні особливості студентів;
 - систему відносин студентів до всіх компонентів навчального процесу на етапі перед вузівської підготовки;
 - змістові ознаки психологічних чинників навчального процесу;
 - психологічна атмосфера, яка впливає на успішність навчання іноземних студентів;
 - емоційні чинники навчальної успішності.

За даними Н.М. Матвєєва та І.Г. Міракьяна [97], найважчим аспектом життя в країні навчання для іноземних студентів є навчання. Близько 86% іноземних студентів стикаються з мовними труднощами в ході навчального процесу. Найбільші труднощі відчувають у сфері навчання студенти з неарабських країн Африки (43%), Китаю - (20%) і тільки 4% іноземних студентів практично не відчуває труднощів у навчанні. На соціально-побутовому і культурному рівні (організація дозвілля, побуту, спілкування з адміністрацією гуртожитку, одногрупниками) відчувають труднощі 84% студентів. Факторами адаптації, за оцінкою самих студентів, є: розуміння викладачем проблем студентів та надання їм допомоги у вирішенні цих проблем - 56%; проживання зі своїми земляками в гуртожитку - 44%; наявність хороших друзів і знайомих серед носіїв мови країни навчання -

40%; спілкування з представниками інших національностей - 29%; володіння мовою - 29%; створення умов для самостійних занять в рамках гуртожитку - 44%; матеріальна забезпеченість - 25%.

Всі компоненти людини (іноземного студента), як індивіда, як особистості, як суб'єкта діяльності, як індивідуальності проявляються у студентів різних країн і національностей, віків і характерів по-новому. Ці складові зазнають значних змін, включаючи структурні зміни особистості з усіма наслідками, які витікають, як позитивного, так і негативного характеру.

1.4. Психологічні риси національного характеру китайців

Складні процеси, що відбувалися у житті китайського суспільства останнє десятиліття багатоаспектно вплинули на характер сучасної китайської молоді. Це призвело до нівелювання ряду позитивних якостей китайського народу, а саме: революційного ентузіазму, поваги до старших, чуйність, працьовитість тощо. При цьому дослідники відзначають актуальними для сучасної китайської молоді такі якості, як безідейність, віроломність, догоджання, безпринципність, жорстокість, цинізм. Для сучасних китайців властивими визначають прагматизм, реалізм, націленість на результат, пріоритет власних інтересів над суспільними, матеріальні цінності. Як висловлюються самі китайці, що у краї зараз керує нове покоління «у всьому виходити з переваги грошей», розвивається «хвороба червоних очей» (зздрість до оточуючих), укріплюється у свідомості народу корупція, спекуляція, афери тощо. Дослідники наголошують на тому, що усі ці негативні трансформації самосвідомості у більшості випадків стосуються саме молоді Китаю. Серед китайської молоді все більшої популярності набувають такі явища, як індивідуалізм, цинізм, аполітичність, споживацтво.

своєрідний менталітет китайців склався в результаті впливу багатьох чинників: ізоляції від зовнішнього світу, специфічної писемності, важких умов ведення сільського господарства, релігійних і філософських вчень.

Офіційна китайська ідеологія – конфуціанство, основна ідея якого полягає в цінності колективізму та групових відносин. Цінність особистості як окремої самостійної одиниці втрачалась. Однак, останнє десятиліття, у зв'язку з особливостями економічної стратегії розвитку китайської держави у суспільстві почали відбуватися певні зміни у самосвідомості населення. У сучасному китайському суспільстві відсутнє чітке наслідування конфуціанства у його класичному розумінні. Проте довготривалий досвід наслідування догматів та слухняність обумовлює актуальний стан світогляду сучасної китайської молоді.

Властивий формалізм мотивації у поведінці сучасної китайської молоді пояснюють саме досвідом сліпого виконання та наслідування навіть досить абсурдних вказівок від вище поставлених членів ієрархічної структури. Нікому не залишалось ніяких можливостей вибору, ніяких можливостей для самостійного критичного мислення. Подібна жорстка система світогляду робила чіткий наголос на безумовному дотриманні усіх норм та канонів моралі. Важливе місце у системі цінностей класної ідеї конфуціанства є повага до батьків. У одній з стародавніх книг описується історія деякого Лай Цен, що вважався взірцем «правильного» сина. Лай Цен настільки поважав своїх батьків, що до самої старості носив короткі дитячі штанці та бавився наче мале дитя, аби не нагадати власним батькам про їх вік та старість. Це ілюструє схильність китайців до безумовного наслідування предписаних правил та очікувань.

Складність при спілкуванні з китайцем полягає у неочевидній для європейського менталітету особливості – брехня, скритність, лицемірство не сприймаються китайцями як щось ганебне, особливо у спілкуванні з представниками інших культур. У ситуації ділового спілкування з представниками китайської культури особливо актуалізуються такі поняття

як «зберегти обличчя» та «втратити обличчя». Концепція «обличчя», що властива китайському менталітету, обумовлена ідеєю конфуціанства, згідно до якої необхідне правильне виконання кожним членом суспільства своєї ролі. Саме це і є умовою для набуття хорошої репутації, поваги у суспільстві, тобто «обличчя».

Прагнення «не втратити обличчя» є актуальним і для сучасної китайської молоді, однак у трансформованій формі. У основі багатьох поведінкових стратегій лежить мотивація підтримання публічно своєї гідності та «обличчя». Підтримання репутації у очах оточуючих необхідно китайцю навіть за будь-яких умов. Головне не сам вчинок, а те як це сприймають оточуючі. Виходячи з цього, для китайця слова та вчинки можуть не співпадати, якщо того вимагає прагнення «зберегти обличчя».

Прагматизм китайців пов'язаний і з такою рисою як «всеїдність», знижений поріг гидливості. Компоненти китайської кухні включають велику кількість представників фауни і флори, що вважаються невживаними або мало вживаними в їжу у більшості народів світу. Характерною в цьому плані є розгорнута в останні роки в Китаї пропаганда такого способу боротьби з пацюками як поїдання їх. Рекламується поживність і хороші смакові якості щурячого м'яса, даються рекомендації по приготуванню страв з нього в ресторанах. Китайцям властивий специфічний склад розум. Практично неможливо змусити китайця, навіть якщо він від вас залежить, зробити те, що він не хоче. Аби не допустити прийняти ділову пропозицію, він не буде відмовлятися прямо і відверто, а стане відкладати, просити дати йому можливість подумати, буде «забувати» приходити на зустрічі, прикидатися нерозуміючим, посилатися на свої слабкі розумові здібності. В цьому випадку ніякі доводи не допоможуть його переконати.

Може статися й так, що, навіть давши згоду працювати з вами, китаєць в будь-який момент відмовиться від цього. Виправдовуючи своє рішення, він вдається до нещирості і навіть брехні. Брехливість китайців - відмінна їх

особливість. Звичкий брехати, китаєць ніколи не зізнається в обмані. Будучи викритий, він все одно буде доводити, що говорив правду.

Китайці набагато більше цінують мудрість старших, ніж переваги молодих - силу, спритність, рішучість і відвагу. Раціональне в них завжди переважає над емоційним. Навіть роздратований, китаєць завжди готовий підкоритися велінням здорового глузду і охочіше вдасться до аргументації, ніж до сили.

Зовнішня емоційність у китайців пояснюється швидше безпосереднім збудженням, ніж почуттями. Між емоціями і почуттями може і не бути взаємного зв'язку. Як відомо, почуття, а не емоції є мотивами дії. І у китайців емоції зазвичай не приводять до рішучих вчинків. Емоції у них не завжди є вираженням випробовуваних почуттів. Почуття, а за ними, отже, і дії можуть бути викликані декількома яскраво вираженими емоційними станами, та й то не завжди. З цієї причини в Китаї різке вираження емоцій не може вважатися надійною передумовою для передбачення поведінки людей.

При цьому в процесі спілкування слід враховувати і наявність в китайському суспільстві соціальних відмінностей. Традиційно в Китаї вважається, що чим вище авторитет китаєця (так само як і займане ним соціальне становище, а також вік), тим повільніше і багатозначніше повинна бути його мова. Тому такі різні відмінності, скажімо, неквапливою і пихатої промови китайського чиновника високого рангу від примітивної і квапливої мови китайського селянина. Не випадково однією з найбільш характерних рис китайської культури спілкування є відсутність будь-яких поспішних дій. Що б не сталося, не треба квапити події. Це знайшло своє вираження і в китайських приказках, одна з яких говорить: «Не страшно повільно, страшно зупинитися». Квапливість і метушливість асоціюються в свідомості китаєця з невпевненістю в собі і викликають цілком певну негативну реакцію щодо партнера по спілкуванню.

Разом з тим в даний час в китайському суспільстві спостерігається значне зниження рівня моральності. Хоча повага влади і старших, культ

шлюбу і сім'ї, як і раніше вважаються характерними рисами китайського суспільства, проте в останні роки їх значення суттєво зменшилось. Вже з'явилися перші ознаки того, що суспільна свідомість заохочує або не засуджує аморальну поведінку громадян, а норми моральності стають перешкодою на шляху до збагачення і високого соціального становища. Втрата етичних цінностей посилює існуючі соціально-економічні проблеми.

Китайська сім'я відрізняється тим, що в ній яскраво виражений контраст між сучасним життям і стародавніми сімейними традиціями. Незважаючи на дії сучасної культури, в Китаї не відмовилися від традицій, які зберігаються не сотнями, а тисячами років, і які неможливо просто взяти і забути.

За старими китайськими звичаями і забобонним поглядам глава сім'ї чоловік повинен, ще за свого життя бачити своїх дітей, а особливо синів, дорослими, бачити, як вони створюють сім'ю, ростять своїх дітей, онуків. Виходить, що глава сім'ї повинен дожити до своїх правнуків і побачити їх на власні очі, якщо це можливо. Він всіяко повинен намагатися зробити так, щоб його рід не переривався.

За продовження роду, звичайно ж, відповідає син, адже дочка в Китаї, після того як виходить заміж, залишає рідний дім і йде до сім'ї свого чоловіка. Син повинен далі продовжувати рід і в його родині обов'язково повинен бути син, який також в свою чергу продовжить рід.

Внаслідок цього в Китаї кількість чоловіків переважає над кількістю жінок, і в кожній родині обов'язково повинен бути син. Жінка приймає прізвище чоловіка, і вона вже буде дбати не про своїх батьків і родичів, а про сім'ю чоловіка.

Це відбувається з тієї причини, що в Китаї прийнято шанувати померлих родичів, а за своїми предками може доглядати тільки представник чоловічої статі. Для того, що б було, кому піклуватися про главу сім'ї в майбутньому, він повинен залишити після себе того, хто буде цим займатися, влаштовувати жертвоприношення, шанувати пам'ять покійних.

З огляду на такі особливості, можна сказати про те, що багатодітна сім'я в Китаї - це справжнє благо. Якщо в сім'ї не було дітей, якщо жінка безплідна, то вона не заслуговує на повагу з боку родичів і з боку суспільства в цілому. Жінка, яка не здатна мати дітей, не могла бути доброю господинею, і це могло бути причиною для розлучень, тому що вона не заслуговує на те, щоб перебувати в сім'ї чоловіка.

Всі ці традиції і звичаї збереглися в Китаї до теперішнього часу. До жінок ставляться з повагою тільки в тому випадку, якщо вона здатна народити хлопчика. Народження сина - це велика радість в сім'ї, тому що в цьому випадку можна буде передати всі знання і звичаї йому, він здатний шанувати своїх предків.

Якщо ж народилася дівчинка, то нічого хорошого це не приносить, тому що вона виросте і покине сім'ю, не буде кому передати все сімейні традиції. Внаслідок цього зараз багато жінок в Китаї навіть відмовляються в пологовому будинку від своїх дочок, всіляко намагаються позбутися від народжених дівчаток.

Традиційна модель сімейної організації в Китаї характеризувалася патріархальністю, патрілінейністю (спорідненість простежувалося по батьківській лінії і подружжя жило разом або поруч з сім'єю батьків чоловіка). Вона сформувалася на основі конфуціанських уявлень про сім'ю і характер взаємин між різними категоріями родичів по крові та шлюбу, культурі предків і вченні про синівську шанобливість. Основою традиційної системи сімейних відносин був шлюб як легітимне визнання союзу чоловіка і жінки і народжених в ньому дітей. У родині дотримувалося «п'ять правил»: батько повинен був слідувати відповідальності і справедливості, мати - дарувати милосердя, старші брати - жити до молодших дружнє ставлення, молодші - ставитися з повагою до старших, і всі сини - шанувати батьків і взагалі старших. Встановлені конфуціанством уявлення про сім'ї не ставилися під сумнів протягом більш ніж двох тисячоліть.

Нові шлюбно-сімейні норми у Китаї якийсь час залишалися лише на папері. Однак соціально-економічні процеси 50-70-х років (індустріалізація, урбанізація, міграція, залучення жінок до суспільного виробництва) послабили традиційні підвалини китайської сім'ї, підготувавши в останній чверті ХХ століття місце для реального переходу до посттрадиційних моделей сімейно-шлюбних відносин. Зміни особливо помітні в містах, де проживає близько половини населення держави, в сільських районах ці процеси йдуть більш повільними темпами.

Пост традиційна модель сім'ї в Китаї характеризується рівністю подружжя, білатеральністю родинних зв'язків, неолокальністю. Широко поширена перш розширена сім'я, до складу якої входили як мінімум дві подружні пари (пара батьків і сімейна пара старшого сина), а також не перебувають у шлюбі діти, поступилася своїм місцем нуклеарній сім'ї, що включає подружжя і їх дітей, які не перебувають у шлюбі.

Зменшення кількісного складу сім'ї спричинило за собою зміну структури сім'ї, трансформацію внутрішньо сімейних зв'язків. Так, дитина, що жила в розширеній сім'ї, з раннього дитинства вступав в сімейно-родинні стосунки зі значною кількістю близьких родичів, засвоювала стереотипи поведінки і норми взаємовідносин між старшими і молодшими, чоловіками і жінками. Дитина одночасно була братом, кузенком, племінником, а пізніше - дядьком (або в жіночому варіанті). У сучасній міській сім'ї коло контактів єдиної дитини часто обмежується батьками, у яких при сучасному ритмі життя не вистачає часу на повноцінне спілкування з ним. Настільки різке скорочення кола близьких родичів призвело до трансформації моделі сімейних відносин, змінило уявлення про обов'язки родичів по відношенню один до одного.

Одночасно з цим в сучасному Китаї змінюється ставлення до позашлюбних сексуальних зв'язків.

Згідно з традиційними уявленнями, між майбутнім подружжям не повинно бути статевого спілкування аж до укладення шлюбу. Заперечувалася можливість будь-яких статевоїх відносин і поза сім'єю (за винятком можливості відвідування публічних будинків чоловіками). Зовсім по-іншому справа йде в сучасному Китаї. Непрямим свідченням що відбулися зміни служить активний розвиток всередині країни секс-індустрії.

Сьогодні велика частина китайської молоді вважає за краще не зв'язувати себе узами шлюбу. У традиційному суспільстві для жінок шлюб був практично єдиним способом забезпечення засобів до існування, а діти - єдиним сенсом життя; до заміжжя вони були залежні від батька, потім від чоловіка, після смерті чоловіка - від старшого сина. У сучасному суспільстві дівчата стали прагнути до того, щоб здобути освіту, набути професію, побудувати кар'єру, тим самим знайти фінансову незалежність як від батьків, так і від чоловіка. При цьому далеко не всі заможні жінки в Китаї взагалі поспішають виходити заміж. Взагалі сьогодні в Китаї середній вік вступу в шлюб досяг рекордних показників: у чоловіків - 27, у жінок 25 років. У великих містах китайські соціологи і психологи зафіксували феномен, який назвали «шлюбної фобією». Серед міської молоді все популярнішим стає ідея про можливість мати серйозні стосунки без вступу в шлюб.

За останні десятиліття в Китаї сформувалися нові критерії вибору шлюбного партнера. Як вже було сказано, на протязі більше двох тисяч років шлюби в Китаї укладалися відповідно до волі батьків, молоді люди не мали права вибирати собі супутника життя, їм навіть було заборонено говорити про шлюб. Не в останню чергу батьки керувалися в цьому питанні міркуваннями матеріальної вигоди. Укладення шлюбу для сім'ї нареченого було пов'язано з великими витратами і викупом нареченої, а для сім'ї нареченої - з підготовкою приданого і втратою робочих рук. У дівчат цінувалися цнотливість, скромність, слухняність, повагу до батьків. Після 1949 року вирішальне значення при виборі шлюбного партнера стали грати критерії так званого політичного комплексу: класове походження, політична

свідомість, патріотизм. В даний час цінуються підприємливість і діловитість, рівень освіти і доходів, стан здоров'я, а також вік, зовнішні дані, темперамент, характер. Сучасні молоді китайці охоче беруть участь в дискусіях на теми любові, шлюбу і сім'ї.

Узагальнюючи етнопсихологічні особливості, виділяють наступні риси національного характеру китайців:

Замкнутість. Схильність до інтроверсії проявляється у китайців на самих різних рівнях: від особистісного до державного. Невихованістю вважається відкритий прояв емоцій, більше того, вони підміняються складним комплексом етичних ритуалів, що в очах європейця може виглядати як лицемірство. Зробила свій вплив і конфуціанська ідеологія, що орієнтує свідомість людей не на принади загробного життя, а на достаток мінімумом в повсякденності. Вміння бачити соціальний ідеал не в задоволенні широко виникаючих потреб, а в досягненні щастя з тим, що було. Прості китайці звикли вважати, що щастя залежить не від зовнішніх обставин, а від них самих. У результаті невибагливість, помірність, пристосовність, стали цілим комплексом взаємопов'язаних рис їх національного характеру. «Рис і овочі для їжі, вода для пиття, та голова на плечах - ось, що необхідно мені для щастя», - Конфуцій.

Схильність до простих логічних конструкцій. Спосіб мислення китайців можна назвати практичним. Китаєць, як правило, віддає пріоритет простим інтелектуальним конструкціям як найбільш доступним і раціональним для запам'ятовування, життя і діяльності. Він дуже рідко керується абстрактними принципами, його логіка відрізняється високою наочністю.

Кмітливість. Японський професор Хаясе описує адаптацію китайця до умов життя в Японії «Вони харчувалися спочатку однією рибою, відкладаючи кожен ієну, яку приносить професія перукаря, кухаря або кравця. Коли коштів вистачало на старенький велосипед, вони набували його, і хто-небудь з сім'ї перетворювався у бродячого торговця. Другою

сходиною ставав старий мотоцикл. На цій стадії китаєць робиться більш впевненим у собі і навіть стає агресивним. Він вже намагається не просто продавати що-небудь, а й позичати гроші, товари в борг під відсотки. Він обростає постійними клієнтами і заводить на них бухгалтерську книгу. Якщо у нього знаходився родич або близький приятель, які вже минули цю стадію розвитку, йому вдається отримати у нього в борг якусь суму для придбання магазину. Потім він перетворюється в оптового торговця, з яким без грошей люди вважають за краще розплачуватися еквівалентами своєї праці або сільськогосподарською продукцією. Розширюючи свою підприємницьку діяльність, китаєць набуває ділянку землі і будує на ній фабрику, наймає працівників». З цієї причини в більшості країн Південно-східної Азії оптова та роздрібна торгівля, а також імпортно-експортні операції зосереджені в руках китайських емігрантів.

Колективність - необхідність будівництва іригаційних споруд для захисту від стихійних лих, а також пов'язана з цим необхідність важкого, титанічної праці обумовили ту виняткову роль, яку завжди грали в країні громада і колективна праця. В результаті у китайців сформувалися і завжди дуже яскраво проявляються такі національно-психологічні якості, як жорстка дисципліна, висока ступінь залежності індивіда від групи, специфічна згуртованість на основі чіткого розподілу ролей, висока ступінь довіри до думки групи, а також особливий характер співчуття і переживання, які проявляються в міжособистісних стосунках.

Прагматичність. Обмеженість в ресурсах їжі, корисних копалин, землі виробила в китайцях гіпертрофовану ощадливість, прагматизм і розважливість. Прагматичний китаєць розраховує до найменших деталей найбільш економний шлях для досягнення своєї мети. В умовах постійного недоїдання вирости покоління, яким було важливо не витратити зайву енергію.

Міфологізований полководець Чжуге Лян, описаний в китайському аналогу «Війни і миру», книзі «Трицарство», робить, на думку китайців,

вчинки, гідні наслідування. Своєрідність моральних настанов може підкреслити епізод, який описує втеча загону Чжуге від переслідуючих його ворогів. На ніч переслідувані, втомлені і голодні вояки знаходять притулок в будинку власника придорожньої харчевні. На наступний день бідняк і його сім'я, які поділилися з Чжуге Ляном останньою їжею, будуть вбиті його солдатами. Чжуге приймає таке рішення через побоювання, що переслідувачі, допитавши його благодійника, зможуть дізнатися напрямок руху загону Чжуге. Союзник - тимчасово вигідний партнер, в понятті китайських стратегів.

Жорстокість. Знецінення індивідуальності особистості і строгі норми обумовлює велику кількість внутрішньої агресії. Якщо ви зустрінете усміхненого китайця, не думайте, що він вам щиро посміхається або серце цієї людини переповнене радістю. Це може посмішка ввічливості, і це може бути посмішка заздрості. А іноді від посмішки до агресії і незрозумілої жорстокості - один крок.

Писемність також вплинула на формування психологічного портрету китайців. По-перше, мова ізолювала їх від інших людей і за 5 тисяч років виникли величезні відмінності між Китаєм і рештою світу. По-друге, існує залежність між письмовою китайською мовою і мисленням жителів цієї країни. Ієрогліфи в деякому сенсі захищають Китай від вторгнення чужої культури і нав'язування зарубіжних традицій. Іноземні слова, записані за допомогою ієрогліфів, набувають нового змісту. Так, назва американського напою «кока-кола», записана за допомогою 4 ієрогліфів «ке коу ке ле», буквально перекладається як «можеш рот, можеш радість».

Китайська ментальність - дзеркальне відображення менталітету європейців. Біла стрілка в компасі китайців показує на південь, порядок слів у китайському пропозиції прямо протилежний порядку слів в більшості мов світу, китайський колір трауру - білий. Поведінка китайця також є практично повною протилежністю поведінки європейця. Китайська ввічливість - це в

нашому розумінні «антиввічливість». Те, що європеєць сприймає як галантність, для більшості китайців простий розрахунок.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

1. Одним з маркерів, які дозволяють судити про задоволеність людини життям в цілому, самою собою, характером відносин з оточуючими людьми, є термін «благополуччя», що передбачає емоційну оцінку ставлення особистості до свого життя у всіх його проявах в самому широкому сенсі. Поняття «суб'єктивність» відображає характеристики внутрішнього світу людини; тому, коли мова йде про суб'єктивне благополуччя, потрібно особливо звернути увагу на характер встановлення самим суб'єктом зв'язків між відбиваними оцінними характеристиками зовнішніх об'єктів і явищ, включаючи й об'єктивні ефекти власної поведінки (зовнішні інстанції) і характеристики внутрішнього світу (внутрішні інстанції).

Найбільш містке визначення суб'єктивного благополуччя представлено в роботі Р.М. Шаміонова, згідно з яким суб'єктивне благополуччя - це поняття, що виражає ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, які мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності.

Згідно Е. Дінер, суб'єктивне благополуччя складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємні емоції і неприємні емоції, всі ці три компоненти разом формують єдиний показник суб'єктивного благополуччя.

Г.Л.Пучкова виділяє наступні ознаки суб'єктивного благополуччя:

1. Суб'єктивність. Це означає, що суб'єктивне благополуччя існує всередині індивідуального досвіду.

2. Позитивність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя - це не просто відсутність негативних чинників, що характерно для більшості визначень психічного здоров'я. Необхідна наявність певних позитивних показників.

3. Глобальність вимірювання. Суб'єктивне благополуччя зазвичай включає глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості за період від декількох тижнів до десятків років.

М.В. Соколова на основі аналізу визначень суб'єктивного благополуччя висуває три категорії цього явища:

1) визначається за зовнішніми критеріями «нормативності» (відповідність системі цінностей, прийнятій в культурі);

2) визначається за допомогою поняття задоволеності життям і яку пов'язують зі стандартами респондентів відносно внутрішніх нормативів «хорошого життя»;

3) визначається за допомогою буденного розуміння щастя, як переваги позитивних емоцій над негативними.

2. На суб'єктивне благополуччя студентства впливають наступні фактори: потреба суспільства; загальна політика і методологічна позиція педагогів; науково-технічний прогрес (комп'ютерні засоби); сучасні потреби системи освіти (необхідність забезпечення у системі освіти доступності, якості, випереджаючого характеру, масовості, мобільності та ін.); загальна культура навчального закладу та ін.

3. Недостатньо активна особистісна позиція в організації свого життя в умовах міграції стає істотним фактором неблагополуччя. Міграційна поведінка передбачає не тільки прагнення до цілей, але і прикладання зусиль для їх досягнень. Навмисна міграція, разом з тим, не передбачає і повного розриву соціальних зв'язків, а наявність у особистості ряду переконань, відносин, що стосуються її соціальної активності, можуть сприяти більш ефективному подоланню труднощів, пов'язаних з міграцією.

4. Зіткнення з іншою культурою, як правило, приводить в дію механізми ресоціалізації, які відбуваються через взаємопов'язані процеси

дезадаптації/адаптації. Це передбачає певне блокування ряду раніше засвоєних норм, установок і патернів поведінки, але рівень такого блокування залежить від ряду факторів; можливі різні варіанти - від «фіксації» колишніх норм без їх зміни з блокуванням будь-якої нової інформації до повного розчинення в новій культурі, поглинанні нею .

5. Вузівське освіта є важливим і завершальним етапом процесу загальноосвітньої підготовки молодого покоління і основною стадією професійної спеціалізації. Від якості організації процесу навчання на цій стадії багато в чому залежить подальше комфортне перебування людини в майбутній професійній діяльності, а також її суб'єктні взаємини з іншими людьми.

Розвиток особистості в рамках будь-якого вікового періоду визначається, в першу чергу, особливостями соціальної ситуації розвитку. Знання ключових характеристик даного періоду є необхідним, насамперед, з метою різнобічного розуміння особистості студента, запобігання або виправлення конфліктних ситуацій, для оптимізації процесу навчання.

6. Виділяють такі особистісні характеристики, які сприяють міжкультурній адаптації студентів:

Когнітивна складність - когнітивно складні індивіди встановлюють більш коротку дистанцію між собою і представниками інших культур, якщо навіть культура сильно відрізняється від їх власної.

Тенденції використовувати при категоризації більші категорії - індивіди, що володіють цією властивістю, краще адаптуються до нового оточення, ніж ті, хто дрібно категоризує навколишній світ.

Неавторитарність - встановлено, що авторитарні, ригідні, не толерантні до невизначеності люди менш ефективно опановують нові соціальні норми, цінності і мову.

На етапі початку навчального семестру основним ресурсом включення іноземця в нове середовище є мовна компетентність і навички активного встановлення соціальних контактів. На етапі закінчення семестру найбільш

важлива здатність грамотного розпорядження накопиченими ресурсами з метою ефективної академічної адаптації - сфера навчальної діяльності для більшості іноземних студентів набуває пріоритетного значення.

РОЗДІЛ 2

ВИБІРКА І МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Характеристика вибірки дослідження

Вибірку склали 226 іноземних студентів з Китаю, з них 119 жінок і 107 чоловіків віком від 19 до 25 ($22 \pm 2,1$) років, студенти 2-4 курсів навчання Національного аерокосмічного університету ім. М.Є.Жуковського «ХАІ» і Харківського Національного університету імені В.Н.Каразіна.

У результаті обробки даних «Шкали суб'єктивного благополуччя» були отримані наступні результати. Високий рівень суб'єктивного благополуччя зафіксований у 65 осіб (28,76%); середній - у 99 осіб (43,81%); низький - у 62 осіб (27,43%), (рис. 2.1).

Високий рівень психологічного благополуччя виявлено у 33 жінок (27,73%); середній - у 54 жінок (45,38%); низький - у 32 жінок (26,89%). У чоловіків високий рівень суб'єктивного благополуччя виявлений у 32 осіб (29,90%); середній - у 45 чоловік (42,06%); низький - у 30 чоловік (28,04%); (рис.2).

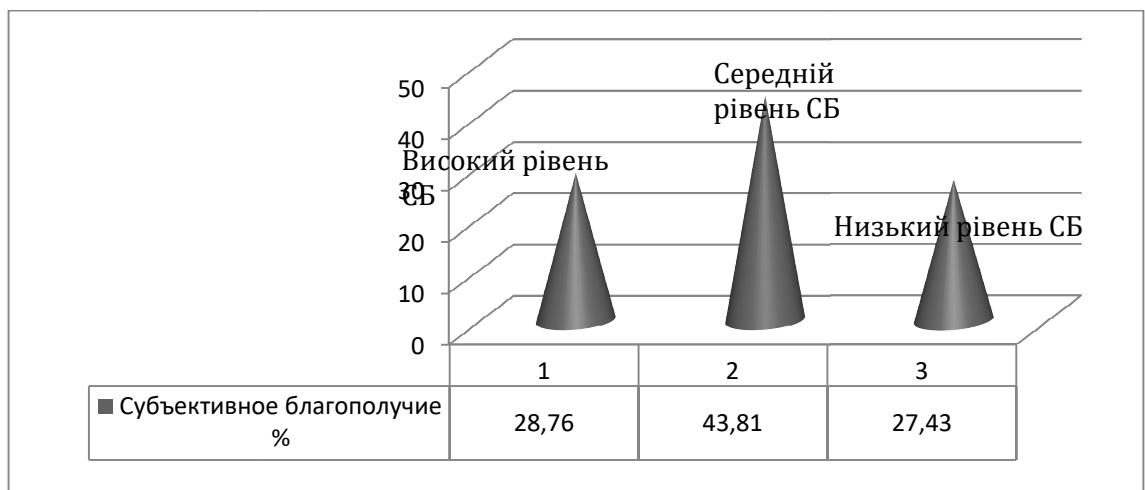


Рис.2.1 Процентний розподіл випробовуваних за рівнями суб'єктивного благополуччя.

На рис. 2.2. показано процентний розподіл рівнів суб'єктивного благополуччя у чоловіків і жінок.

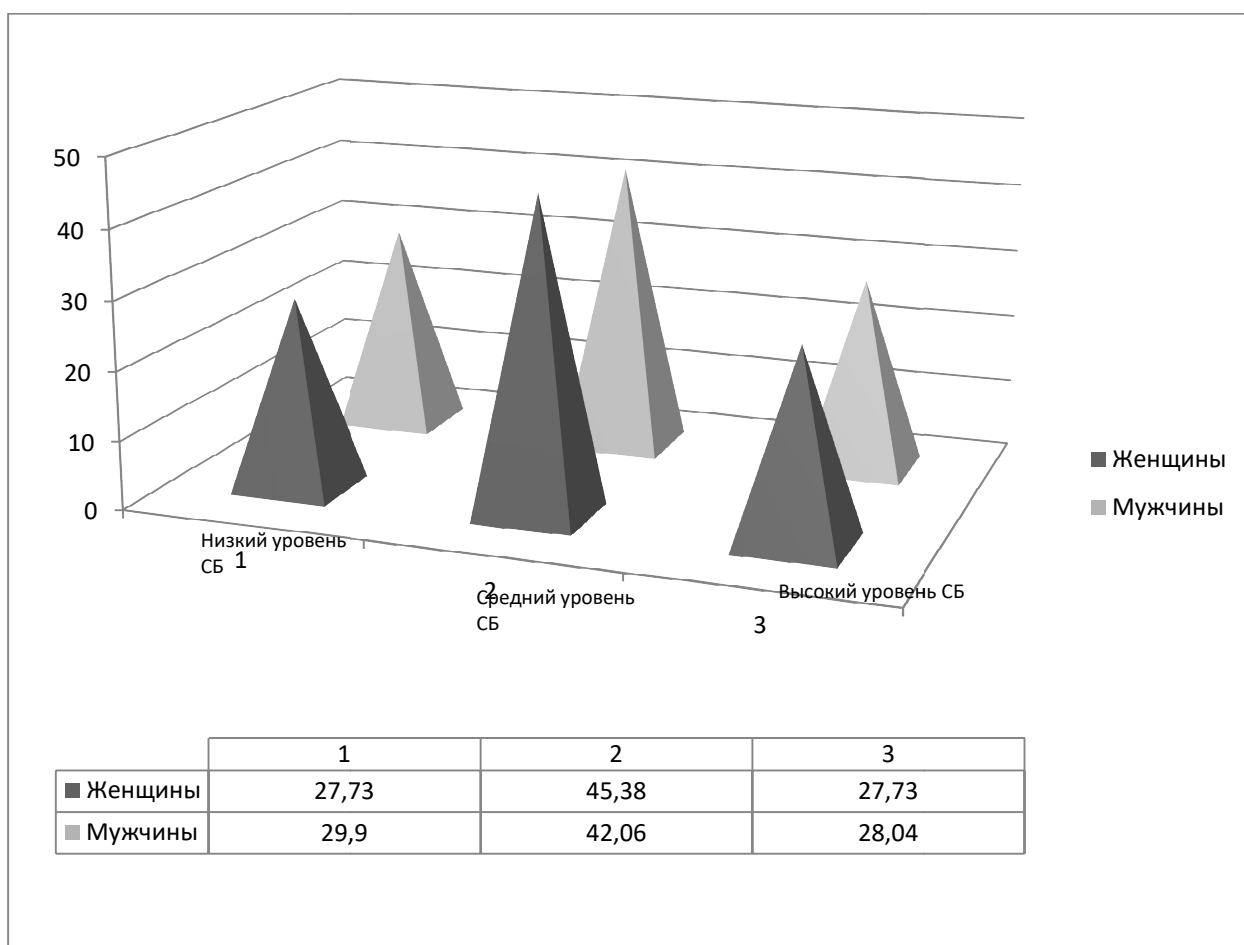


Рис. 2.2 Процентний розподіл випробовуваних за рівнями суб'єктивного благополуччя у чоловіків і жінок

Як видно з малюнка 2.2 відсотковий розподіл за рівнями суб'єктивного благополуччя у чоловіків і жінок приблизно однаковий.

У роботі було застосовано метод крайніх груп: було сформовані дві групи по 26% вибірки - вище і нижче медіани, тобто: Гр.1 - група з високим рівнем СБ (58 осіб – 25,7%); Гр.2 - група з низьким рівнем СБ (58 осіб – 25,7%). 48,6% вибірки – це особи з середніми показниками СБ за характером розподілу даної дослідницької вибірки. Порівняння з нормами, що наводяться у психометричній характеристиці опитувальника, не робилося у зв'язку з етноспецифічним характером вибірки. Був застосований метод

крайніх груп у зв'язку з тим, що середні показники СБ контамінують характер його зв'язків з різними чинниками.

2.2. Методи і методики дослідження

Психодіагностичний комплекс складався з таких методик:

1. Шкала суб'єктивного благополуччя - ШСБ (Г. Перуе-Баду, адаптація М.В. Соколової);
2. Морфологічний тест життєвих цінностей (В.Ф. Сопов, Л.В. Карпушина);
3. Опитувальник способів опанування (Р.Лазарус, С.Фолькман, адаптація Т.А. Крюкової, Е.В.Куфтяк);
4. Шкала базисних переконань (методика Ронні Янофф-Бульман, адаптація М. А. Падун, А. В. Котельникова);
5. Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г.У.Солдатова, О.А.Кравцова, О.Є. Хухлаєв, Л.А. Шайгерова);
6. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя», (К. Ріфф, адаптація Н.Н. Лепешінського);
7. Графічний тест «Зірки і хвилі», У.А.Лаллемант;
8. Тест сенсожиттєвих орієнтацій, Д.А. Леонтьєв;
9. Опитувальник на емоційний інтелект «ЕмІн» Д.В. Люсін;
10. Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК), розроблений на базі шкали локусу контролю Дж. Роттера Е.Ф. Бажиним, Е.А. Голинкіною, М. Еткіндом;
11. Торонтська алекситимічна шкала (Д.Б.Ересько зі співавт.).
12. Методика «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах» (Е. Б. Фанталової);
13. Томський опитувальник ригідності (ТОР) Г. В. Залевського.

Розглянемо більш докладно зміст методик.

Шкала суб'єктивного благополуччя - ШСБ (Г. Перуе-Баду, адаптація М.В. Соколової) [141] являє собою скринінговий

психодіагностичний інструмент для вимірювання емоційного компоненту суб'єктивного благополуччя або емоційного комфорту, складається з 17 тверджень адекватності свого стану, які треба оцінити за семибальною шкалою. У відповідності до змісту пункти діляться на шість шкал-кластерів: напруженість і чутливість, ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (депресія, сонливість, дратівливість), зміни настрою, значимість соціального оточення, самооцінка здоров'я, ступінь задоволеності повсякденною діяльністю).

Морфологічний тест життєвих цінностей, В.Ф. Сопів Л.В. Карпушина [146]. Опитувальник спрямований на вивчення індивідуальної системи цінностей людини з метою кращого розуміння сенсу її дії або вчинку. Самобутність людини проявляється щодо основних цінностей, визнаних у суспільстві. Але особистісні цінності можуть і не відтворювати точну копію цінностей суспільних. Дана методика отримала назву «Морфологічний тест життєвих цінностей» (МТЖЦ), виходячи з цілей і завдань дослідження - визначення мотиваційно-ціннісної структури особистості. Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» автори розуміють відношення суб'єкта до явища, життєвого факту, об'єкту і суб'єкту і визнання його, як важливого.

Перелік життєвих цінностей включає:

1. Розвиток себе, тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик.
2. Духовне задоволення, тобто керівництво морально-етичними принципами, перевагу духовних потреб над матеріальними.
3. Креативність, тобто реалізацію своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність.
4. Активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізацію своєї соціальної ролі.

5. Власний престиж, тобто завоювання свого визнання в суспільстві шляхом відповідності певним соціальним вимогам.

6. Високе матеріальне становище, тобто звернення до факторів матеріального благополуччя, як головного сенсу існування.

7. Досягнення, тобто постановка і вирішення певних життєвих завдань, як головних життєвих чинників.

8. Збереження власної індивідуальності, тобто переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності.

Термінальні цінності в різних життєвих сферах реалізуються по-різному. Під життєвої сферою розуміється соціальна сфера, де здійснюється діяльність людини. Значимість тієї, чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова.

Перелік життєвих сфер:

1. Сфера професійного життя.
2. Сфера освіти.
3. Сфера сімейного життя.
4. Сфера громадської активності.
5. Сфера захоплень.
6. Сфера фізичної активності.

Опитувальник способів опанування (Р.Лазарус, С.Фолькман, адаптація Т.А. Крюкової, Е.В.Куфтяк) [66]. Опитувальник діагностує вісім копінг-стратегій: конфронтативний копінг, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблем, позитивна переоцінка.

Шкала базисних переконань (методика Ронні Янофф-Бульман, адаптація М. А. Падун, А. В. Котельникова) [107]. Даний опитувальник розроблений в рамках когнітивної концепції базисних переконань особистості. Відповідно до неї одним з базових відчуттів нормальної людини є здорове почуття безпеки. На думку американського психолога Р. Янофф-

Бульман, воно засноване на трьох категоріях базисних переконань, що складають ядро нашого суб'єктивного світу. Когнітивна модель світу, що включає в себе набір імпліцитних уявлень індивіда про навколишній світ, власне "Я", а також способах взаємодії між "Я" і світом, операціоналізована набором з п'яти субшкал:

Базисне переконання про доброзичливість-ворожість навколишнього світу відображає переконання індивіда щодо безпечної можливості довіряти навколишньому світу і представлене субшкалою *"Доброзичливість навколишнього світу"*.

Базисне переконання про справедливість навколишнього світу характеризує переконання індивіда про принципи розподілу удач і нещастя і містить дві категорії: *"Справедливість"* і *"Переконання про контроль"*.

Базисне переконання про цінність і значущість власного "Я" характеризується також показниками двох субшкал опитувальника: *"Образ Я"* і *"Удача"*.

Експрес-опитувальник «Індекс толерантності» (Г.У.Солдатова, О.А.Кравцова, О.Є. Хухласв, Л.А.Шайгерова) [145].

Для діагностики загального рівня толерантності групою психологів центру "Гратіс" був розроблений експрес-опитувальник «Індекс толерантності». Стимульний матеріал опитувальника склали твердження, що відображають як загальне ставлення до навколишнього світу та інших людей, так і соціальні установки в різних сферах взаємодії, де проявляються толерантність і інтолерантність людини. У методику включені твердження, що виявляють ставлення до деяких соціальних груп (меншин, психічно хворих людей, жебраків), комунікативні установки (повага до думки опонентів, готовність до конструктивного вирішення конфліктів і продуктивної співпраці). Спеціальну увагу приділено етнічній толерантності-інтолерантності (ставлення до людей іншої раси та етнічної групи, до власної етнічної групи, оцінка культурної дистанції). Три субшкали опитувальника

спрямовані на діагностику таких аспектів: толерантності, як етнічної толерантності; соціальної толерантності; толерантності, як риси особистості.

«Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф» (адаптація Н.Н. Лепешінського) [79] - призначена для вимірювання виразності основних складових психологічного благополуччя. Шкала містить 84 твердження, які оцінюються за п'ятибальною шкалою. Шкала включає наступні компоненти психологічного благополуччя: самоприйняття, автономію, управління середовищем, особистісний ріст, позитивні відносини з оточуючими, мета в житті. Індекс загального психологічного благополуччя обчислюється шляхом підсумовування балів, отриманих за всіма шістьма шкалами опитувальника.

Опитувальник рівня суб'єктивного контролю (РСК), розроблений на базі шкали локусу контролю Дж. Роттера Е.Ф. Бажиною, Е.А. Голинкіною, А.М. Еткіндом [15]. Методика спрямована на вивчення інтернальності-екстернальності, як узагальненої характеристики особистості, яка робить регулюючий вплив на багато аспектів поведінки людини. Ця характеристика грає роль у побудові міжособистісних відносин, у вирішенні кризових ситуацій. Методика є опитувальник, що складається з 44 пунктів, відповіді на які свідчать про особливості особистості, пов'язані з тим, якою мірою людина відчуває себе господарем долі, а в якій - пасивним об'єктом зовнішніх обставин. Структура методики РСК включає 7 шкал:

- загальна інтернальність;
- інтернальність в області досягнень;
- інтернальність в області невдач;
- інтернальність в області сімейних відносин;
- інтернальність в області виробничих відносин;
- інтернальність в області міжособистісних відносин;
- інтернальність в області відносин здоров'я і хвороби.

Томський опитувальник ригідності (ТОР) Г. В. Залевського. [47] Методика призначена для діагностики схильності випробуваного до проявів ригідності в поведінці. Опитувальник складається з 141 пункту. Зміст питань

відноситься до способу життя, стереотипів, відносин, установок, навичок, звичок, засобів досягнення мети. Опитувальник містить шкали:

1. Загальної ригідності.
2. Актуальної ригідності.
3. Сензитивної ригідності.
4. Настановної ригідності.
5. Ригідності, як стану.
6. Преморбідної ригідності.
7. Реальності.

Тест сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО) Д. А. Леонтьєва [78].

Оригінальна методика являє собою набір з 20 шкал, кожна з яких сформульована як твердження з роздвоєним закінченням: два протилежні варіанти закінчення задають полюси оціночної шкали, між якими можливі сім градацій переваги. Піддослідним пропонується вибрати найбільш підходящу з семи градацій і підкреслити, або обвести відповідну цифру. Обробка результатів зводиться до підсумовування числових значень для всіх 20 шкал і перекладу сумарного балу в стандартні значення (процентилі). Висхідна послідовність градацій (від 1 до 7) чергується у випадковому порядку з низхідною (від 7 до 1), причому максимальний бал (7) завжди відповідає полюсу наявності мети в житті, а мінімальний бал (1) - полюсу її відсутності.

Торонтська алекситимічна шкала (ТАШ) являє собою самостійно заповнюваний опитувальник, який включає 26 пунктів. Оцінка 74 бали і вище говорить про наявність алекситимії, оцінки від 62 до 74 балів ми розглядали як зону ризику, а сума нижче 26 балів свідчить про відсутність алекситимії.

Методика «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах» Е. Б. Фанталової [155]. Методика призначена для діагностики неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері, ступеня незадоволеності поточною життєвою ситуацією, внутрішньої конфліктності, блокади основних потреб, а також рівня самореалізації,

інтегрованості, гармонії. У методиці розглядається 12 основних загальнолюдських цінностей і виявляється співвідношення таких психологічних параметрів, як «Цінність» (Ц) і «Доступність» (Д) для людини кожної з цих цінностей. Для будь-якої життєво важливої сфери можна виділити кілька типових варіантів взаємозв'язку Ц і Д, а саме:

- 1) Ц і Д повністю збігаються;
- 2) Ц і Д значною мірою збігаються;
- 3) Ц і Д в значній мірі розходяться, і така розбіжність має два варіанти:
Ц перевищує Д ($Ц > Д$), Д перевищує Ц ($Д > Ц$);
- 4) Ц і Д повністю розходяться.

Основною психометричною характеристикою даного тесту є показник «Цінність-Доступність» (Ц-Д), що відображає ступінь неузгодженості, дезінтеграції в мотиваційно-особистісній сфері.

Графічний тест «Зірки і хвилі» Урсули Аве Лаллемант [3].

Автор тесту виходить з уявлень про те, що вода і море є символічним вираженням несвідомих бажань і імпульсів, а зірки - усвідомленими намірами, цінностями, вольовими зусиллями. Малюнок являє собою відбиток зусиль «Я» з контролю як над зовнішнім оточенням, так і над несвідомим, тому дану методику рекомендовано використовувати для діагностики психічних станів і внутрішніх проблем людини.

Опитувальник на емоційний інтелект «ЕмІн», Д.В. Люсін [88].

Автор опитувальника виходив з визначення емоційного інтелекту як здатності до розуміння та управління емоціями як своїми власними, так і чужими. Емоційний інтелект розглядається як когнітивна здатність.

Опис основних шкал ЕмІн.

Шкала МЕІ (міжособистісний ЕІ). Здатність до розуміння емоцій інших людей і управління ними.

Шкала ВЕІ (внутрішньо особистісний ЕІ). Здатність до розуміння власних емоцій та управління ними.

Шкала РЕ (розуміння емоцій). Здатність до розуміння своїх і чужих емоцій.

Шкала УЕ (управління емоціями). Здатність до управління своїми і чужими емоціями.

Опитувальник складається з 46 тверджень.

Математико-статистична обробка даних включала:

- Методи описової статистики;
- Факторний аналіз (метод головних компонент, з обертанням Varimax);
- Т-критерій Стьюдента;
- Критерій кутовий перетворення Фішера (ϕ^* -критерій);
- G-критерій знаків.

Висновки:

1. Вибірка складається з трьох паритетних груп, що розрізняються за рівнем суб'єктивного благополуччя.

2. Комплекс методів, використаних у роботі, відповідає поставленій меті та завданням дослідження, а також критеріям надійності та валідності.

3. Принцип вибору психодіагностичних прийомів відображає врахування поліетіологічності суб'єктивного благополуччя.

4. Використані методи математичної статистики відповідали дослідницькій меті і вихідним даним.

РОЗДІЛ 3

СУБ'ЄКТИВНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ КИТАЙСЬКИХ СТУДЕНТІВ

3.1. Мотиваційно-ціннісна структура особистості китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

У цьому параграфі будуть наведені результати дослідження мотиваційно-ціннісної структури, особливостей сенсожиттєвих цінностей і базисних переконань китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Ці концепти знаходяться на перетині світоглядних та мотиваційних утворень і взаємопов'язані між собою. У психології особистості фокусними поняттями є цілі, сенси і значення, результатом взаємодії яких із зовнішнім середовищем є відчуття благополуччя і задоволеності. Індивідуально-психологічні дослідження присвячені, швидше, психологічним механізмам формування задоволеності життям, яка, очевидно, залежить від того, як розвиваються і взаємодіють між собою змістовні структури свідомості людини, системи його суб'єктивних відносин.

На першому етапі роботи ми досліджували мотиваційно-ціннісну структуру особистості китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя за допомогою «Морфологічного тесту життєвих цінностей» (МТЖЦ) ».

Основним діагностичним конструктом МТЖЦ є термінальні цінності. Під терміном «цінність» ми слідом за авторами методики розуміємо відношення суб'єкта до явища, життєвого факту, об'єкту і суб'єкту і визнання його як важливого, що має життєву цінність. [146].

Перелік життєвих цінностей включає:

1. Розвиток себе, тобто пізнання своїх індивідуальних особливостей, постійний розвиток своїх здібностей та інших особистісних характеристик.
2. Духовне задоволення, тобто керівництво морально-етичними принципами, перевагу духовних потреб над матеріальними.

3. Креативність, тобто реалізацію своїх творчих можливостей, прагнення змінювати навколишню дійсність.

4. Активні соціальні контакти, тобто встановлення сприятливих відносин у різних сферах соціальної взаємодії, розширення своїх міжособистісних зв'язків, реалізацію своєї соціальної ролі.

5. Власний престиж, тобто завоювання свого визнання в суспільстві шляхом відповідності певним соціальним вимогам.

6. Високе матеріальне становище, тобто звернення до факторів матеріального благополуччя, як головного сенсу існування.

7. Досягнення, тобто постановка і вирішення певних життєвих завдань, як головних життєвих чинників

8. Збереження власної індивідуальності, тобто переважання власних думок, поглядів, переконань над загальноприйнятими, захист своєї неповторності та незалежності.

Термінальні цінності реалізуються по-різному, в різних життєвих сферах. Під життєвою сферою розуміється соціальна сфера, де здійснюється діяльність людини. Значимість тієї, чи іншої життєвої сфери для різних людей неоднакова.

Перелік життєвих сфер:

- сфера професійного життя,
- сфера освіти,
- сфера сімейного життя,
- сфера громадської активності,
- сфера захоплень,
- сфера фізичної активності.

Розглянемо мотиваційно-ціннісну структуру особистості китайських студентів за різним рівнем виразності суб'єктивного благополуччя (три групи: низький, середній, високий). Нижче на рисунку 3.1. представлено графік виразності життєвих сфер особистості китайських студентів.

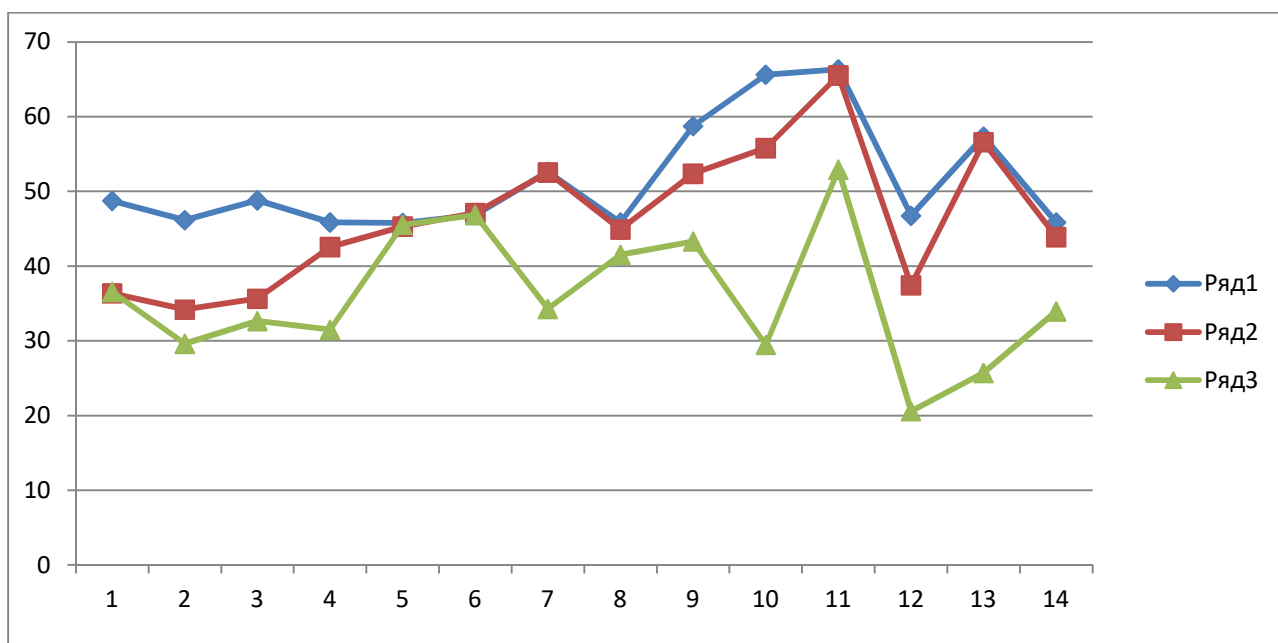


Рис.3.1. Мотиваційно-ціннісна структура особистості китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Примітка: 1. Розвиток себе; 2. Духовне задоволення; 3. Креативність; 4. Активні соціальні контакти; 5. Власний престиж; 6. Високе матеріальне становище; 7. Досягнення; 8. Збереження власної індивідуальності; 9. Сфера професійного життя; 10. Сфера освіти; 11. Сфера сімейного життя; 12. Сфера громадської активності; 13. Сфера захоплень; 14. Сфера фізичної активності.

З наведеного рисунку видно, що за середнім арифметичним є відмінності у виразності графіків трьох груп. Тому наступним етапом було виявлення статистично значимих відмінностей у виразності складових мотиваційно-ціннісну структури особистості між трьома групами досліджуваних (низький, середній, високий рівень суб'єктивного благополуччя) за методом статичної обробки даних t-критерієм Ст'юденту. Розглянемо результати у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Відмінності в мотиваційно-ціннісній структурі

Шкали	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Розвиток себе	25,92**	18,35**	-3,41
Духовне задоволення	27,17**	39,81**	14,38**

Продовження таблиці 3.1.

Креативність	31,42**	26,22**	4,85**
Активні соціальні контакти	9,24**	41,07**	51,63**
Власний престиж	1,82	1,004	-1,54
Високе матеріальне становище	-1,85	-0,386	1,85
Досягнення	-0,50	36,41**	30,87**
Збереження власної індивідуальності	3,72**	6,71**	4,50**
Сфера професійного життя	18,72**	61,73**	34,04
Сфера освіти	20,36**	70,01**	47,49**
Сфера сімейного життя	0,59	11,801**	13,41**
Сфера суспільної активності	13,71**	70,80**	30,06**
Сфера захоплень	2,84*	72,21**	61,58**
Сфера фізичної активності	7,78**	33,03**	25,63**

Примітка**p=0,01, * p=0,05

Як видно на рис.3.1 і табл. 3.1, за шкалою «Розвиток себе» зафіксовані значущі відмінності між групами. Так, показники за даною шкалою значимо вищі в групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Це говорить про те, що студенти прагнуть отримувати об'єктивну інформацію про особливості свого характеру, здібності і інші характеристики своєї особистості. Вони прагнуть до самовдосконалення, вважаючи при цьому, що їх потенційні можливості майже необмежені і що, в першу чергу, в житті необхідно домогтися найбільш повної їх реалізації. Такі студенти серйозно

ставляться до своїх обов'язків, компетентні в справах. Вимогливі до себе й поблажливі до інших людей.

Між групами студентів з середнім і низьким рівнями суб'єктивного благополуччя відмінностей за даною шкалою не виявлено. Їх показники вказують на тенденцію до самодостатності в сенсі того, що такі люди ставлять поріг своїм можливостям і вважають, що його неможливо подолати.

За шкалою «Духовне задоволення» зафіксовані відмінності між усіма дослідженими групами студентів. Найбільші бали отримані в групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Високі значення за даною шкалою відображають прагнення людини до отримання морального задоволення у всіх сферах життя. Такі люди вважають, що в житті дуже важливо робити те, що цікаво і що приносить внутрішнє задоволення. Студенти із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя трохи нижче оцінюють духовне задоволення, а студентам з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя властивий пошук конкретної вигоди від взаємних відносин і результатів діяльності.

За шкалою «Креативність» також встановлені значущі відмінності між трьома групами китайських студентів. Показники за даною шкалою студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя вказують на прагнення до реалізації своїх творчих можливостей, внесення різних змін у всі сфери свого життя. Такі студенти прагнуть уникати шаблонних рішень, стереотипів і урізноманітнити своє життя. Вони втомлюються від розмірного ходу свого життя і завжди намагаються внести в нього щось нове. Їм характерні винахідливість і захопленість в самих повсякденних життєвих ситуаціях.

При цьому студенти з середнім і низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, навпаки, репресують творче начало, схильні до стереотипності поведінки та діяльності. Виявляють консерватизм, слідування уже встановленим нормам і цінностям. У ситуаціях, коли звичне і знайоме відсутнє, з'являється роздратування. Схильні до ностальгії за колишніми

часами. Найменша креативність властива студентам з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

За шкалою «Активні соціальні контакти» встановлені також відмінності між групами студентів з Китаю з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Найвищі показники отримані в групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Таким чином, студенти Гр.1 прагнуть до встановлення сприятливих взаємовідносин з іншими людьми. Для них значимими є всі аспекти людських відносин, вони часто переконані в тому, що найцінніше в житті - це можливість спілкуватися і взаємодіяти з іншими людьми; такі особи доброзичливі, товариські, невимушені в спілкуванні, емпатичні і соціально активні. Найнижчі показники отримані в групі китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Вони виявляють нерішучість у спілкуванні з незнайомими людьми, відсутня спонтанність у висловлюваннях, вони недовіряють іншим людям, не прагнуть бути відкритими.

За шкалою «Власний престиж» відмінностей між групами не встановлено. Бали, отримані в трьох групах вказують на те, що студенти незалежно від їх суб'єктивного благополуччя прагнуть до визнання, поваги, схвалення з боку інших, як правило, найбільш значимих осіб, до чийої думки вони прислухаються найбільшою мірою і на чию думку вони орієнтуються, в першу чергу, у своїх судженнях, вчинках і поглядах. Вони потребують соціального схвалення своєї поведінки.

Також всі студенти, незалежно від рівня суб'єктивного благополуччя, орієнтовані на високе матеріальне становище. Студенти прагнуть до більш високого рівня свого матеріального добробуту, переконані в тому, що матеріальний достаток є головною умовою життєвого благополуччя. Високий рівень матеріального добробуту для таких людей часто виявляється підставою для розвитку почуття власної значущості і підвищення самооцінки.

Між групами студентів з високим і середнім рівнями суб'єктивного благополуччя значущих відмінностей за шкалою «Досягнення» не встановлено. Таким чином, студентам з високим і середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерне прагнення до досягнення конкретних і відчутних результатів у різні періоди життя. Вони схильні ретельно планувати своє життя, ставлячи конкретні цілі на кожному його етапі і вважаючи, що головне - домогтися цих цілей. Часто велика кількість життєвих досягнень служить для таких людей підставою для високої самооцінки.

Показники, отримані в групі китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, вказують на те, що кредо таких суб'єктів - «Поживемо-побачимо», тобто вони залежні від того, як складаються зовнішні ситуації. Їм властиво ставити найближчі, конкретні цілі. Можуть проявляти безсилля в прагненні досягти яку-небудь далеку перспективну мету.

Падіння оцінок за шкалою «Збереження власної індивідуальності» відповідає зниженню оцінок суб'єктивного благополуччя китайських студентів. Тобто, студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя прагнуть до незалежності від інших людей, вони вважають, що найважливіше в житті - це зберегти неповторність і своєрідність своєї особистості, своїх поглядів, переконань, свого унікального стилю життя, прагнучи якомога менше піддаватися впливу масових тенденцій. Вони схильні не довіряти авторитетам, їм характерний високий рівень самооцінки. Ця тенденція дещо спадає у студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя, вони проявляють дещо більше конформності. Студенти ж з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя не люблять бути відмінними від інших, схильні до засудження скравих і самобутніх особистостей, бояться і не хочуть брати на себе тягар відповідальності.

Отримані дані переконливо показують високу значимість для студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя сфери їх професійної діяльності. Вони віддають багато часу своїй роботі, включаються до

вирішення всіх проблем, вважаючи при цьому, що професійна діяльність є головним змістом життя людини. Для студентів з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерно зниження значущості професійної діяльності, однак це сфера для них всеж є значущою. Що стосується студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, то для них сфера професійної діяльності неважлива і нецікава.

Така ж картина відтворюється при аналізі даних, отриманих за шкалою «Сфера навчання і освіти». Для студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характерне прагнення до підвищення рівня своєї освіченості і розширення кругозору. Вони вважають, що в житті важливо вчитися і отримувати нові знання. Ці показники трохи знижені в групі студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя, а в групі студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя сфера їх провідної діяльності є заблокованою. Вони не бажають отримувати нові знання, їх задовольняє їх вузький кругозір.

Сфера сімейного життя однаково є дуже значною для китайських студентів з високим і середнім рівнями суб'єктивного благополуччя. Вони віддають багато сил родині задля її благополуччя. Ці показники нижчі у групі студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

Отримані дані свідчать про те, що для студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя висока значущість проблем життя суспільства. Вони включаються в суспільно-політичне життя. Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя не проявляють активності в сфері суспільного життя і мало нею цікавляться.

Дані, отримані за шкалою «Сфера захоплень», вказують на високу значимість для китайських студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя захоплень і хобі. Вони віддають своєму захопленню багато вільного часу і вважають, що без захоплення життя людини багато в чому неповноцінне. У студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя хобі та захоплення відсутні, і ця сфера для них неважлива.

Так само йдуть справи і зі сферою фізичної активності. Отримані дані вказують на те, що фізична активність і фізична культура, як елементи загальної культури людини, значимі для студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Такі люди вважають, що фізична культура необхідна для гармонізації життя людини, що необхідно вміти чергувати інтелектуальну діяльність з фізичною, що краса і зовнішня привабливість пов'язані часто зі здоровим способом життя, з фізкультурою і спортом. Отримані результати в групі китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя вказують на незначущість сфери фізичної активності.

Аналізуючи загалом мотиваційно-ціннісну структуру особистості китайських студентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя можна говорити про те, що у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя структура відображає полімотивованість, різноманітність цінностей, широту сфер діяльності. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя мотиваційно-ціннісна структура функціонує в прикордонному режимі, відзначається зниження значущості в розвитку себе і блокада особистісного потенціалу. Мотиваційно-ціннісна структура особистості студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя сплюснена, дискондартна, значущими сферами виступають сфери власного престижу і високого матеріального становища, за відсутності опорних мотивів у їх досягненні, що призводить лише до фрустрації і низьким оцінкам суб'єктивного благополуччя.

При аналізі результатів за методом крайніх груп було порівняно дві групи досліджуваних (китайські студенти з низьким та високим рівнем психологічного благополуччя) за допомогою методу статичної обробки даних t-критерію Ст'юденту. Були отримані статично значимі відмінності у виразності двох груп мотиваційно-ціннісних тенденцій – духовно-моральні та егоїстично-престижні. Результати наведено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Виразність груп цінностей у китайських студентів з різним рівнем СБ

Групи цінностей	Гр.1		Гр.2		t -Ст'юдента
	M_1	m_1	M_2	m_2	
духовно-моральні	4,05	1,11	8,70	1,99	t =2,04*, f=114
егоїстично-престижні	7,05	1,22	3,43	1,05	t =2,25*, f=114

Примітка: M_1 – середнє значення у стенах групи цінностей; m_1 - середня помилка середньої арифметичної M_1 ; M_2 – середнє значення у стенах групи цінностей; m_2 - середня помилка середньої арифметичної M_2 ; f - число ступенів свободи; * - $p < 0,05$.

До групи духовно-моральних цінностей відносяться наступні: саморозвиток, духовна задоволеність, креативність й активні соціальні контакти; до групи егоїстично-престижних цінностей належать престиж, досягнення, матеріальне становище, збереження власної індивідуальності. Отже, саме висока представленість духовно-моральних цінностей у структурі особистості є чинником, що утруднює досягнення суб'єктивного благополуччя. Йдеться про надвисоку виразність духовно-моральних цінностей у гр.2. Такі цінності неможливо наситити. У групі 1 показники даної групи цінностей знаходяться на середньому рівні ($M_{cp} = 4,05$ балів у стеновій шкалі). В структурі духовно-моральних цінностей у групі 2 (низькі показники благополуччя) достовірно переважають цінності (відсоток осіб з показниками СБ від 8 балів) саморозвитку ($\varphi=1,98$, $p < 0,05$) й духовної задоволеності ($\varphi=2,42$, $p < 0,01$) порівняно з групою 1 (особи з високими показниками благополуччя).

У студентів з високим рівнем СБ крім прагматизму (висока вираженість другої групи цінностей), спостерігаються полімотивованість (профіль мотивації є плоским, але середнє значення вираженості цінності $M1_{cp} = \Sigma (Mi) / 8$ є більш високим, ніж у Гр.2 – $t=1,99$, $p < 0,05$) й

широтажиттєвих сфер реалізації цінностей (кількість життєвих сфер, які наповнені цінностями, вираженість яких досягає 5 стевів): у гр.1 - 4,3, а у гр.2 – 2,7 ($t=2,05$, $p<0,05$, $M1=4,3$; $m1=0,6$; $M2=2,7$; $m2=0,5$; $n1=n2=58$). Особливістю мотиваційно-ціннісного профілю особистості китайських студентів з низьким рівнем СБ (Гр.2) є його недостатня диференційованість (у гр.1 визначено у середньому 11,4 зв'язків між цінностями, а у групі 2 – 18,6, - $t=2,12$, $p<0,05$, $M1=11,4$; $m1=2,3$; $M2=18,6$; $m2=2,5$; $n1=n2=58$) та дискордантність (мотиви взаємовиключають один одного – у гр.2 спостерігається у середньому 11,2 кореляції, а у гр. 1 – 5,4; - $t=2,00$, $p<0,05$, $M1=11,3$; $m1=2,3$; $M2=5,2$; $m2=2,0$; $n1=n2=58$).

Отже, мотиваційно-ціннісна сфера китайських студентів, які є суб'єктивно благополучні, характеризується: прагматизмом, полімотивованістю, широтою життєвих сфер реалізації цінностей, диференційованістю та конкордантністю. Прагматизм, ймовірно, пов'язаний з реалізмом й зрілістю, готовністю прийняти світ таким, яким він є, а не триматися своїх фантазій.

Наступним кроком було вивчення життєвих орієнтацій китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Для цього був використаний тест «Сенсожиттєвих орієнтацій» Д. А. Леонтьєва. Отримані дані відображені на рис.3.2 і представлені в табл.3.2. і 3.3.

Таблиця 3.3.

Описові статистики сенсожиттєвих орієнтацій китайських студентів

Шкали	Групи	М	Мін.	Макс.
Осмиленість життя	1	129,261±7,317	115	138
	2	84,575±5,864	74	91
	3	53,661±9,613	38	69
Цілі в житті	1	37,092±3,613	30	40

Продовження таблиці 3.3.

	2	25,363±4,158	21	40
	3	16,500±3,779	13	27
Процес життя	1	37,892±2,693	32	41
	2	31,858±1,906	30	37
	3	14,129±3,149	10	21
Результативність життя	1	31,661±2,862	28	35
	2	27,787±4,794	20	35
	3	9,693±1,996	8	15
Локус Я	1	26,338±1,349	22	28
	2	17,545±1,661	16	25
	3	15,532±2,244	12	19
Локус життя	1	38,015±2,803	26	40
	2	26,505±1,541	25	30
	3	13,467±4,063	8	23

Як видно з таблиці 3.3. спостерігається монотонне зниження по всіх субшкалах в групах китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Так, у групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя бали за цією шкалою характеризують наявність цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу. Низькі ж бали за цією шкалою в групі студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя характеризують тенденції жити сьогоднішнім або вчорашнім днем.

Далі розглянемо статично значимі відмінності у виразності сенсожиттєвих орієнтаціях китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя за допомогою методу статичної обробки даних t-критерію Ст'юденту. Результати наведено у таблиці 3.4.

Різниця в сенсожиттєвих орієнтаціях китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (t-критерій)

Шкали	Гр.1-Гр.2	Гр.1-Гр.3	Гр.2-Гр.3
Осмисленість життя	41,627**	48,388**	22,883**
Цілі в житті	15,922**	29,567**	12,917**
Процес життя	13,042**	42,763**	40,160**
Результативність життя	6,872**	58,722**	26,105**
Локус Я	30,875**	39,013*	6,313**
Локус життя	28,534**	40,371**	24,630**

Примітка:** p = 0,001

Зміст шкали «Процес життя» або «Інтерес та емоційна насиченість життя» збігається з відомою теорією про те, що єдиний сенс життя полягає в тому, щоб жити. Цей показник говорить про те, що індивід сприймає процес свого життя як цікавий, емоційно насичений і наповнений змістом. Низькі бали в групі китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя за цією шкалою - ознака незадоволеності своїм життям у сьогоденні; при цьому, однак, йому можуть надавати повноцінний сенс спогади про минуле або націленість в майбутнє.

Бали за шкалою «Результативність життя» відображають високу оцінку пройденого відрізка життя, відчуття продуктивності та осмисленості прожитої його частини студентами з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Бали, отримані за цією шкалою у студентів Гр.2, вказують на часткову задоволеність прожитим відрізком життя, низькі бали у студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя свідчать про незадоволення прожитою частиною життя.

Бали групи 1 по субшкалі «Локус контролю-Я» (Я - хазяїн життя) - свідчення уявлень про себе, як про сильну особистість, яка має достатню свободу вибору, щоб побудувати своє життя у відповідності зі своїми цілями

і уявленнями про його сенс. Низькі бали в групі китайських студентів з низьким суб'єктивним благополуччям вказують на невіру в свої сили, щоб контролювати події власного життя. При високих балах по шкалі «Локус життя» студенти Гр.1 впевнені, що вони можуть контролювати своє життя, вільно приймати рішення і втілювати їх у життя. Низькі бали Гр.3 вказують на фаталізм, впевненість в тому, що життя не підвласне свідомому контролю, що свобода вибору ілюзорна і безглуздо планувати щось на майбутнє.

Нижче представлено графічне зображення виразності профілю сенсожиттєвих орієнтацій китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (рис. 3.2.).

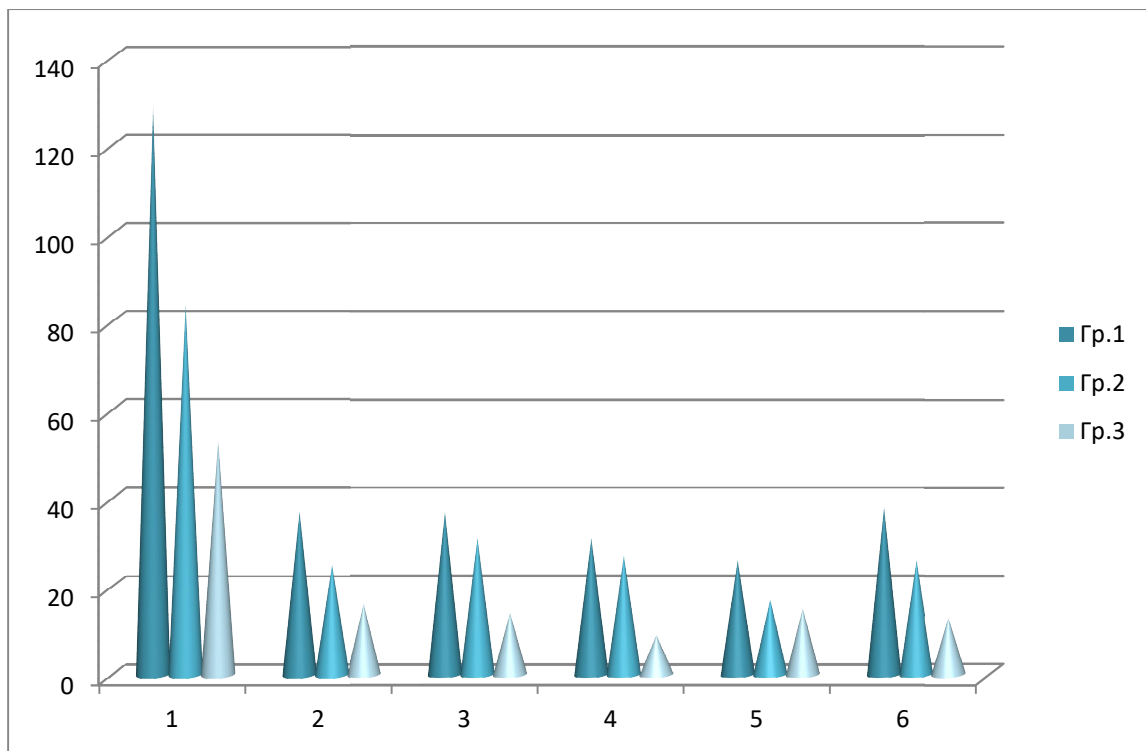


Рис.3.2. Профіль сенсожиттєвих орієнтацій китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Примітка: 1. Осмисленість життя; 2. Цілі в житті; 3. Процес життя; 4. Результативність життя; 5. Локус Я; 6. Локус життя

Наступним етапом нашого дослідження було визначення базисних переконань китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Базисні переконання можуть бути визначені як внутрішні,

стійкі, глобальні уявлення людини про світ і себе, що мають вплив на когнітивні, емоційні і поведінкові процеси. Р. Янофф-Бульман [196] запропонувала концепцію, суть якої зводиться до наступного. Люди схильні тлумачити події, що відбуваються з ними, так, щоб підтримувати стабільність суб'єктивної картини світу, що забезпечує необхідну опору в реальності, яка постійно змінюється. Людина конструює життєвий досвід, намагаючись досягти почуття безпеки, ґрунтуючись на внутрішній структурі, що включає в себе переконання про доброзичливість-ворожість навколишнього світу, його справедливість, а також уявлення про власне «Я».

Імпліцитна концепція навколишнього світу і власного «Я» у багатьох здорових людей може бути виражена такою формулою: «У цьому світі хорошого набагато більше, ніж поганого. Якщо щось погане і відбувається, то це буває, з тими, хто робить щось не так. Я хороша людина, і, отже, можу відчувати себе захищеною від бід ». Поряд з цим є ситуації (екстремальні, кризові), які різко суперечать такій концепції. Їх осмислення викликає важкі і тривалі психологічні проблеми. В один момент людина стикається з жахом, який виникає з навколишнього світу, а також з власною вразливістю і безпорадністю. Впевненість, яка була раніше, у власній захищеності і невразливості виявляється ілюзією, що кидає особистість у стан дезінтеграції. Процес же оволодіння травмою, згідно Р. Янофф-Бульман [198], полягає у відновленні базисних переконань. У разі успіху вони стають якісно іншими, у порівнянні з тими, якими були до травми, але відновлення відбувається не повністю, а тільки до певного рівня, що звільняє людину від ілюзії власної невразливості.

За допомогою «Шкали базисних переконань» нами були встановлені значущі відмінності в групах китайських студентів. Першим кроком було виявлення описової статистики отриманих результатів за цією методикою. У таблиці 3.5. наведено результати.

Таблиця 3.5.

Описові статистики за шкалою базисних переконань

Шкали	Г р.	М	Мін	Макс
Доброзичливість навколишнього світу	1	44,123±8,822	29	54
	2	33,323±4,412	27	50
	3	18,193±7,587	9	33
Справедливість	1	30,776±3,941	26	36
	2	218,602±5,166	9	36
	3	15,064±5,130	6	22
Образ Я	1	34,615±5,269	27	42
	2	26,060±2,717	23	30
	3	18,500±5,530	8	24
Удача	1	37,753±6,581	30	48
	2	27,313±1,509	25	29
	3	14,983±4,539	8	24
Переконання про контроль	1	34,738±5,977	23	42
	2	26,210±2,366	20	30
	3	15,080±3,846	10	23

Далі було виявлено статично значимі відмінності у виразності шкал базисних переконань за допомогою методу статичної обробки даних t-критерію Ст'юденту. Результати наведено у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Відмінності за шкалою базисних переконань

Шкали	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Доброзичливість навколишнього світу	8,88**	17,69**	14,12**

Продовження таблиці 3.6.

Справедливість	2,36	18,66**	13,73**
Образ «Я»	12,38**	16,33**	10,24**
Удача	12,93**	20,38**	20,03**
Переконання про контроль	10,35**	27,32**	18,76**

Примітка :** p=0,01

Як видно з наведених вище таблиць 3.4 і 3.5 і представленого нижче рис.3.3, студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переконані у прихильності світу, його доброзичливості, в тому, що в світі добро домінує над злом, позитивного у світі більше, ніж негативного, хороші події переважають над поганими. Студенти із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя мають середній рівень переконаності в доброзичливості світу, в той час як студенти групи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя переконані у ворожості світу, у перевазі негативного над позитивним.

Студентам з Китаю з високим і середнім рівнями суб'єктивного благополуччя характерний високий рівень переконаності в справедливості світу, вони вірять в те, що до гідних людей приходять і щастя, і удача, і що такі люди отримують від життя те, що вони заслужили.

Студенти з Китаю з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя не вірять у справедливість і переконані в зворотньому.

Найбільш високий рівень переконаності в цінності свого «Я» отримано у групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переконані в тому, що в житті їм часто щастить, випадок до них прихильний. Група студентів з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя, демонструє в основному середній рівень переконаності у своїй успішності.

Студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя також переконані у власних можливостях контролювати події, що відбуваються,

вибирати ту стратегію дії, яка сприяє максимально успішному результату справи, а також дозволяє нейтралізувати негативні події, нещастя.

Результати, отримані в групі китайських студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя, відрізняються як від результатів Гр.1, так і від результатів Гр.3. Таким чином, студенти цієї групи не повною мірою впевнені у власних можливостях контролювати події свого життя, в той час як студенти Гр.3 взагалі не мають такої впевненості.

Нижче представлено графічне зображення профілю базисних переконань китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

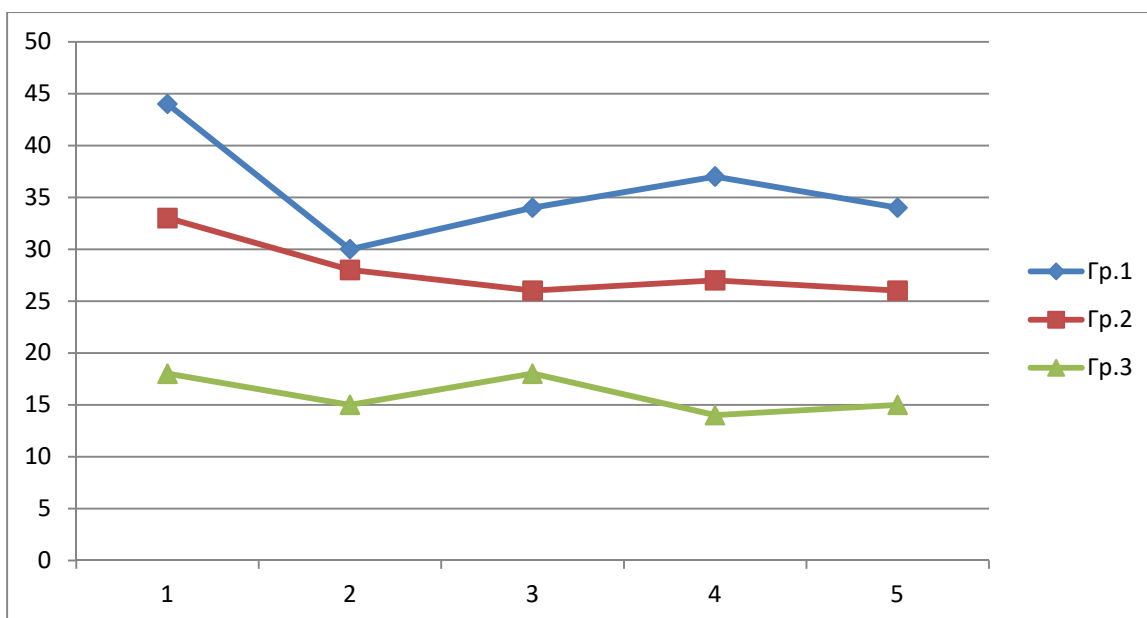


Рис.3.3. Профіль базисних переконань

Примітка: 1. Доброзичливість навколишнього світу; 2. Справедливість; 3.Образ «Я»; 4. Удача; 5.Переконання про контроль

Наступним кроком нашого дослідження було визначення інтернальності-екстернальності у студентів з Китаю з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. З цією метою ми задіяли опитувальник РСК. Рівень суб'єктивного контролю (рівень інтернальності) говорить про те, наскільки людина відчуває себе здатною контролювати значущі події свого життя, бути їх автором, причиною, а не наслідком дій інших або впливу

обставин. Суб'єктивний контроль може бути розглянутий як особлива форма прояву та організації активного самовідношення людини до самої себе, як суб'єкту своїх відносин з дійсністю, підтримки відтворення себе як учасника власного буття.

Суб'єктивний контроль дозволяє людині залишатися самою собою, долати і соціокультурну заданість, і рівень психофізіологічної даності, ніби виходячи за межі трансцендентального існування.

Можуть бути виділені дві тенденції дії внутрішніх механізмів контролю: один спрямована на адаптацію людини до наявних умов життя і діяльності, друга тенденція дії механізмів суб'єктивного контролю пов'язана з індивідуалізацією, унікальністю, самовизначенням, креативністю суб'єкта і т.п. Це механізми, які змушують особистість брати відповідальність на себе, проявляти надситуативну активність, вступати в конфлікт із загальноприйнятим в ім'я досягнення спільних цілей, відтворювати власну суб'єктність, зайняти певну критичну позицію по відношенню до загальновідомого і існуючого, а також по відношенню до своєї психологічної даності.

Отримані дані свідчать про високий рівень інтернальності у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Це відноситься до всіх шкал РСК. Показники за шкалою загальної інтернальності свідчать про високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими життєвими ситуаціями. Така ж справа і з іншими шкалами. Студенти інтернальні в області досягнень, невдач, сімейних, виробничих, міжособистісних відносин, а також відносно здоров'я і хвороби.

Як видно з рис.3.4 студенти з Китаю з середнім рівнем суб'єктивного контролю значимо відрізняються за всіма шкалами РСК як від Гр.1, так і від Гр.3. Їхні показники свідчать як про загальну, так і про приватну екстернальність. Разом з тим, рівень інтернальності студентів з низьким рівнем суб'єктивного контролю ще нижче, що вказує на абсолютну відсутність «авторства» власного життя.

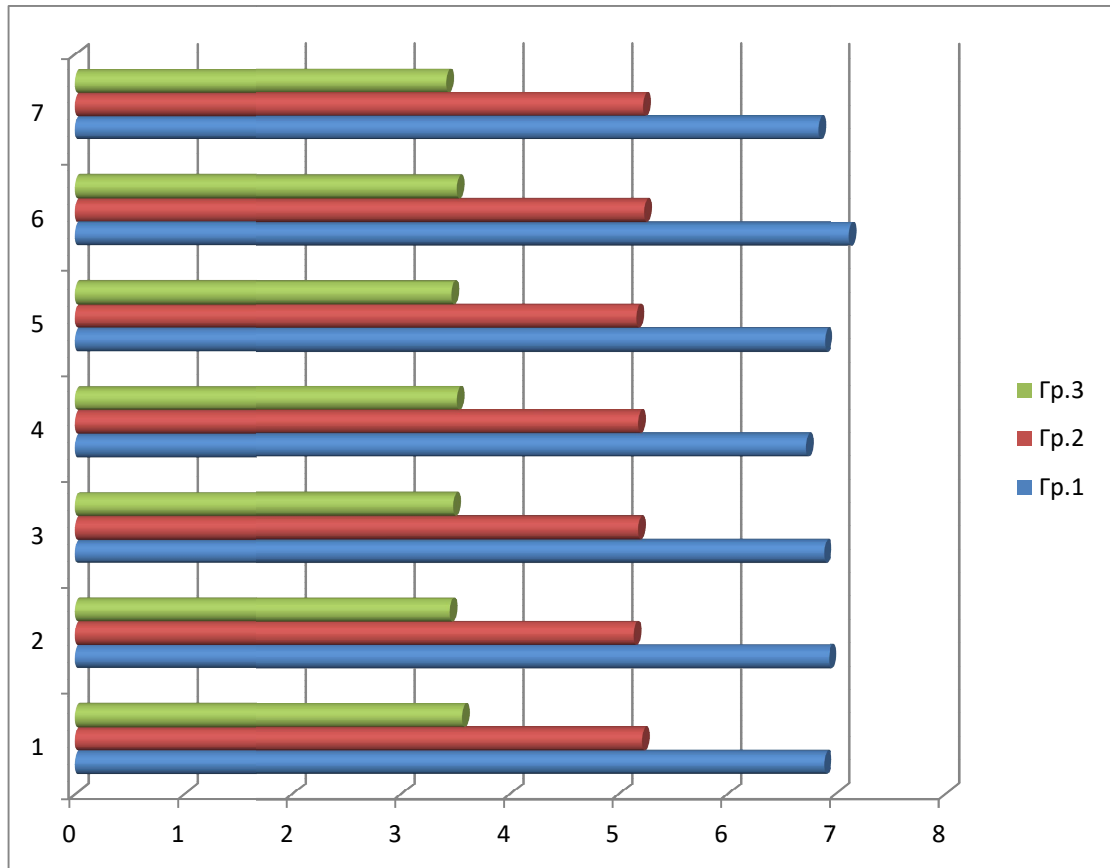


Рис.3.4. Профілі рівня суб'єктивного контролю у студентів з Китаю

Примітка: 1. Інтернальність загальна; 2. Шкала інтернальності в сфері досягнень; 3. Шкала інтернальності в сфері невдач; 4. Шкала інтернальності в сфері сімейних відносин; 5. Шкала інтернальності в виробничих відносинах; 6. Інтернальність в сфері міжособистісних відносин; 7. Шкала інтернальності по відношенню до здоров'я і хвороби.

Виявлено описові статистики отриманих результатів за цією методикою. У таблиці 3.7. наведено результати.

Таблиця 3.7

Описові статистики за методикою РСК

Шкали	Гр.	І	М	Мін.	Мах.
	Інтернальність загальна	1	6,892±1,276	5	9
	2	5,217±1,278	3	8	
	3	3,564±1,625	1	7	
Шкала інтернальності в сфері досягнень	1	6,938±1,226	5	9	
	2	5,141±1,205	3	7,5	

Продовження таблиці 3.7.

	3	3,452±1,636	1	7
Шкала інтернальності в сфері невдач	1	6,892±1,136	5	9
	2	5,181±1,185	3	7,5
	3	3,48±1,60	1	7
Шкала інтернальності в сфері сімейних відносин	1	6,72±1,05	5	9
	2	5,12±1,17	2	7,5
	3	3,51±1,575	1	7
Шкала інтернальності в виробничих відносинах	1	6,90±1,11	5	9
	2	5,16±1,16	3	8
	3	3,46±1,56	1	7
Інтернальність в сфері міжособистісних відносин	1	7,02±1,12	5	9
	2	5,23±1,20	3	8
	3	3,51±1,50	1	7
Шкала інтернальності по відношенню до здоров'я і хвороби	1	6,83±0,97	5	9
	2	5,22±1,19	3	8
	3	3,41±1,46	1	7

Далі було виявлено статично значимі відмінності у складових рівня суб'єктивного контролю за допомогою методу статичної обробки даних t-критерію Ст'юденту. Результати наведено у таблиці 3.8.

Таблиця 3.8

Відмінності в РСК (t-критерій)

Шкали	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Інтернальність загальна	7,44**	12,58**	5,80**
Шкала інтернальності в сфері досягнень	8,51**	12,77**	6,06**
Шкала інтернальності в сфері невдач	8,49**	13,05**	6,38**
Шкала інтернальності в сфері сімейних відносин	8,71**	12,39**	6,02**
Шкала інтернальності в виробничих відносинах	9,35**	13,04**	6,62**

Продовження таблиці 3.8.

Шкала інтернальності в сфері міжособистісних відносин	9,38**	13,54**	6,79**
Шкала інтернальності по відношенню до здоров'я іхвороби	8,85	14,25**	7,04**

Примітка: $p=0,001$

Для встановлення структури смислових і базових переконань ми здійснили факторний аналіз простору ознак сенсожиттєвих орієнтацій (СЖО), рівня суб'єктивного контролю (РСК) і базисних переконань китайських студентів. Нами було виявлено факторну структуру для групи з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Сумарна дисперсія цього простору становить 75,85. Нижче у таблиці 3.9 наведені результати.

Таблиця 3.9.

Структура сенсожиттєвих орієнтацій, рівня суб'єктивного контролю і базисних переконань китайських студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя

1 фактор Синхронія сенсів	2 фактор Процес життя	3 фактор Мета в житті
Ціль у житті (0,78)	Процес життя (0,86)	Ціль в житті (0,76)
Процес життя (0,89)	Результат життя (0,64)	Процес життя (0,45)
Результат життя (0,56)	Ціль в житті (0,48)	Результат життя (0,48)
Справедливість (0,67)	Образ «Я» (0,65)	Локус «Я» (0,67)
Доброзичливість (0,66)	Доброзичливість (0,54)	Локус життя (0, 65)
Образ «Я» (0,56)		
Удача (0,55)		
Переконання про контроль (0,67)		
Інтернальний ЛК (0,67)		
Вага фактору 26,12%	Вага фактору 25, 67 %	Вага фактору 24,06%

Перший фактор, що пояснює 26,12% дисперсії, представлений значущими навантаженнями по всіх шкалах; даний фактор демонструє механізми формування суб'єктивного благополуччя, яке залежить від пропорційно розвинених і взаємодіючих між собою смислових утворень свідомості людини. Фактор отримав назву «Синхронія смислів».

Другий фактор (25,67% дисперсії) демонструє розбіжності між показниками усвідомлення минулого, сьогодення і цільовою спрямованістю на майбутнє. Це, швидше за все, характеристика стану, яка властива людям, які живуть сьогоднішнім і вчорашнім днем. Система смислів і базових установок в даному випадку спрямована на те, щоб жити. Разом з тим, за відсутності цілей існує орієнтир на адаптивні моделі взаємодії з об'єктивною реальністю. Вони полягають у високій самооцінці власного «Я», доброзичливості світу. Фактор названий «Процес життя».

Третій фактор (24,06% дисперсії) відображає позитивний полюс осмисленості. Даний стан характеризується тим, що пройдений відрізок життя був осмисленим, продуктивним, процес життя в сьогоденні оцінюється як цікавий, емоційно насичений, а осмисленість цілей майбутнього надає в цілому життю усвідомлюваність, спрямованість і тимчасову перспективу. Фактор був названий «Ціль у житті».

Далі було виявлено факторну структуру сенсожиттєвих орієнтацій і базисних переконань групи з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя. Факторна матриця пояснює 98,67% дисперсії і складається з 6 факторів.

Розглянемо склад та змістовне наповнення отриманих факторів. Перший фактор пояснює 21,08% дисперсії, характеризує осмисленість цілей життя і відсутність осмисленості сьогодення і минулого. Цей фактор характеризує людину, плани якої не мають реальної опори в сьогоденні і не підкріплені особистою відповідальністю за їх реалізацію. В даному випадку орієнтування смислового фокусу на цілі виконує функцію захисту від реальних проблем за допомогою відходу в ілюзорно-компенсаторний світ, при зовнішньообвинувачувальній схемі базових переконань (світ

несправедливий і недоброзичливий). Фактор дістав назву «Компенсація сенсу».

Другий фактор (19,76% дисперсії) характеризує незадоволеність процесом життя (психологічне сьогодні), проте особистісні смисли спрямовані на минулий досвід (осмисленість минулого) і націлені в майбутнє (осмисленість майбутнього). Подібну ситуацію можна описати як прагнення вийти з несприятливої ситуації/середовища, це підтверджується локусом контролю – «Я» і «життя», екстернальним локусом. Фактор дістав назву «Прийняття відповідальності».

Третій фактор (17,16% дисперсії) вказує на осмисленість сьогодні і майбутнього і відсутність осмисленості минулого. Минула частина життя осмислена слабо, сам же процес життя сприймається як емоційно насичений, цікавий, що має перспективу, яка надає життю осмисленість. При неосмисленості минулого досвідузвужується репертуар інтеграції людини з об'єктивною реальністю і можливістю перенесення уроків з минулого в актуальну ситуацію. Відсутність опори на минулий досвід продукує штампи і стереотипи в поведінці, орієнтацію на інших людей, відсутність пошуку креативних рішень. Фактор отримав назву «Відсутність результату».

Четвертий фактор (15,04% дисперсії) вказує на відсутність переконаності в тому, що людина сама здатна контролювати життя, впливати на її процес, сподіватися варто тільки на удачу. Фактор отримав назву «Екстернальність».

П'ятий фактор (12,76% дисперсії) демонструє стан з усвідомлюваністю сьогодні і відсутністю осмисленості минулого і майбутнього. Цей фактор показує людину-гедоніста, яка живе сьогоднішнім, у якої немає цілей при незадоволеності минулим. У такій ситуації особистісні смисли носять ситуативний і, можливо, захисний характер. Фактор отримав назву «Гедоністичний сенс».

Шостий фактор (12,87% дисперсії) отримав назву Локус Я; фактор відображає невіру в доброзичливість і справедливість світу, невіру в те, що

це життя може бути контрольоване, єдине стабільне джерело сенсу людина бачить в Я, це створює конфліктну ситуацію: людина протиставляє себе світові - світ несправедливий, в ньому немає добра, «Я можу сподіватися тільки на себе, я повинен навчитися контролювати себе, щоб бути готовим до неприємностей, які готує мені цей світ ». Факторна структура представлена нижче у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10

Структура сенсожиттєвих орієнтацій, рівня суб'єктивного контролю і базисних переконань китайських студентів з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя

<i>Фактор 1</i>	<i>Фактор 2</i>	<i>Фактор 3</i>
Компенсація сенсу <i>Вага фактору 21,08 %</i>	Прийняття відповідальності <i>Вага фактору 19,76 %</i>	Відсутність результату <i>Вага фактору 17,16 %</i>
Ціль в житті (0,56) Процес життя (-0,57) Результат життя (0,76) Доброзичливість (0,67) Справедливість (0,95) Екстернальний ЛК (0,56)	Процес життя (-0,56) Результат життя (0,55) Ціль в житті (0,86) Екстернальний ЛК Локус життя (0,58) Локус Я (0,53)	Процес життя(0,60) Ціль в житті (0,59) Результат життя (-0,94)
<i>Фактор 4</i>	<i>Фактор 5</i>	<i>Фактор 6</i>
Екстернальність <i>Вага фактору 15,04 %</i>	Гедоністичний сенс <i>Вага фактору 13,76 %</i>	Локус Я <i>Вага фактору 12,87 %</i>
Локус життя (-0,45) Екстернальний ЛК (0,56) Удача (0,45)	Процес життя (0,65) Результат життя (-0,54) Ціль в житті (-0,56)	Локус Я (0,76) Образ Я (0,65) Локус життя (-0,76) Доброзичливість (-0,56) Справедливість (0,54) Впевнення в контролі (-0,53)

У групі студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя отримано факторну матрицю з 3 факторів, факторна матриця описує 79,79% дисперсії. Факторна структура представлена нижче у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Структура сенсожиттєвих орієнтацій, рівня суб'єктивного контролю і базисних переконань китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя

<i>1 фактор</i> Конфлікт сенсу	<i>2 фактор</i> Фаталізм	<i>3 фактор</i> Минуле
Справедливість(0,65) Результативність життя (-0,76) Ціль в житті (0,65)	Екстернальний ЛК (0,53) Локус Я (0,45) Локус життя (0,49) Впевненість в контролі (0,70)	Результативність (0,67) Процес життя (-0,54) Ціль в житті (-0,53)
Вага фактору 27,23%	Вага фактору 25, 67 %	Вага фактору 24,06%

Розглянемо склад та змістовне наповнення отриманих факторів. Перший фактор (27,23% дисперсії) характеризується конфліктними взаємовідносинами між минулим і майбутнім. Фактор демонструє незадоволеність прожитого частиною життя, низьку усвідомленість життя в сьогоденні, відсутність цілей у майбутньому і, отже, подріблення сприйняття свого життя в цілому за відсутності переконаності в справедливості світу. Особистісні смисли в цьому випадку позбавлені спрямованості та часової перспективи. Фактор отримав назву «Конфлікт сенсу».

Другий фактор (26,67% дисперсії) описує невіру в свої сили контролювати власне життя, фаталізм, переконаність у тому, що життя непідвладне свідомому контролю, свобода вибору ілюзорна, і безглуздо щонебудь загадувати на майбутнє. Фактор отримав назву «Фаталізм».

Третій фактор (25,89% дисперсії) демонструє конфлікт показників свідомості сьогодення і майбутнього і осмисленість минулого. Даний фактор характеризує людей незадоволених процесом свого життя, які не бачать життєвих перспектив, у яких все хороше в минулому. Фактор отримав назву «Минуле».

Важливим є й те, що студенти з високим рівнем СБ (гр.1) переконані в доброзичливості світу ($t=2,03$, $p<0,05$), його справедливості ($t=1,99$, $p<0,05$), цінності свого «Я» й ($t=2,24$, $p<0,05$), в можливостях контролювати події, що відбуваються ($t=2,01$, $p<0,05$), вони вірять в те, що до гідних людей приходить удача ($t=2,00$, $p<0,05$).

Виявлено більш високий рівень загальної інтернальності у китайських студентів з високим рівнем СБ (гр.1), ніж у групи 2 ($t=2,12$, $p<0,05$), що свідчить про високий рівень суб'єктивного контролю над будь-якими життєвими ситуаціями. За всіма шкалами РСК спостерігаються достовірно більш високі результати у гр.1 - студенти з високим рівнем СБ інтернальні в області досягнень, невдач, сімейних, виробничих, міжособистісних стосунків, а також у сфері здоров'я й хвороби. Студенти гр.2 є менш інтернальними. У літературі вказується на традиційну інтернальність китайців, й тому показники гр.2 можна тлумачити як відхід від традиційної етнопсихологічної риси.

Наступним етапом нашого дослідження було виявлення взаємодії домінуючих цінностей і конфліктів особистості. З цією метою була використана методика «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах». Теоретичними посилками тут виступає розуміння того, що поняття цінності, як вищої мети людського досягнення, передбачає і інше необхідне поняття, пов'язане з умовами такого досягнення, а саме: поняття доступності. Останнє пов'язано з процесом набуття людиною заданої цінності та реалізацію своїх можливостей, свого «Я» в умовах такого набуття. В основу створення методики «Рівень співвідношення цінності і доступності в різних життєвих сферах» лягло гіпотетичне припущення про

те, що однією з істотних детермінант мотиваційно-особистісної сфери є рухливе співвідношення між двома площинами свідомості, яке поступово змінюється в процесі діяльності в залежності від життєвих обставин, а саме: між площиною, яка вміщує в себе усвідомлення провідних життєвих цінностей, особистісних смислів, далеких життєвих цілей і площиною всього, що є безпосередньо доступним, пов'язаним із здійсненням конкретних цілей, що легко досягаються і знаходяться в «осяжному психологічному полі», в зоні «легкої досяжності». Стосовно до конкретної життєвої сфери або локальної проблеми співвідношення цих двох площин за своїм характером аналогічно співвідношенню таких психологічних параметрів, як «Цінність» і «Доступність».

Було виявлено середні показники параметрів «Цінність» і «Доступність» у трьох групах досліджуваних, китайських студентів з високим, середнім та низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

Результати, отримані в групі китайських студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя вказують, що «цінність» і «доступність» знаходяться в «нейтральній зоні». Тобто, в основному характерний безконфліктний, спокійний стан, де «бажане» і «реальне» повністю або частково збігаються, гармонійно врівноважені у внутрішньому світі. Це такий стан, коли значимі потреби в основному задоволені, а цінності реалізовані. Одними з найбільш цінних сфер для китайських студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя є сфери любові, матеріальної забезпеченості, щасливого сімейного життя. Конфлікт зафіксований по сфері щасливого сімейного життя, яка поки що не доступна студентам з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Поряд з іншими задоволеними життєвими сферами, ця сфера, мабуть, не порушує гармонії і не позначається на високих оцінках власного благополуччя.

Результати у групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя представлено на рис.3.8.

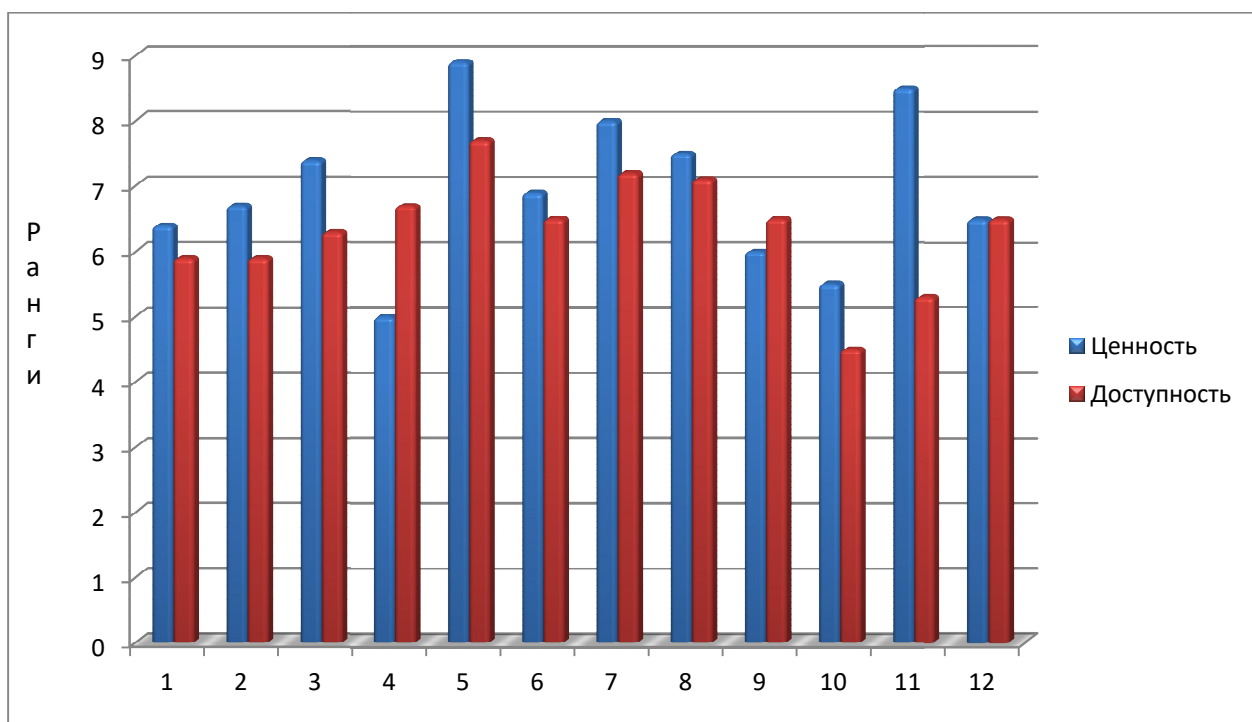


Рис.3.5. Середні показники суми виборів «Цінного» і «Доступного» в групі китайських студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя

Примітка: 1. Активне, діяльне життя; 2. Здоров'я (фізичне і психічне здоров'я); 3. Цікава робота; 4. Краса природи і мистецтва; 5. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); 6. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень); 7. Наявність хороших і вірних друзів; 8. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів); 9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток); 10. Свобода, як незалежність у вчинках і діях; 11. Щасливе сімейне життя; 12. Творчість (можливість творчої діяльності).

У групі студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя домінуючими цінностями є любов, матеріальне забезпечення та щасливе сімейне життя. При цьому встановлений внутрішній конфлікт між цінністю матеріального добробуту і його доступністю, а також між цінністю щасливого сімейного життя і її доступністю. Це створює стан, коли ціннісний об'єкт малодоступний або не доступний зовсім, «бажане» не збігається з «реальним», значимі потреби і цінності знаходяться в стані блокади. Крім цього, встановлено, що сфера можливості розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток

перебувають у внутрішньому вакуумі. Тобто сфера пізнання доступна, але не представляє інтересу, це сприймається як «внутрішній баласт», непотрібність. Решта сфери цінностей та їх доступності знаходиться в нейтральній зоні.

Розглянемо середні показники суми виборів «Цінного» і «Доступного» в групі китайських студентів з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя (рис.3.6.).

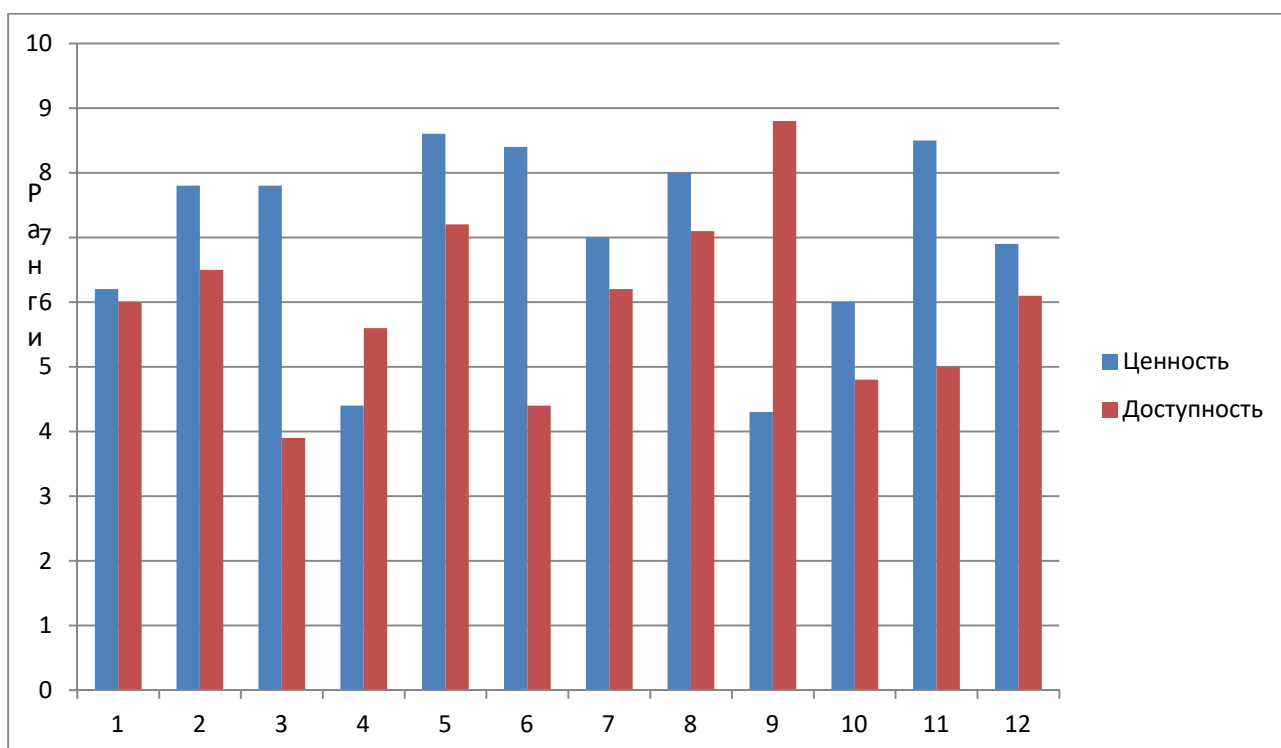


Рис. 3.6. Середні показники суми виборів «Цінного» і «Доступного» в групі китайських студентів з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя.

Примітка: 1. Активне, діяльне життя; 2. Здоров'я (фізичне і психічне здоров'я); 3. Цікава робота; 4. Краса природи і мистецтва; 5. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); 6. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень); 7. Наявність хороших і вірних друзів; 8. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів); 9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток); 10. Свобода, як незалежність у вчинках і діях; 11. Щасливе сімейне життя; 12. Творчість (можливість творчої діяльності).

Результати, отримані в групі китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя стосовно середніх показників суми виборів «Цінного» і «Доступного» представлені на рисунку 3.7.

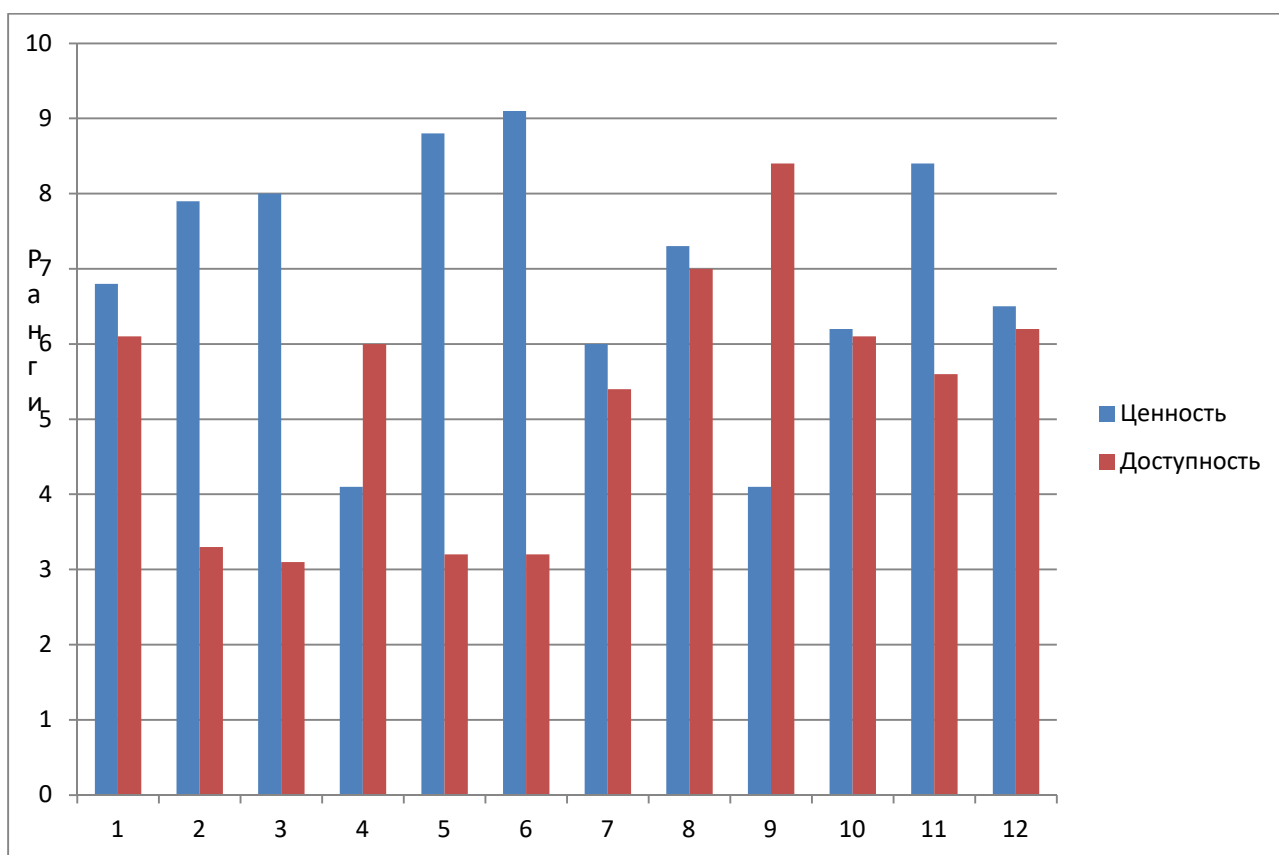


Рис.3.7. Середні показники суми виборів «Цінного» і «Доступного» в групі китайських студентів низьким рівнем суб'єктивного благополуччя.

Примітка: 1. Активне, діяльне життя; 2. Здоров'я (фізичне і психічне здоров'я); 3. Цікава робота; 4. Краса природи і мистецтва; 5. Любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною); 6. Матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних ускладнень); 7. Наявність хороших і вірних друзів; 8. Впевненість у собі (свобода від внутрішніх протиріч, сумнівів); 9. Пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, а також інтелектуальний розвиток); 10. Свобода, як незалежність у вчинках і діях; 11. Щасливе сімейне життя; 12. Творчість (можливість творчої діяльності).

У групі студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя внутрішній конфлікт зафіксований по п'яти життєвих сферах, а саме: здоров'я, цікава робота, любов, матеріальне забезпечення, щасливе сімейне життя. Внутрішній вакуум зафіксований по сфері пізнання, це означає, що ця

сфера доступна, але не представляє інтересу, що породжує надлишок, непотрібність і нікчемність цієї сфери. Найбільш значущими сферами для цієї групи студентів з Китаю є сфери любові, матеріального забезпечення, щасливого сімейного життя.

У групі студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя внутрішній конфлікт зафіксований по п'яти життєвих сферах, а саме: здоров'я, цікава робота, любов, матеріальне забезпечення, щасливе сімейне життя. Внутрішній вакуум зафіксований по сфері пізнання, це означає, що ця сфера доступна, але не представляє інтересу, що породжує надлишок, непотрібність і нікчемність цієї сфери. Найбільш значущими сферами для цієї групи студентів з Китаю є сфери любові, матеріального забезпечення, щасливого сімейного життя.

Порівнюючи сфери «цінного» і «доступного» у трьох досліджених групах можна говорити про те, що домінуючими цінностями, незалежно від рівня суб'єктивного благополуччя, є сфери любові, матеріальної забезпеченості та щасливого сімейного життя. При цьому конфлікт у сфері щасливого сімейного життя у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя на тлі інших задоволених життєвих сфер не призводить до зниження рівня благополуччя. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя спостерігається дисоціація між сферами цінності та доступності у сфері матеріального добробуту і щасливого сімейного життя, а також внутрішній вакуум у сфері пізнання. Найбільша конфліктність у життєвих сферах між їх цінністю і доступністю встановлена в групі китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, а саме: по сфері здоров'я (при відсутності реально підтвердженого діагнозу), цікавої роботи, любові, матеріального забезпечення, щасливого сімейного життя. Внутрішній вакуум зафіксований по сфері пізнання.

Таким чином, чинником рівня суб'єктивного благополуччя є не домінуючі цінності, а ступінь їх доступності, широта дисоціації, внутрішньої конфліктності і внутрішнього вакууму в сферах «цінності» - «доступності».

Висновки:

1. Встановлено відмінності в мотиваційно-ціннісній структурі особистості китайських студентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя: у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя структура відображає полімотивованість, різноманітність цінностей, широту сфер діяльності. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя мотиваційно-ціннісна структура функціонує в прикордонному режимі, відзначається зниження значущості в розвитку себе і блокада особистісного потенціалу. Мотиваційно-ціннісна структура особистості студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя сплющена, дискондартна, значущими сферами виступають сфери власного престижу і високого матеріального становища, за відсутності опорних мотивів у їх досягненні, що призводить лише до фрустрації і низьких оцінок суб'єктивного благополуччя.

2. Студентам з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характерна наявність цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу, процес справжнього життя сприймається як цікавий і емоційно насичений, притаманна задоволеність пройденою ділянкою життя, характерна свобода вибору і здатність контролювати своє життя.

Студентам із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерна «усіченість», парціальність сенсожиттєвих орієнтацій як відносно цілей, результату і процесу життя, так і відносно локусу Я і життя.

Студентам з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя притаманна відсутність цілей, звуження тимчасової перспективи, процес життя виглядає нецікавим, а результативність незадовільною, відсутня віра в те, що вони володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно з уявленнями про її сенс, характерний фаталізм щодо життя.

3. Встановлено, що студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переконані в доброзичливості світу і його справедливості, цінності свого «Я» і в можливостях контролювати події, що відбуваються, вони вірять в те, що до гідних людей приходить удача.

Студенти із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя мають середній рівень переконаності в доброзичливості світу, високий рівень переконаності в справедливості світу, середній рівень цінності Я і успішності.

Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя переконані у ворожості світу, не вірять у справедливість, їм характерний низький рівень успішності, низька цінність Я і контролю над життям.

4. Отримані дані свідчать про високий рівень інтернальності у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя інтернальність знижується, а при низькому рівні суб'єктивного благополуччя спостерігається повна відсутність «авторського» ставлення до життя.

5. Особливості структурної організації змістовних і базових переконань студентів групи 1 мають підґрунтя високого суб'єктивного благополуччя, яке представлено трьома факторами: 1) «Синхронія смислів»; 2) «Процес життя»; 3) «Мета в житті». Структура групи 2: 1) «Компенсація сенсу»; 2) «Прийняття відповідальності»; 3) «Відсутність результату»; 4) «Інтернальність»; 5) «Гедоністичний сенс»; 6) «Локус «Я»». Структура Гр.3: 1) «Конфлікт сенсу»; 2) «Фаталізм»; 3) «Минуле».

6. Встановлено, що домінуючими цінностями, незалежно від рівня суб'єктивного благополуччя, є сфери любові, матеріальної забезпеченості та щасливого сімейного життя. При цьому конфлікт у сфері щасливого сімейного життя у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя на тлі інших задоволених життєвих сфер не призводить до зниження рівня благополуччя. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя спостерігається дисоціація між сферами цінності та доступності у сфері

матеріального добробуту й щасливого сімейного життя, а також внутрішнім вакуумом у сфері пізнання. Найбільша конфліктність у життєвих сферах між їх цінністю і доступністю встановлена в групі китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, а саме: по сфері здоров'я (при відсутності реально підтвердженого діагнозу), цікавої роботи, любові, матеріального забезпечення, щасливого сімейного життя. Внутрішній вакуум зафіксований по сфері пізнання. Таким чином, фактором рівня суб'єктивного благополуччя не є домінуючі цінності, а ступінь їх доступності, широта дисоціації, внутрішньої конфліктності і внутрішнього вакууму в сферах «цінності» - «доступності».

3.2 Особливості самореалізації китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Нами була поставлена задача з'ясувати, чи існує специфіка психологічного благополуччя у студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. За допомогою методу статичної обробки даних t-критерію Ст'юденту було виявлено значимі відмінності у виразності складових психологічного благополуччя серед груп досліджуваних. Виявлено, що суб'єктивне благополуччя пов'язано з психологічним благополуччям. Чим вище рівень суб'єктивного благополуччя, тим вище рівень психологічного благополуччя і окремі його компоненти, і, відповідно, зниження суб'єктивного благополуччя супроводжує зниження психологічного благополуччя. Найбільш вираженим компонентом психологічного благополуччя є «Мета в житті», отже, наявність мети в житті, почуття спрямованості і сенсу минулого і майбутнього забезпечує високі показники суб'єктивного благополуччя. Така ж картина спостерігалася в групі випробуваних з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя. При низькому рівні суб'єктивного благополуччя спостерігається низький рівень психологічного благополуччя і, відповідно, низькі бали його компонентів,

найбільш високий бал спостерігається по компоненту «автономія», найнижчий - по компоненту «самоприйняття».

На рис. 3.8. представлено значущі відмінності по компонентах і рівню психологічного благополуччя у 3-х групах досліджуваних.

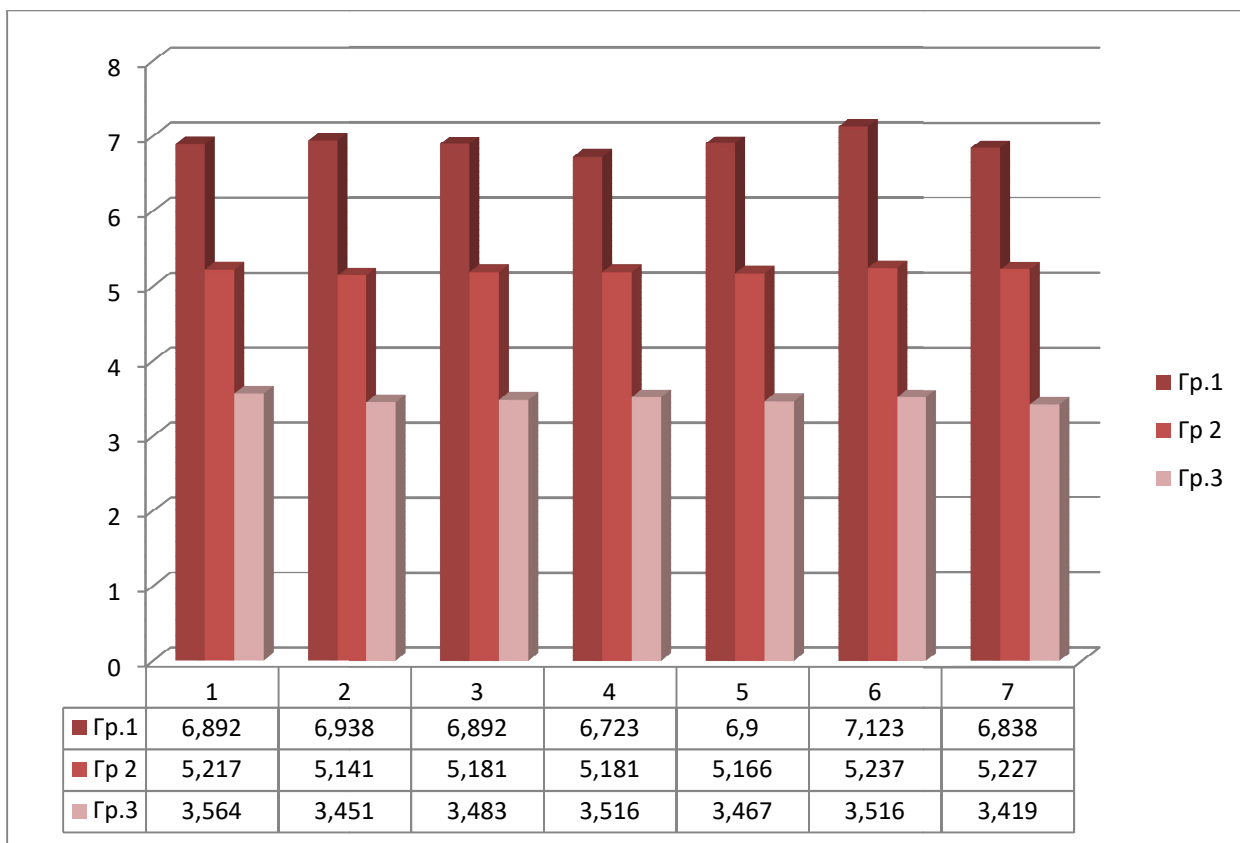


Рис.3.8 Профіль психологічного благополуччя при різних рівнях суб'єктивного благополуччя

Примітка: 1- позитивні відносини з іншими, 2 - автономія, 3 - управління оточенням, 4- особистісний ріст, 5 - мета в житті, 6 - самоприйняття, 7 - інтегральний показник психологічного благополуччя.

Отримані результати дозволяють говорити, що більш висока інтегрованість внутрішніх ресурсів особистості сприяє більш ефективному функціонуванню особистості та оцінці власного благополуччя. Дані результати узгоджуються з позиціями психологів гуманістичного спрямування про те, що цілісність, інтегрованість, тенденції особистісного зростання, позитивні відносини з іншими, наявність цілей у житті, автономія

особистості є основними джерелами її благополуччя (А.Маслоу, Г.Оллпорт, К.Роджерс та ін.).

Отже, що більш висока інтегрованість внутрішніх ресурсів (самоактуалізація) сприяє більш ефективному функціонуванню особистості і позитивній оцінці власного благополуччя. Дані результати узгоджуються з позиціями психологів гуманістичного спрямування. Суб'єктивна оцінка благополуччя співвідноситься з основними аспектами позитивного особистісного функціонування, останній виступає як фактор суб'єктивних оцінок благополуччя.

3.3 Особливості емоційних властивостей особистості китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

На цьому етапі дослідження було поставлено завдання вивчити особливості емоційних властивостей особистості китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Першим кроком у виконанні даного завдання було виявлення алекситимії у китайських студентів з різним рівнем психологічного благополуччя.

Алекситимія - це така психологічна характеристика, яка визначається труднощами в знаходженні потрібних слів для опису свого емоційного стану [5]. Ця специфічна особистісна риса проявляється у складностях стосовно розуміння та мовного описання власних емоційних переживань та сприйняття емоцій оточуючих, проблеми у диференціації тілесних відчуттів, зниження вміння символізації, фантазування та властивий дефіцит емоційного реагування. Алекситимія, як феномен, розглядається в багатьох роботах як чинник нервово-психічних розладів, у зв'язку з чим нами було прийнято рішення досліджувати даний психологічний феномен у студентів з Китаю з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. У таблиці 3.12

виразність у відсотках алекситимії китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 3.12

Виразність алекситимії (%)

Виразність алекситимії	Гр.1	Гр.2	Гр.3
Алекситимія	15(23%)	20(20%)	12(19%)
Зона ризику	20(31%)	31(31%)	18(29%)
Відсутність алекситимії	30(46%)	48(48%)	32(52%)

Нижче представлено графічне зображення виразності алекситимії китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя.

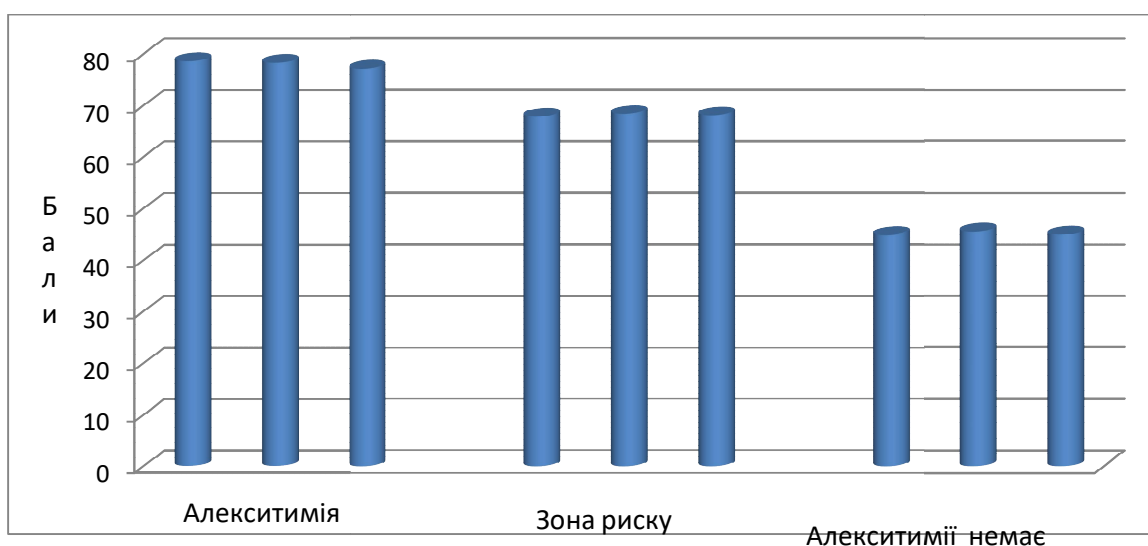


Рис.3.9. Виразність алекситимії у китайських студентів

Наступним кором було визначення значимих відмінностей у виразності алекситимії серед груп китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя за допомогою критерію кутового перетворення Фішера (ϕ^* - критерій). Результати наведено у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13

Відмінності у вираженості алекситимії (ϕ^* -критерій)

Вираженість алекситимії	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Алекситимія	0,438	0,513	0,131
Зона ризику	-0,074	0,214	0,307
Відсутність алекситимії	-0,292	-0,615	-0,386

Наступний метод, який ми використовували для виявлення емоційних властивостей особистості, спирається на проєктивну методологію і розкриває широкі діагностичні можливості, таким методом виступив тест «Зірки і хвили». У таблиці 3.14 відмінності у виразності ознак інтерпретації тесту у відсотках.

Таблиця 3.14

Відмінності у зображенні «Зірки і хвили» (%)

	Гр.1	Гр.2	Гр.3
Предметне рішення	15(23%)	29(29%)	15(24%)
Образне рішення	25(38%)	24(24%)	11(18%)
Емоційне рішення	10(15%)	17(17%)	9(15%)
Формальне рішення	5(8%)	18(18%)	18(29%)
Смислове рішення	10(15%)	11(11%)	9(15%)
Гармонійність	31(48%)	14(14%)	9(15%)
Рівномірність	15(23%)	39(39%)	10(16%)
Правильність	12(18%)	38(38%)	10(16%)
Дисгармонійність	7(11%)	8(8%)	33(53%)
Збалансованість співвідношення	39(60%)	28(28%)	8(13%)
Домінування неба	17(26%)	34(34%)	20(32%)
Домінування води	9(14%)	37(37%)	34(55%)
Бар'єри між водою і небом	14(22%)	21(21%)	38(61%)
Без акценту	39(60%)	28(28%)	4(6%)
Акцент вліво	11(17%)	29(29%)	22(35%)
Акцент вправо	7(11%)	29(29%)	28(45%)
Акцент на середині	8(12%)	12(12%)	8(13%)
Зображення скелі	21(32%)	33(33%)	42(68%)
Слабко промальовані зірки	18(28%)	28(28%)	44(71%)
Гроза	6(9%)	12(12%)	19(31%)
Гармонійні хвили	39(60%)	29(29%)	11(18%)
Сильні хвили	13(20%)	38(38%)	23(37%)
Слабкі хвили	13(20%)	32(32%)	28(45%)
Хвили в грозі	6(9%)	12(12%)	19(31%)
Острів	15(23%)	6(6%)	4(6%)
Маяк	16(25%)	2(2%)	2(3%)

Продовження таблиці 3.10

Корабель	17(26%)	7(7%)	4(6%)
Риби	10(15%)	2(2%)	2(3%)
Одиничний штрих	27(42%)	28(28%)	2(3%)
Маятниковий штрих	17(26%)	14(14%)	4(6%)
Впевнений штрих	15(23%)	14(14%)	4(6%)
Невпевнений штрих	0(0%)	20(20%)	19(31%)
Штрих без відриву	6(9%)	6(6%)	4(6%)
Штрих з відривом	0(0%)	17(17%)	29(47%)
Тонування	10(15%)	31(31%)	20(32%)
Штриховка	32(49%)	17(17%)	4(6%)
Окреслення контуру	15(23%)	20(20%)	6(10%)
Зафарбовування	6(9%)	15(15%)	6(10%)
Груба обробка поверхні	2(3%)	16(16%)	26(42%)

Встановлено достовірно значущі відмінності в образному способі вирішення малювання, до такого рішення частіше вдавалися студенти з Китаю з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. Таке рішення дає можливість констатувати у авторів таких малюнків переживання з приводу створюваної теми, емоційну включеність у процес малювання.

Для гр.2 характерно формальне рішення, такий вид малюнка перешкоджає проникненню в психологічні особливості автора.

Студентам з Китаю гр1. характерний гармонійний розподіл елементів малюнка, такі малюнки втілюють органічне природне утворення і вказують на те, що їх автори спокійні, гармонійні, духовно розвинені, наповнені, врівноважені.

Студентам з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя властиве прагнення до формальної збалансованості зображення. Такі малюнки свідчать про готовність їх авторів до слідування правилам, пристосовуваності.

Також Гр.2 і Гр.3 властива дисгармонічність зображення, вона полягає в порушенні пропорцій між елементами.

Також встановлені значущі відмінності по збалансованості співвідношень просторів, які більш властиві студентам з високим рівнем суб'єктивного благополуччя.

Студентам Гр.2 і Гр.3 властива перевага води, це говорить про підвищену емоційність. Також цим групам властиві зображення бар'єрів між водою і небом, це вказує, що обидві стихії, стало бути, 2 сфери психічного, протистоять один одному, що вказує на психологічні проблеми. Найбільш ці ознаки виражені в групі студентів з низьким суб'єктивним благополуччям.

Групі 2 властиво зображення з акцентом на лівій стороні, це означає, що проектується внутрішнє переживання того, хто малює. Так можуть бути виражені несвідомі імпульси, переживання, які згасли, перш ніж змогли реалізуватися. Поряд з цим характерні зображення зі зміщенням вправо, що показує на актуальність екстравертної тематики. Це може бути показником, що у тих, хто малює, є проблеми, пов'язані з майбутньою професією.

Студентам груп 2 і 3 властиво зображення скель, при цьому значимо частіше такі зображення зустрічалися в групі студентів з низьким суб'єктивним контролем. Такі зображення вказують на опір власним вітальним потягам. Також цим групам властиве слабке промальовування зірок, що вказує на те, що проблема духовності того, хто малює, відтісна на задній план. Також студенти цих груп зобразили грозу, що вказує на наявність переживань загроз і негараздів в житті тих, хто малює.

Гармонійні хвилі в малюнках Гр.1 вказують на емоційність, що легко проявляється. Сильні хвилі в Гр.2 - показник сильних афектів. Слабкі хвилі в Гр.3 вказують на апатичність і знижений фон настрою.

Острів, корабель і маяк, зображувані студентами з Китаю Гр.1, позитивні символічні показники. Так, острів може бути розглянутий як міцне місце і основа, маяк - це дороговказне світло, корабель служить для людини місцем обителі і житла на час плавання.

Також було встановлено відмінності в особливостях графіки. Техніка одиночного штриха притаманна студентам Гр.1; така техніка виявляє

цілісність того, хто малює, люди, які вдаються до такого малювання, здатні до раціонального управління, вони здатні брати під контроль свої імпульси і цілеспрямовано добиватися наміченого. Також цій групі притаманне малювання маятниковим штрихом, такий рух відбувається шляхом розслаблення. Таке малювання характеризує людину, яка може довіряти своїм ритмам. Впевнений штрих свідчить про те, що людина впевнено, без коливань йде до наміченої мети. Таку людину важко збити з наміченого шляху.

Невпевнений штрих і штрих з відривом, які значимо частіше зустрічаються в Гр. 2 і 3, свідчать про те, що людину легко збити з пантелику, вона нерішуча, невпевнена у собі, лінія з відривом показник того, що людина в процесі малювання перевіряє себе.

Тонування значно частіше зустрічається в Гр.2 і 3 і демонструє нестійкість емоцій. Навпаки, студенти Гр. 1 значно частіше обробляли поверхню малюнка штрихуванням, яка за своїм проєктивним змістом ближча до свідомої області. Усвідомлене проведення ліній і фарбування поверхні з'єднуються, що говорить про потребу в осмисленні емоцій.

Студенти з Китаю з Гр. 2 і Гр.3 значимо частіше фарбували поверхню малюнка безсистемними окремими штрихами, така обробка вказує на розшарпаність людини, що має проблеми у сфері спілкування.

Наступним кором було визначення значимих відмінностей у зображенні «Зірки і хвилі» серед груп досліджуваних за допомогою критерію кутового перетворення Фішера. Результати наведено у таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

Відмінності у зображенні «Зірки і хвилі» (ф *-критерій)

	Гр.1-Гр.2	Гр.1-Гр.3	Гр.2-Гр.3
Образне рішення	1,93	2,63**	0,98
Формальне рішення	-1,99	-3,24**	-1,58
Гармонійність	4,72	4,18	0,06
Рівномірність	-2,22	0,98	3,27
Правильність	-2,87	0,34	3,14

Дисгармонійність	0,57	-5,44	-6,53
Збалансованість співвідношення	4,07	5,84	2,38
Домінування води	-3,46	-5,09	-2,17
Бар'єри між небом і водою	0,05	-4,69	-5,19
Без акценту	4,07	7,089	3,75
Акцент вліво	1,85	-2,41	-0,81
Акцент вправо	-2,97	-4,53	-2,03
Зображення скелі	-0,13	-4,18	-4,33
Слабо промальовані зірки	-0,082	-5,043	-5,44
Гроза	-0,58	-3,13	-2,85
Гармонійні хвилі	3,93	5,08	1,69
Сильні хвилі	-2,56	-2,15	0,16
Слабкі хвилі	-1,76	-3,07	-1,63
Хвилі при грозі	-0,58	-3,13	-2,85
Острів	3,16	2,75	-0,10
Маяк	4,71	3,81	-0,46
Корабель	3,35	3,15	0,15
Риби	3,26	2,50	-0,46
Одиничний штрих	1,74	5,85	4,69
Маятниковий штрих	1,89	3,15	1,59
Впевнений штрих	1,44	2,75	1,59
Невпевнений штрих	-5,84	-6,69	-1,44
Штрих з відривом	-5,35	-8,48	-4,02
Тонування	-2,39	-2,26	-0,12
Штриховка	4,39	5,86	2,15
Груба обробка поверхні	-2,97	-5,94	-3,59

Примітка: жирним шрифтом виділено значущі відмінності

Наступним кроком дослідження було вивчення емоційного інтелекту, для цього ми використовували опитувальник «ЕмІн» Д.В.Люсіна. При інтерпретації отриманих даних ми спиралися на запропоновану модель автора [87,88], в якій емоційний інтелект розглядається не як чисто когнітивна здатність. Автор припускає, що здатність до розуміння емоцій і управління ними тісно пов'язана із загальною спрямованістю особистості на емоційну сферу. Це означає, що людині цікавий внутрішній світ людей (у

тому числі і власний), вона схильна до психологічного аналізу поведінки. Емоційний інтелект є конструктом, який має подвійну природу і пов'язаний, з одного боку, з когнітивними здібностями, а з іншого боку - з особистісними характеристиками.

Нижче у таблиці 3.16 представлено результати описової статистики за опитувальником «ЕмІн».

Таблиця 3.16

Описові статистики за опитувальником «ЕмІн»

Шкали	Гр.	М	Мін	Макс
Міжособистісний інтелект	1	46,046±3,789	38	52
	2	41,878±2,467	34	38
	3	36,871±4,079	31	48
Внутрішньо особистісний емоційний інтелект	1	50,000±4,253	41	58
	2	46,111±3,422	41	53
	3	33,269±3,716	29	40
Розуміння емоцій	1	47,693±4,660	41	56
	2	44,888±3,579	37	51
	3	38,580±4,022	32	47
Управління емоціями	1	49,200±4,138	41	56
	2	42,585±3,103	37	51
	3	39,709±5,329	30	47

Встановлено відмінності між групами китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Так, китайські студенти Гр.1 здатні розпізнавати емоцію, встановлювати сам факт наявності емоційного переживання у себе, або у іншої людини, можуть з великою ймовірністю ідентифікувати емоцію, відшукати для неї вербальне вираження. Вони розуміють причини, що детермінують цю емоцію, і наслідки, до яких вона приведе.

Студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя можуть контролювати інтенсивність емоцій, приглушати надмірно сильні емоції; здатні контролювати зовнішнє вираження емоцій; при необхідності можуть довільно викликати ту, чи іншу емоцію.

Таким чином, у студентів з Китаю з високим рівнем суб'єктивного благополуччя як міжособистісний, так і внутрішньо особистісний емоційний інтелект знаходяться на високому рівні, що означає як розуміння своїх і чужих емоцій, так і здатність до управління ними.

Студенти з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя відрізняються як від групи студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, так і від групи студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Всі показники за опитувальником знаходяться на середніх показниках, що свідчить про часткове розуміння емоційних станів і неповній здатності управляти ними.

Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя відрізняються низькими показниками як по можливості зрозуміти, ідентифікувати і назвати емоцію як свою, так і чужу, так і низькими здібностями до зміни емоційного фону, управлінню своїми емоціями та емоціями інших людей. Результати представлено у таблиці 3.17.

Таблиця 3.17

Відмінності в емоційному інтелекті китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Шкали	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Міжособистісний інтелект	7,85**	13,87**	7,22**
Внутрішньо особистісний емоційний інтелект	5,33**	24,07**	19,17**
Розуміння емоцій	3,78**	10,38**	8,67**
Управління емоціями	10,13**	10,51**	3,84**

Крім традиційного тлумачення щодо переваг, які надає емоційний інтелект, ймовірно, йдеться про те, що збереження традиційних цінностей у іншому культурному оточенні є серйозним ресурсом адаптації. Це збігається з концепціями “обличчя” та “авторитету”, які притаманні китайській традиційній культурі. Поняття «обличчя» має універсальне використання (В.В. Собольніков) – лінія поведінки й імідж дозволяють презентувати себе, відповідати нормативам, а прийняття “авторитету” дозволяє увійти в культуру, не втрачаючи “обличчя”. При аналізі результатів за методом крайніх груп було порівняно дві групи досліджуваних (китайські студенти з низьким та високим рівнем психологічного благополуччя) за допомогою методу статичної обробки даних t-критерію Ст’юденту. Були отримані статично значимі відмінності у виразності в емоційному інтелекті китайських студентів з різним рівнем суб’єктивного благополуччя. Результати наведено у таблиці 3.18.

Таблиця 3.18

Відмінності в емоційному інтелекті китайських студентів з різним рівнем СБ

Шкали емоційного інтелекту	Гр.1		Гр2		t
	М	m	М	m	
Міжособистісний інтелект	48,2	3,1	38,1	2,5	2,54*
Внутрішньо особистісний емоційний інтелект	50,4	3,3	37,2	2,3	3,28*
Розуміння емоцій	47,3	1,9	40,4	1,8	2,64*
Управління емоціями	52,1	3,4	43,2	2,5	2,11*

Примітка : t - критерій Стю’дента; *- $p < 0,05$; М – середнє значення; m – середня помилка середнього значення.

Наступним етапом було дослідження ригідності студентів з Китаю з різним рівнем суб’єктивного благополуччя. З цією метою був використаний Томський опитувальник ригідності. Завдання вивчення ригідності виглядає привабливо з причини того, що проблема ригідності особливо випукло виступає при зміні способу життя, зокрема, при зламуванні сформованих життєвих стереотипів, а також у зв’язку з тим, що передбачається, що

сутність ригідності, як загальносистемної властивості, полягає в тому, що вона являє собою інтегральний, найбільш загальний показник ступеня відкритості психологічної системи [47]. Тобто, чим вище ригідність, тим сильніше блокуються канали виходу в зовнішнє середовище, тим сильніше ігноруються можливості самореалізації, що відкриваються у взаємодії людини і середовища.

Г. В. Залевський [48] вказує на те, що як синоніми ригідності і/або флексибільності вживаються такі терміни: інертність, тугорухливість, неповороткість, стереотипія, персеверація, торпідність, в'язкість, відсталість, фіксованість, фіксація, персистенція, догматизм, консерватизм, упертість в протипагу рухливості, динамічності, пластичності, лабільності, гнучкості, еластичності, переключеності, варіативності, адаптивності, швидкості, механізованості, гальмованості, фіксованій установці та інше. Не аналізуючи весь вищеперерахований категорійний ряд, ригідність може визначатися як властивість психіки і характеру людини до посилення і застрявання афекту, фіксації на одноманітних об'єктах і незмінності їх емоційної значущості. При ригідності людина мало рухлива, схильна до упертості й відстоювання своєї тактики у вирішенні життєвих питань. Для ригідних суб'єктів не характерні здатність до саморегуляції, самокорекції, оскільки вони мало мінливі навіть під напором зовнішніх впливів.

Виражене посилення ригідності характерно для паранояльних психопатів, невтомних скаржників, кверулянтів, анонімників і позивачів. Дисгармонійні особистості та дезадаптивні стани, які проявляються наявністю яскраво вираженої ригідності, характеризуються вираженою афективною захопленістю домінуючою ідеєю, що стосується, як правило, конфліктної міжособистісної ситуації.

Нижче у таблиці 3.19 представлено результати описової статистики за опитувальником ригідності.

Таблиця 3.19

Описові статистики за опитувальником ригідності

Шкали	Гр.	М	Мін.	Мах.
Загальна ригідність	1	47,661±15,029	27	101
	2	79,676±21,838	58	124
	3	137,290±36,505	63	187
Актуальна ригідність	1	21,707±10,060	7	37
	2	32,181±4,119	18	38
	3	42,290±10,810	19	55
Сенситивна ригідність	1	12,923±4,269	7	23
	2	33,717±5,941	25	48
	3	56,887±11,390	35	68
Настановна ригідність	1	23,384±9,517	7	45
	2	29,979±6,505	17	45
	3	39,241±9,643	18	56
Ригідність як стан	1	5,984±1,053	4	11
	2	10,222±2,023	5	15
	3	23,500±6,590	19	24
Преморбідна ригідність	1	25,692±6,154	16	40
	2	39,838±3,604	30	45
	3	62,645±11,457	35	77

Наступним кроком було виявлення значимих відмінностей серед груп досліджуваних за допомогою критерію кутового перетворення Фішера (табл. 3.20).

Таблиця 3.20

Відмінності виразності ригідності (ϕ^* -критерій)

Шкали	Гр.1-Гр.2	Гр.1-Гр.3	Гр.2-Гр.3
Загальна ригідність	-9,02**	-18,22**	-11,46**
Актуальна ригідність	-9,29**	-10,26**	-6,77**
Сенситивна ригідність	-24,54**	-28,17**	-18,31**
Настановна ригідність	-4,70**	-11,63**	-8,18**
Ригідність як стан	-12,26**	-29,01**	-30,24**
Преморбідна ригідність	-15,56**	-21,48**	-16,76**

Примітка: ** $p=0,01$

Як видно з таблиць, встановлено достовірно значуще зростання ригідності при зниженні суб'єктивного благополуччя китайських студентів.

У Гр.1 по всіх шкалах опитувальника отримані низькі і середні бали, що свідчить про низьку і помірну ригідність, таким чином студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя флексибільні. Середні бали Гр.2 вказують на оптимальний рівень ригідності, тобто студенти цієї групи здатні міняти модус своєї поведінки в залежності від зміни умов та сприйнятливі до ситуацій нового.

Дані за шкалою загальної ригідності показують схильність студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя до широкого спектру фіксованих форм поведінки. Студенти нездатні при необхідності змінювати ставлення, думки, установки, мотиви, модус переживання.

Дані за шкалою сенситивної ригідності свідчать про виникнення страху, який з'являється в ситуаціях, що вимагають якихось змін, свого роду неофобія. Шкала настановної ригідності відбиває особистісний рівень прояву психічної ригідності китайських студентів, виражений в установці на неприйняття нового, необхідності змін себе самого. Високі показники за шкалою ригідності, як стану, свідчать про те, що в стані страху, дистресу, поганого настрою, втоми, якого-небудь хворобливого стану студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя у високому ступені схильні до ригідної поведінки. Дані шкали преморбідної ригідності свідчать про те, що студенти цієї групи вже в підлітковому віці зазнавали труднощів у ситуаціях змін, нового і т.п.

Аналізуючи в цілому отримані дані вивчення ригідності, можна говорити про те, що студенти Гр.1 пластичні, гнучкі, здатні до зміни модусу поведінки, мислення і реагування залежно від зміни умов. Студентам Гр.2 характерна помірна вираженість ригідності, стійкість інтересів, стійкість установок, активність позиції, пов'язана зі здатністю змінювати свою поведінку залежно від умов, які висуває нова ситуація. У студентів Гр.3 психічна ригідність володіє дуже широким діапазоном, «тотальністю»

проявів, що призводять до шаблонного і стереотипного реагування, невідповідного вимогам ситуації, ігнорування принципу реальності призводить до порушення гомеостазу і суб'єктивного неблагополуччя.

Висновки:

1. Встановлено, що алекситимія не впливає на суб'єктивне благополуччя китайських студентів.

2. Емоційна сфера китайських студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характеризується гармонійністю, безконфліктним співіснуванням раціонального та емоційного, здатністю до регуляції як своїх, так і чужих емоційних станів, високим ступенем точності в ідентифікації емоцій.

Емоційна сфера китайських студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характеризується частковим розумінням і управлінням своїми і чужими емоційними станами.

Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя характеризуються нездатністю зрозуміти, ідентифікувати та змінювати емоційний фон.

Встановлено, що студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя пластичні, гнучкі, здатні до зміни модусу поведінки, мислення і реагування залежно від зміни умов. Студентам із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерна помірна виразність ригідності, стійкість інтересів, стійкість установок, активність позиції, пов'язана зі здатністю змінювати свою поведінку залежно від умов, які висуває нова ситуація. У студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя психічна ригідність володіє дуже широким діапазоном, «тотальністю» проявів, що призводить до шаблонного і стереотипного реагування, невідповідного вимогам ситуації, ігнорування принципу реальності призводить до порушення гомеостазу і суб'єктивного неблагополуччя.

3.4 Особливості толерантності китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

У міжнародних актах держав - членів ООН визнано, що найважливішою умовою соціальної стабільності є принцип толерантності. Цей принцип сформувався як реакція на різноманіття життєвих форм, які є потенційно конфліктогенними. У декларації принципів толерантності, прийнятій ЮНЕСКО, в сучасних тлумачних словниках термін «толерантність» визначається як терпимість до чужих думок або вірувань, а також як терпиме, шанобливе ставлення до людей, визнання права кожної людини на індивідуальну поведінку в рамках законів, прийнятих суспільством. Прояв толерантності конгруентний повазі прав людини. Толерантність - широке поняття, воно включає гендерну, поколінну, соціальну, конфесійну, етнічну толерантність [42].

В результаті диференціації сутнісних ознак В. А. Погодіна [118] визначила критерії та показники рівнів толерантної взаємодії (діалог, співпраця і опіка):

- стійкість особистості, що виявляється у сформованості соціально-моральних мотивів поведінки в процесі взаємодії з людьми інших спільнот, що включає ряд показників: емоційна стабільність, доброзичливість, ввічливість, терпіння, соціальна відповідальність, самостійність, соціальна релаксація;

- емпатія, що виявляється в адекватному уявленні про внутрішній стан іншого, що містить показники: чутливість, співпереживання, чемність, екстравертність, здатність до рефлексії;

- дивергентність поведінки, що виявляється в орієнтації на пошук декількох варіантів рішення, що включає показники: відсутність стереотипів, гнучкість і критичність мислення;

- мобільність поведінки, що включає показники: відсутність напруженості і тривожності в поведінці, контактність, комунікабельність,

вміння знайти вихід зі складної ситуації, автономність поведінки, прогностицизм, динамізм;

- соціальна активність, що включає показники: соціальна самоідентифікація, соціальна адаптованість, креативність, соціальний оптимізм, ініціативність.

Г. У. Солдатова [144], розділяючи теоретичні позиції, представлені в дослідженні Г.Олпорта [105], в якості критеріїв толерантності розглядає складові особистості, що самоактуалізується:

- захищеність, яка пов'язана з відчуттям безпеки, переконаністю, що із загрозою можна впоратися;

- відповідальність, яка виявляється в суб'єктній позиції при сприйнятті власного життя, у прагненні бути відповідальними за все, що відбувається з близькими і навколо них;

- потреба у визначеності, яка передбачає амбівалентність сприйняття дійсності, різноманіття підходів до істини, багатоваріативність виходів зі сформованої ситуації, сумнів у правдивості своїх знань, скромність, самокритичність;

- орієнтація на себе - орієнтація на інших, яка виявляється в орієнтуванні на себе, прагненні до особистої незалежності;

- прихильність до порядку, яка виявляється в надмірній концентрації уваги на акуратності, дотриманні зовнішніх ритуалів та етикету;

- здатність до емпатії, що виражається в яскравому емоційному сприйнятті іншого; почутті гумору, вмінні посміятися над собою;

- авторитаризм, що виявляється у прагненні жити у вільному, демократичному суспільстві, в повазі до влади, визнанні значущості суспільної ієрархії, соціального порядку і зовнішньої дисципліни.

В якості основних критеріїв толерантності Г. М. Шеламова [174] розглядає емпатію, прийняття себе та інших, комунікативну толерантність. Автор виділяє раціональну (самоконтроль, рефлексія, усвідомленість вибору) і емпіричну суті толерантності (прихильність і симпатія).

Н. Г. Юровських [183] в толерантності розглядає дві групи толерантних якостей: духовно-моральні та психічні.

В зміст першої групи входять такі якості: миролюбність, прагнення до компромісу, совітливність, відкритість іншим, здатність до прощення і взаєморозуміння, визнання різноманіття, відсутність догматизму, визнання права інших на вільний вибір, ставлення до людини, як до мети і цінності.

Друга група включає в себе відсутність установок на конфліктну взаємодію, байдужість до інших, співрозділеність почуттів та емоцій, емпатію, позитивне емоційне ставлення до іншої людини.

Ряд дослідників, які вивчають проблеми формування толерантності, виділяють окремою якістю особистості інтолерантність. Так, Д. В. Зінов'єв [50] розглядає інтолерантність як якість особистості, що характеризується негативним, ворожим ставленням до особливостей культури тієї чи іншої соціальної групи, до інших соціальних груп взагалі, чи до їх окремих представників.

На основі порівняння понять «толерантності» з «інтолерантністю», Д.В. Зінов'єв виділяє емоційні складові толерантності. На думку автора, сутнісними характеристиками «толерантності» є добро, повага, симпатія, тобто якості, протилежні почуттям, які складають тріаду ворожості: гнів, відраза, презирство. Аналіз феномена толерантності дозволяє виділити в ній кілька граней. В загально філософському і соціокультурному контексті толерантність - це властивість мислення, що припускає усвідомлення того, що світ багатовимірний, а погляди на світ різні. З позиції соціально-психологічного розуміння проблеми толерантність - здатність встановлювати контакти з людьми, відмінними від нас, незалежно від їх етнічної, національної чи культурної приналежності [цит.за 56].

У рамках аналізу процесу міжособистісного спілкування - це можливість почути і зрозуміти іншого; готовність до розуміння і вступу в діалог з людиною, що викликає негативну реакцію; повага до чужої позиції в

поєднанні з установкою на взаємні зміни позицій в результаті критичного діалогу [11, 20, 143].

Багато авторів розглядають толерантність як стійкість до стресів, ситуацій невизначеності, конфліктів (Г. А. Асмолов, Г. У. Солдатова, С. Л. Братченко). У даній роботі толерантність буде розумітися як позиція прийняття інших цінностей, поглядів, звичаїв, рівноправних із звичними «своїми» цінностями, поглядами і звичаями, незалежно від ступеня згоди з ними (Д. А. Леонтьєв [76, с. 8]). Це визначення описує толерантність і як властивість особистості, і як феномен суспільної свідомості. Найбільш повно психологічний смисл поняття толерантність представлений Г. У. Солдатовою [142]. Толерантність буде розумітися як інтегральна характеристика, що визначає здатність людини в проблемних і кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою відновлення своєї нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації, недопущення конфронтації і розвитку позитивних взаємовідносин з собою і з навколишнім світом. Таке визначення передбачає розгляд толерантності в широкому діапазоні: від її розуміння як нервово-психічної стійкості до її оцінки як морального імперативу.

У результаті дослідження толерантності у китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя були отримані достовірні відмінності між групами. У таблицях 3.21 представлено рівні виразності толерантності серед груп у відсотках.

Таблиця 3.21

Рівні толерантності у китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (%)

Рівні толерантності	Гр.1	Гр.2	Гр.3
Високий рівень толерантності	54(83%)	9(9%)	2 (3%)
Середній рівень толерантності	11(17%)	80(81%)	2 (3%)
Низький рівень толерантності	0 (0%)	1(10%)	58 (94%)

Наступним кроком було виявлення значимих відмінностей в рівнях толерантності у студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя за допомогою критерію кутового перетворення Фішера (табл. 3.22).

Таблиця 3.22

Відмінності в рівнях толерантності у студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (ϕ^* -критерій)

Рівні толерантності	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Високий рівень толерантності	10,530**	10,886**	1,552**
Середній рівень толерантності	-8,686**	-2,742**	-11,568**
Низький рівень толерантності	-4,052**	-14,804**	-12,232**

Примітка ** $p=0,001$

Отримано результати про високу інтолерантність у студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, про наявність у них виражених інтолерантних установок по відношенню до навколишнього світу і людей.

В групі студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерне поєднання як толерантних, так і інтолерантних рис. В одних соціальних ситуаціях вони поведуться толерантно, а в інших можуть проявляти інтолерантність. Результати, отримані в групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, свідчать про значне переважання високого рівня толерантності. Представники цієї групи мають виражені риси толерантної особистості. Отримано результати про високу інтолерантність у студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, про наявність у них виражених інтолерантних установок по відношенню до навколишнього світу і людей.

Для якісного аналізу аспектів толерантності ми використовували поділ на субшкали: етнічна толерантність; соціальна толерантність; толерантність як риса особистості. Нижче у таблиці 3.23 представлено результати описової статистики толерантності китайських студентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя.

Описові статистики за шкалами

Шкали		М	Мін.	Макс.
Етнічна толерантність	Гр.1	35,862±3,995	30	42
	Гр.2	29,661±2,906	25	35
	Гр.3	14,129±2,960	8	28
Соціальна толерантність	Гр.1	41,323±3,627	37	48
	Гр.2	32,333±2,436	29	37
	Гр.3	12,387±4,166	5	29
Толерантність як риса особистості	Гр.1	39,393±1,847	36	42
	Гр.2	28,353±3,511	22	36
	Гр.3	12,612±2,944	7	38

Результати переконливо показують, що студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя володіють високим ступенем етнічної толерантності, що визначає ставлення людини до представників інших етнічних груп і установки в сфері міжкультурної взаємодії. Студенти із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя відрізняються як від студентів Гр.1, так і від студентів Гр.3, тобто їх етнічна толерантність коливається. Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя відрізняються низькими балами за шкалою «етнічна толерантність». Соціальна толерантність найбільш властива студентам з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. У осіб із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя отримані середні значення, що вказує на наявність і одночасне співіснування як толерантних, так і інтолерантних проявів відносно різних соціальних груп (меншин, злочинців, психічно хворих людей), а також двоякі настанови особистості по відношенню до деяких соціальних процесів. Особи Гр.3 відрізняються соціальною інтолерантністю. Толерантні риси особистості найбільш виражені в групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, бали за даною шкалою знижуються відповідно рівню

суб'єктивного благополуччя. Розглянемо відмінності у виразності толерантності серед студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (табл. 3.24).

Таблиця 3.24

Різниця по толерантності студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя (t-критерій)

Шкали	Гр.1-2	Гр.1-3	Гр.2-3
Етнічна толерантність	14,39**	39,93**	29,25**
Соціальна толерантність	19,07**	38,76**	32,91**
Толерантність як риса	21,23**	61,69**	24,68**

Примітка: рівень значущості = 0,01

Філософія «метушні всередині гнізда» привела до формування характерної риси - не визнання своїх помилок, виправдання й навіть брехні, не любові до правди, яка виказана в очі (Бо Ян), але, з другого боку, - миролюбність, здатність до пасивного опору й гнучкість, наполегливість в досягненні своєї мети і здатність вміло обходити перешкоди, якщо не можуть їх подолати (І.Я. Коростовец), «товстошкірність», покірність, терплячість (Дун Линцзи, Сун Шаохуа). Такі риси складають симптомокомплекс толерантності. Г.У. Солдатова розглядає толерантність як інтегральну характеристику, що визначає здатність людини в проблемних і кризових ситуаціях активно взаємодіяти із зовнішнім середовищем з метою відновлення своєї нервово-психічної рівноваги, успішної адаптації.

При аналізі результатів за методом крайніх груп було порівняно дві групи досліджуваних (китайські студенти з низьким та високим рівнем психологічного благополуччя) за допомогою методу статичної обробки даних t-критерієм Ст'юденту. Були отримані статично значимі відмінності в рівнях толерантності у студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Результати наведено у таблиці 3.25.

Відмінності в рівнях толерантності у студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Рівні толерантності	Гр.1		Гр.2		t
	М	m	М	m	
Етнічна толерантність	30,4	5,7	25,2	6,7	0,59
Соціальна толерантність	37,2	5,4	22,4	4,9	2,03*
Толерантність як риса особистості	32,6	5,3	18,8	4,1	2,06*
Загальна толерантність	100,3	7,3	60,5	4,3	4,70**

Примітка: t - критерій Стю'дента; М – середнє значення; m – середня помилка середнього значення; *- $p < 0,05$; ** - $p < 0,01$.

Не виявлено різниці між групами за показником етнічна толерантність – в обох групах він заходиться на середньому рівні; за показниками – соціальна толерантність й толерантність як риса особистості та за загальним показником толерантності виявлена значуща різниця.

Висновки. Толерантність є одним з чинників, що визначають суб'єктивне благополуччя іноземних студентів. Толерантні установки і моделі поведінки забезпечують високий рівень суб'єктивного благополуччя, співіснування толерантних і інтолерантних моделей призводить до зниження суб'єктивного благополуччя до середнього рівня, наявність високої інтолерантності є чинником низького суб'єктивного благополуччя.

3.5. Особливості способів опануючої поведінки китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Опанування життєвих труднощів, за словами С.Фолькмана і Р.Лазаруса, є «когнітивні і поведінкові зусилля індивіда, які постійно змінюються, з метою управління специфічними зовнішніми і (або) внутрішніми вимогами, які оцінюються ним як такі, що наражають його на випробування або перевищують його ресурси» [192].

Опануюча поведінка розглядається як цілеспрямоване соціальне поводження, що дозволяє справлятися з важкою життєвою ситуацією. Ця поведінка направлена на активну зміну і перетворення ситуації. Стили і стратегії опанування розглядаються як окремі елементи поведінки, за допомогою яких людина справляється з труднощами. Виходячи з цих теоретичних передумов, можна припустити, що одним з чинників, пов'язаних з суб'єктивним благополуччям китайських студентів, можуть виступати способи опанування [1, 32, 65,66,120].

Принциповою відмінністю функціональної діяльності системи психічної адаптації людини від усіх інших самоврядуючих систем є наявність механізмів свідомого саморегулювання, в основі яких лежить суб'єктивна індивідуально-особистісна оцінка природних і соціальних впливів на людину. На сьогоднішній день спостерігається виразне зміщення інтересу з дослідження неусвідомлюваних інтрапсихічних механізмів захисту на дослідження переважно активної і цілеспрямованої поведінки особистості у зв'язку з проблемними та кризовими ситуаціями [29,120].

З метою вивчення способів опанування був використаний опитувальник способів опанування в адаптації Т.Л.Крюкової і Е.В.Куфтяк.

Таблиця 3.26

Описові статистики способів опанування китайськими студентами з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Шкали		М	Мін.	Макс.
Конфронтативний копінг	Гр.1	8,938±1,260	7	11
	Гр.2	8,818±1,231	7	11
	Гр.3	9,080±1,358	7	11
Дистанціювання	Гр.1	8,923±1,338	7	11
	Гр.2	15,272±1,503	12	17
	Гр.3	8,903±1,250	7	11
Самоконтроль	Гр.1	19.030±1,540	17	21
	Гр.2	13,979±1,406	12	16
	Гр.3	13,822±1,408	12	16

Продовження таблиці 3.26

Пошук підтримки	соціальної	Гр.1	16,338±1,337	14	18
		Гр.2	10,343±1,310	8	13
		Гр.3	7,387±1,919	4	11
Прийняття відповідальності		Гр.1	11,246±0,771	10	12
		Гр.2	57,899±1,044	6	9
		Гр.3	2,564±1,655	0	5
Втеча-уникнення		Гр.1	10,276±1,419	8	13
		Гр.2	10,282±1,525	8	13
		Гр.3	10,145±1,446	8	13
Планування проблеми	рішення	Гр.1	16,492±1,251	14	18
		Гр.2	12,585±1,195	11	15
		Гр.3	6,500±2,140	2	10
Позитивна переоцінка		Гр.1	9,461±1,723	10	15
		Гр.2	12,555±1,585	10	15
		Гр.3	5,774±2,122	2	9

Як видно з табл.3.26, зафіксовані значущі відмінності між групами китайських студентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя по способах опанування.

Групі студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя властиве інтенсивне використання способів опанування. Стратегія самоконтролю, яка властива студентам Гр.1, передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення і стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації і вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення до самоволодіння. Позитивними сторонами цього копінгу є можливість уникнення емоціогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Крім цього студентам Гр.1 властива стратегія пошуку соціальної підтримки, яка передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної і дієвої підтримки. Характерні орієнтованість на взаємодію з іншими людьми,

очікування уваги, поради, співчуття. Пошук переважно інформаційної підтримки передбачає звернення за рекомендаціями до експертів і знайомих, що володіють з погляду респондента необхідними знаннями. Потреба переважно емоційної підтримки проявляється прагненням бути вислуханим, отримати емпатичну відповідь, розділити з ким-небудь свої переживання. При пошуку переважно дієвої підтримки провідною є потреба в допомозі конкретними діями. Позитивні сторони цього способу - можливість використання зовнішніх ресурсів для вирішення проблемної ситуації.

Крім цього студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя використовують пошук соціальної підтримки, тобто прагнуть до звернення за допомогою до однодумців або людей, які просто знаходяться поруч. Даний спосіб копінг-стратегії доречно використовувати під час особистого горя, втрати, нещастя, щоб не бути самотнім у важку хвилину і швидше пережити горе.

Також студенти описуваної групи беруть відповідальність за всі свої помилки, вирішують їх і отримують з цього певний урок. Даний спосіб копінг-стратегії часто застосовується сильними та вольовими людьми, які в більшості випадків знаходять вихід із ситуації, що склалася.

Поряд з цим студенти Гр.1 використовують спосіб планування вирішення проблем - це прагнення людини до вироблення певного плану для виходу із ситуації. Даний метод копінг-стратегії більш доречно використовувати при небезпечних ситуаціях, які насуваються.

Також студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя володіють способом позитивної переоцінки ситуації. Це означає, що вони створюють позитивне значення ситуації, фокусуються на зростанні власної особистості. Характерна орієнтованість на надособистісне, філософське осмислення проблемної ситуації, включення її в більш широкий контекст роботи особистості над саморозвитком.

Що стосується групи студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя, вони відрізняються як від групи студентів з високим, так і від

групи з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя. Вони також використовують досить широкий набір способів опанування, як і студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя, проте їх рівень функціонує на середньому рівні, окрім цього цій групі студентів властивий спосіб «дистанціювання», при якому когнітивні зусилля спрямовані на відділення від ситуації і применшення її значущості.

Слід вказати, що середні значення, отримані за шкалами у групі 1 і ті, що відрізняються від середніх значень групи 2, знаходяться на високому рівні.

Що стосується групи студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, то отримані дані свідчать про те, що ці студенти практично не вдаються до ефективної адаптації до вимог ситуації. Функціонування копінг-стратегій перебуває практично в неактивному режимі, що не дозволяє китайським студентам гр.3 послаблювати, пом'якшувати або уникати неприємних ситуацій. Таким чином, відсутність навички мінімізувати негативні впливи ситуацій призводить до знижених можливостей відновлення, також унеможлиблює перетворення ситуацій, які можуть ставати перманентними факторами стресу, в результаті відбувається втрата емоційної рівноваги і, як наслідок, спостерігається низький рівень суб'єктивного благополуччя.

Таблиця 3.26

Різниця в способах опанування китайськими студентами з різним рівнем суб'єктивного благополуччя

Шкали	Гр.1-Гр.2	Гр.1-Гр.3	Гр.2-Гр.3
Конфронтативний копінг	0,27	-0,51	-0,95
Дистанціювання	-22,55**	0,34	21,96**
Самоконтроль	18,94**	19,32**	-0,47

Продовження таблиці 3.26

Пошук соціальної підтримки	23,57**	26,85**	12,68**
Прийняття відповідальності	25,79**	31,72**	19,74**
Втеча-уникнення	-0,14	0,72	0,81
Планування рішення проблеми	17,32**	40,42**	18,57**
Позитивна переоцінка	-0,36	17,50**	17,30**

В цілому, оцінюючи отримані результати, можна прийти до висновку, що способи опанування є одним з психологічних чинників, яким китайські студенти оцінюють рівень суб'єктивного благополуччя. Високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний з широким діапазоном копінг-стратегій, що забезпечує хорошу відповідність між життєвими труднощами і способами їх подолання. Середній рівень суб'єктивного благополуччя китайських студентів пов'язаний з усередненим репертуаром способів опанування при посиленні дистанціювання в ситуаціях кризи. Низький рівень суб'єктивного благополуччя китайських студентів пов'язаний з функціонуванням копінг-стратегій практично в неактивному режимі, що не дозволяє мінімізувати негативні впливи ситуацій, що призводить до знижених можливостей відновлення, також унеможливорює перетворення ситуацій, які можуть стати перманентними факторами стресу, в результаті чого відбувається втрата емоційної рівноваги і, як наслідок, спостерігається низький рівень суб'єктивного благополуччя.

У А. Фрейд, а потім у Н. Хаан розроблена дуже продуктивна ідея зовнішнього (на відміну від внутрішнього) психологічного захисту, яка пізніше оформилася як ідея копінг-стратегії. Саме цей механізм надає можливість подолати тривогу, страх й перешкоду й досягти мету. При аналізі результатів за методом крайніх груп було порівняно дві групи досліджуваних (китайські студенти з низьким та високим рівнем психологічного благополуччя) за допомогою методу статичної обробки даних t-критерію

Ст'юденту. Були отримані статично значимі відмінності в допінг-стратегіях у студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Результати наведено у таблиці 3.27.

Таблиця 3.27

Різниця у копінг-стратегіях китайських студентів з різним рівнем СБ

Типи копінг-стратегій	Гр.1		Гр.2		t
	М	m	М	m	
Конфронтація	13,7	2,1	7,2	1,5	2,52*
Дистанційювання	6,4	1,9	14,5	2,3	2,72*
Самоконтроль	18,5	2,7	10,2	1,3	2,77*
Пошук соціальної підтримки	8,4	1,2	16,2	1,5	4,06*
Прийняття відповідальності	12,2	1,9	5,4	0,7	3,36*
втеча-уникнення	7,8	0,8	19,7	3,2	3,61*
Планування рішення проблеми	16,4	2,2	10,1	1,7	2,27*
Позитивна переоцінка	19,4	3,3	9,5	1,2	2,82*

Примітка: t - критерій Ст'юдента; М – середнє значення; m – середня помилка середнього значення; *- $p < 0,05$.

Отже, у студентів з високими показниками СБ визначено, що найбільш активними є такі форми копінгу: самоконтроль, прийняття відповідальності, планування рішення проблеми й позитивна переоцінка. Саме вони забезпечують ефективний емоційний самоконтроль, реалізм, прагматизм, пошуки опори в себе, відповідальність, можливість надати ситуації новий сенс, як проблему, яку можливо вирішити, а не як трагедію, якої не можна уникнути, дефензивність, тобто зміст психотравми допускається до свідомості. Пошук соціальної підтримки, а не опора на себе призводять до формування вивченої безпорадності. Крім того, така опора на чужу людину, а не на сім'ю не відповідає традиційним китайським цінностям. Бо Ян наводить метафору «розсипаного на підносі піску», підкреслює відсутність єдності й солідарності у китайців, те, що сумісна діяльність для них не

характерна. Крім того, отримані дані свідчать про недоліки зрілості й реалізму студентів з низькими показниками СБ.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

1. Встановлено відмінності в мотиваційно-ціннісній структурі особистості китайських студентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя: у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя структура відображає полімотивованість, різноманітність цінностей, широту сфер діяльності. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя мотиваційно-ціннісна структура функціонує в прикордонному режимі, відзначається зниження значущості в розвитку себе і блокада особистісного потенціалу. Мотиваційно-ціннісна структура особистості студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя сплюснена, дискондартна, значущими сферами виступають сфери власного престижу і високого матеріального становища за відсутності опорних мотивів у їх досягненні, що призводить лише до фрустрації і низьких оцінок суб'єктивного благополуччя.

1.2. Встановлено монотонне зниження сенсожиттєвих орієнтацій в групах китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Студентам з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характерна наявність цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу, процес справжнього життя сприймається як цікавий і емоційно насичений, притаманна задоволеність пройденою ділянкою життя, характерна свобода вибору і здатність контролювати своє життя.

Студентам із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерна «усіченість», парціальність сенсожиттєвих орієнтацій як відносно цілей, результату і процесу життя, так і відносно локусу Я і локусу життя.

Студентам з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя характерна відсутність цілей, звуження тимчасової перспективи, процес життя виглядає нецікавим, а результативність незадовільною, відсутня віра в те, що вони володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно з уявленнями про її сенс, характерний фаталізм щодо життя.

1.3. Встановлено, що студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переконані в доброзичливості світу і його справедливості, цінності свого «Я» і в можливостях контролювати події, що відбуваються, вони вірять в те, що до гідних людей приходить удача.

Студенти із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя мають середній рівень переконаності в доброзичливості світу, високий рівень переконаності в справедливості світу, середній рівень цінності Я і успішності.

Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя переконані у ворожості світу, не вірять у справедливість, їм характерний низький рівень успішності, низька цінність Я і контролю над життям.

1.4. Отримані дані свідчать про високий рівень інтернальності у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя інтернальність знижується, а при низькому рівні суб'єктивного благополуччя спостерігається повна відсутність «авторського» ставлення до життя.

1.5. Особливості структурної організації смислових і базових переконань студентів першої групи мають підґрунтя високого суб'єктивного благополуччя і представлені трьома факторами: 1) «Синхронія смислів»; 2) «Процес життя»; 3) «Мета в житті». Структура Гр.2: 1) «Компенсація сенсу»; 2) «Прийняття відповідальності»; 3) «Відсутність результату»; 4) «Інтернальність»; 5) «Гедоністичний сенс»; 6) «Локус Я». Структура Гр.3: 1) «Конфлікт сенсу»; 2) «Фаталізм»; 3) «Минуле».

1.6. Встановлено, що домінуючими цінностями, незалежно від рівня суб'єктивного благополуччя, є сфери любові, матеріальної забезпеченості та

щасливого сімейного життя. При цьому конфлікт у сфері щасливого сімейного життя у студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя на тлі інших задоволених життєвих сфер не призводить до зниження рівня благополуччя. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя спостерігається дисоціація між сферами цінності та доступності у сфері матеріального добробуту й щасливого сімейного життя, а також внутрішній вакуум у сфері пізнання. Найбільша конфліктність у життєвих сферах між їх цінністю і доступністю встановлена в групі китайських студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя, а саме: по сфері здоров'я (при відсутності реально підтвердженого діагнозу), цікавої роботи, любові, матеріального забезпечення, щасливого сімейного життя. Внутрішній вакуум зафіксований по сфері пізнання. Таким чином, фактором рівня суб'єктивного благополуччя не є домінуючі цінності, а ступінь їх доступності, широта дисоціації, внутрішньої конфліктності і внутрішнього вакууму в сферах «цінності» - «доступності».

2. Отримані результати дозволяють говорити, що більш висока інтегрованість внутрішніх ресурсів особистості сприяє більш ефективному функціонуванню особистості та оцінки власного благополуччя. Дані результати узгоджуються з позиціями психологів гуманістичного спрямування (А.Маслоу, Г.Оллпорт, К.Роджерс та ін.) про те, що цілісність, інтегрованість, тенденції особистісного зростання, позитивні відносини з іншими, наявність цілей у житті, автономія особистості є основними джерелами її благополуччя.

Можна прийти до висновку, що більш висока інтегрованість внутрішніх ресурсів (позитивне функціонування особистості) сприяє більш ефективному функціонуванню особистості і позитивній оцінці власного благополуччя. Дані результати узгоджуються з позиціями психологів гуманістичного спрямування. Суб'єктивна оцінка благополуччя співвідноситься з основними аспектами позитивного особистісного

функціонування, останній виступає як фактор суб'єктивних оцінок благополуччя.

3. Встановлено, що алекситимія не впливає на суб'єктивне благополуччя китайських студентів.

3.1. Емоційна сфера китайських студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характеризується гармонійністю, безконфліктним співіснуванням раціонального та емоційного, здатністю до регуляції як своїх, так і чужих емоційних станів, високим ступенем точності в ідентифікації емоцій.

3.2. Емоційна сфера китайських студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характеризується частковим розумінням і управлінням своїми і чужими емоційними станами.

Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя характеризуються нездатністю зрозуміти, ідентифікувати, міняти емоційний фон.

3.3. Встановлено, що студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя пластичні, гнучкі, здатні до зміни модусу поведінки, мислення і реагування залежно від зміни умов. Студентам із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерна помірна виразність ригідності, стійкість інтересів, стійкість установок, активність позиції пов'язана зі здатністю змінювати свою поведінку залежно від умов, які висуває нова ситуація. У студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя психічна ригідність володіє дуже широким діапазоном, «тотальністю» проявів, що призводить до шаблонного і стереотипного реагування, що не відповідає вимогам ситуації, ігнорування принципу реальності призводить до порушення гомеостазу і суб'єктивного неблагополуччя.

4. Толерантність є одним з чинників, що визначають суб'єктивне благополуччя іноземних студентів. Толерантні установки і моделі поведінки забезпечують високий рівень суб'єктивного благополуччя, співіснування толерантних і інтолерантних моделей призводить до зниження суб'єктивного

благополуччя до середнього рівня, наявність високої інтолерантності є чинником низького суб'єктивного благополуччя. Перспектива подальших досліджень пов'язана із подальшими емпіричними дослідженнями чинників, які беруть участь у забезпеченні суб'єктивного благополуччя іноземних студентів

5. Способи опанування є одним з психологічних чинників, якими китайські студенти оцінюють суб'єктивне благополуччя. Високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний з широким діапазоном копінг-стратегій, що забезпечує хорошу відповідність між життєвими труднощами і способами їх подолання. Середній рівень суб'єктивного благополуччя китайських студентів пов'язаний з усередненим репертуаром способів опанування при посиленні дистанціювання в ситуаціях кризи. Низький рівень суб'єктивного благополуччя китайських студентів пов'язаний з функціонуванням копінг-стратегій практично в неактивному режимі, що не дозволяє мінімізувати негативні впливи ситуацій, що призводить до знижених можливостей відновлення, також унеможливорює перетворення ситуацій, які можуть ставати перманентними факторами стресу, в результаті чого відбувається втрата емоційної рівноваги і, як наслідок, спостерігається низький рівень суб'єктивного благополуччя.

РОЗДІЛ 4

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ (СПТ) «ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ КИТАЙСЬКИХ СТУДЕНТІВ»

4.1. Основні положення програми СПТ

Розробка програми тренінга спрямована, в першу чергу, на підвищення рівня суб'єктивного благополуччя китайських студентів. Цільовою аудиторією для програми є студенти, які мають середні і низькі оцінки суб'єктивного благополуччя. В основі тренінгу лежать результати дослідження чинників суб'єктивного благополуччя китайських студентів.

Мета даного тренінгу досягається за допомогою послідовної реалізації таких завдань:

1. Мотивація учасників до роботи в рамках тренінгу.
2. Формування навичок, знань і компетенцій, необхідних для досягнення більш високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Тренінг складається з блоків:

- вступний блок;
- інформаційний блок;
- поведінковий блок;
- емоційний блок;
- особистісний блок.

Вступний блок є підготовчим і вирішує завдання формування мотивації до активної роботи в рамках тренінгу, створює понятійне поле і єдиний робочий простір.

Інформаційний блок спрямований на презентацію факторів, що визначають суб'єктивне благополуччя особистості.

Завданням поведінкового блоку є проходження і входження в кожний чинник, що визначає суб'єктивне благополуччя.

Емоційний блок передбачає опрацювання негативних емоційних станів і набуття емоційної рівноваги і комфорту.

Особистісний (інтеграційний) блок спрямований на створення і стимулювання рефлексії та інтеграції отриманого матеріалу у власну особистість.

Таким чином, структура тренінгу розробляється відповідно з поставленою метою і задовольняє вимогам, що пред'являються до соціально-психологічного тренінгу.

Розглянемо основні положення, якими ми керувалися.

Група - це реальний світ у мініатюрі. У ній є все те, що і в реальному житті: проблеми, необхідність прийняття рішень. Разом з тим, від реального життя група відрізняється тим, що в ній кожен може побути і експериментатором, і об'єктом експерименту. Заняття в групі передбачають психологічну безпеку для учасників [55, 106, 132, 184].

Слідом за А.А. Осиповою під соціально психологічним тренінгом у цій роботі буде розумітися практика психологічного впливу, заснована на активних методах групової роботи [106, с.338].

Атмосфера психологічної безпеки і комфорту дозволяє учасникам групи отримати зворотній зв'язок, усвідомити свої помилки, зрозуміти більш продуктивні патерни взаємодії.

В процесі СПТ застосовуються різні методичні прийоми, такі як групова дискусія, рольова гра, невербальні вправи і т.п.

Принципи СПТ [106]:

- Активність на заняттях. Принцип активності означає наступне. Всі члени групи повинні активно приймати участь в роботі, давати зворотній зв'язок.
- Відкритий зворотній зв'язок. Під зворотнім зв'язком розуміється аргументоване і конструктивне висловлювання власних думок та ідей про способи вирішення конфліктних ситуацій, про свій стиль діяльності та розуміння ситуації. Завдяки зворотньому зв'язку учасники СПТ можуть дізнатися, як вони сприймаються іншими.

- Принцип «тут і зараз». Цей принцип пов'язаний з тими обмеженнями, які ведучий вводить на заняттях. Обговоренню підлягають лише ті особистісні прояви, які доступні спостереженню на занятті. Принцип «тут і зараз» виключає відхід і відстороненість позиції учасників.
- Довірливість в спілкуванні. Ефективність проведеного тренінгу багато в чому залежить від дотримання цього принципу. Довірлива, доброзичлива атмосфера створює умови щирих висловлювань. Це одне з основних завдань ведучого тренінгу.
- Крім цих основних принципів, існують додаткові. До них належать такі: добровільність і конфіденційність, рівність позицій, безпека учасників, неупередженість, схвалення і взаємопідтримка, екологічність комунікацій.

Опишемо більш докладно блоки розроблювального тренінгу.

Вступний блок, основним завданням якого, як зазначалося вище, є формування мотивації учасників до активної роботи в рамках програми, складається з наступних частин.

Привітання тренера.

Метою вітання є ознайомлення учасників з темою, метою, завданнями та режимом роботи на тренінгу. Процедура проведення: група сідає в коло, тренер вітає групу і коротко представляється; далі тренер в стислій формі визначає суть тренінгу, його мету і завдання, формат і структуру занять; відповідає на запитання учасників щодо організаційної сторони занять. Завданням тренера на даному етапі є заняття первинної тривоги учасників через структурування процесу та самопред'явлення, формування готовності до роботи.

Далі тренер оголошує правила.

Метою прописування правил є встановлення принципів поваги та довіри, створення в групі безпечної атмосфери. Процедура проведення: тренер пропонує сам і стимулює групу виробляти спільні правила роботи. Завданням тренера на даному етапі є стимулювання учасників висловлювати і відстоювати свою думку і в той же час піклуватися про інших, допомагаючи

тим самим групі самостійно прийти до переліку правил, які будуть прийняті всіма і з повним усвідомленням і відповідальністю.

Знайомство.

Метою знайомства є руйнування бар'єрів між учасниками та підготовка їх до ефективної взаємодії. Процедура проведення знайомства залежить від рівня активації учасників та їх фактичного знайомства між собою; враховуючи ці чинники, тренер підбирає вправу. Завданням тренера на даному етапі, залежно від обраної вправи, є стимулювання учасників до самопред'явлення і недопущення формальної участі в даній процедурі. У випадку проведеного нами тренінгу використовувалася вправа «Сніжний ком», котра представлена в додатках.

Мотиваційна бесіда.

Метою мотиваційної бесіди є підвищення цінності матеріалу, що пред'являється, і стимулювання учасників до подальшої роботи. Процедура проведення: тренер розповідає історію, що демонструє привілеї вивчення вже напрацьованого матеріалу методом проб і помилок і ставить риторичне запитання: «Що ефективніше?» та стимулює учасників висловлювати свою думку. Завданням тренера на даному етапі є включення максимальної кількості учасників в аналіз способів пізнання та розвитку.

Інформаційний блок, що має своєю метою, як зазначалося вище, створення адекватного образу чинників, що передбачають досягнення суб'єктивного благополуччя.

Основи суб'єктивного благополуччя.

Метою даної теми є формування в учасників загальних уявлень про суб'єктивне благополуччя. Завданням тренера на даному етапі є формування і утримання інтересу аудиторії до теми суб'єктивного благополуччя.

Поведінковий блок програми, як зазначалося вище, спрямований на вирішення завдання формування навичок, необхідних для досягнення зростання рівня суб'єктивного благополуччя. Цей блок представлений в кожному занятті у вигляді практичних вправ: роботи в міні-групах та

інтеракціях, технік цілепокладання і вольової поведінки, самопізнання і розкриття власного потенціалу, сеансами арт-терапії з наступним зворотнім зв'язком, дискусії про пріоритет ідеального і матеріального, важливості духовного розвитку людини, іграми, що мають у своїй основі ерудицію, основами сімейної психології, а також оволодінням навичками активного слухання, емпатичного реагування, відображення та ін., дискусіями на тему людяності та людиноцентрованості, а також набором вправ, які складаються з фізичної активності та побічно спрямовані на формування ціннісного ставлення до фізичної культури.

Емоційний блок представлений набором технік, що сприяють емоційній розвантаженості, відреагуванню негативних емоційних станів, набуттю емоційного комфорту і рівноваги, зокрема методами аутогенного тренування, спрямованими на досягнення душевної рівноваги.

Особистісний (інтеграційний) блок тренінгу представлений в кожному занятті у вигляді зворотнього зв'язку по заняттю і спрямований на рефлексію отриманого матеріалу. Цей блок і техніки, задіяні для його реалізації, видаються найбільш суттєвими і складними, оскільки вони передбачають організацію тренінгового процесу таким чином, щоб всі задіяні шари психічного придбали впорядкованість і інтегрованість. Це означає, що на «виході» різномірні складові об'єдналися в єдиний центр і забезпечили більше, ніж раніше, суб'єктивне благополуччя і, як результат, більшу результативність і більший діапазон можливостей.

Проблема інтеграції є наріжним каменем позитивної трансформації особистості. В загальнометодологічному аспекті інтеграція є характерною властивістю живих систем. Ступінь інтеграції служить показником рівня прогресивного розвитку системи. Інтеграція знімає внутрішні протиріччя. Стосовно до психіки інтеграція припускає наявність множини інтрапсихічних об'єктів, які піддаються переструктуруванню. Категорія інтеграції існує в різних методах психокорекції. Її основні риси такі:

- Кінцевий результат інтеграції - усунення амбівалентності.

- Спосіб його досягнення - відновлення порушень між свідомістю та підсвідомістю.
- Загальний принцип усунення конфлікту - свідоме прийняття цього підсвідомого змісту.
- Механізм внутрішнього застосування на свідомому рівні - зміна контексту; на емоційному - зміна полярностей переживань, перемикання з негативного полюсу емоцій на позитивний [134, с.509].

Ми поділяємо погляди М.Сандомірського, який пише: «Тоді і тільки тоді, коли відбувається інтеграція, досягається реальний психокорекційний результат. В іншому ж випадку, незважаючи на інтенсивність прикладених зусиль, можна розраховувати лише на короткочасну емоційну розрядку, яка не супроводжується дійсною психологічною трансформацією, особистісним зростанням» [134, С.510].

Таким чином, для того, щоб навести лад у психіці, необхідна інтеграція. Приведення в порядок суперечливих частин і найчастіше суперечливого досвіду, що отриманий на тренінгових заняттях, забезпечить набуття внутрішньої точки опори і, як наслідок, підвищення суб'єктивного благополуччя.

У зв'язку з цим тренінгова програма включає кілька теоретичних положень психотерапії та психокорекції, каркасом для яких служать ідеї клієнт-центрованої традиції К. Роджерса [127, 128, 129]. Опишемо основні з них.

Тенденція до самоактуалізації - один з фундаментальних аспектів людської природи, розуміється як рух до більш реалістичного функціонування. Психологічне зростання динамічне, йому можуть перешкоджати умовні цінності, останні являють собою навмисне ігнорування, заперечення, уникнення деяких аспектів «самості» задля отримання нагороди для себе. Умовні цінності формуються в дитинстві в результаті виховання, коли дитина, підтримуючи себе ймовірністю визнання і любові діє проти своїх інтересів. Таким чином, умовні цінності - це

своєрідні фільтри, які породжують неконгруентність, тобто розрив між «самістю» і уявленням про неї, заперечення деяких сторін себе. Створюється замкнене коло: кожен досвід неконгруентності між «самістю» і реальністю веде до зростання вразливості, посилення захистів, які відрізають досвід і створюють нові причини для неконгруентності. Коли захисти не спрацьовують, виникає тривожність. Корекційні впливи мають бути спрямовані на руйнування умовних цінностей, їх перегляд і відмову від них. Психолог, на думку К. Роджерса, повинен зосередитись на суб'єктивному досвіді клієнта. К. Роджерс вважав, що людина має тенденцією до самоактуалізації, яка сприяє здоров'ю і росту. Психолог виступає помічником у ліквідації емоційних блоків або перешкод до зростання і сприяє більшій зрілості клієнта.

Основними поняттями в терапії К. Роджерса, що відносяться до самого процесу роботи є: «емпатія», «турбота», «конгруентність», «психологічний клімат».

Емпатія - це таке ставлення психолога до клієнта, при якому клієнт сприймається безпосередньо через позитивне особисте ставлення і прийняття його феноменологічного світу.

Турбота - в концепції К. Роджерса - безумовне прийняття клієнта таким, яким він є, причому саме прийняття співчутливе, з готовністю відгукнутися на актуальний стан клієнта і з баченням його особистісного потенціалу.

Конгруентність відбиває такі істотні характеристики поведінки психолога:

- відповідність між почуттями і висловлюваннями;
- безпосередність поведінки;
- невідгородженість;
- інструментальність концепцій;
- щирість і перебування таким, яким психолог є насправді.

Психологічний клімат - одне з ключових понять, воно концентрує в собі відносини, професійні (особистісні) вміння, властивості і розглядається як основна умова позитивного зростання особистості в психокорекції. Для К. Роджерса психологічний клімат включає всю гаму переживань, автентичний прояв яких створює можливість для особистісного зростання. Мета корекції полягає у виробленні у клієнта більшої самоповаги і здібності робити дії, необхідні для приведення його «Я» реального у відповідність з його особистим досвідом і глибинними переживаннями. Увага концентрується не так на проблемах людини, а на ній самій, на її «Я». Завдання, яке ставиться і вирішується в рамках взаємодії психолога і клієнта, - це допомога в особистісному зростанні і розвитку, завдяки якому людина сама здатна вирішувати свої проблеми. А другорядне завдання - створення відповідного психологічного клімату і відповідних відносин.

К. Роджерс висунув чотири необхідні і достатні умови для підтримки атмосфери, які сприяють такому процесу [26]:

1. Важливо, щоб психолог зберігав безумовне позитивне ставлення до почуттів, які виражаються клієнтом, навіть якщо вони будуть іти врозріз з його власними установками. Клієнт повинен відчувати, що його сприймають як самостійну, значущу людину, яка може говорити і діяти, не побоюючись осуду.

2. Емпатія. Психолог намагається побачити світ очима клієнта і переживати події так само, як їх переживає клієнт.

3. Автентичність. Психолог відмовляється від маски професіонала або від якого-небудь іншого камуфляжу, який міг би зруйнувати атмосферу розвитку клієнта.

4. Психолог повинен утримуватися від інтерпретації повідомлень клієнта або від підказки рішень його проблем. Йому потрібно вислуховувати і виконувати функцію дзеркала, що відображає думки і емоції клієнта і формулювати їх по-новому. Таке відображення приводить клієнта до вивчення своїх внутрішніх переживань. Клієнт більш реалістично сприймає

себе і розуміє те, як його сприймають інші люди. Згідно К. Роджерсу, саме в результаті розвитку реалістичного уявлення про саму себе людина набуває здатність вирішувати проблеми, з якими вона стикається.

Якщо створюються і виконуються ці умови, процес психокорекції стає можливим. Цей процес протікає в наступному напрямку:

- ♣ клієнт стає все більш вільним у вираженні своїх почуттів;
- ♣ почуття, які виражає клієнт, мають все більше відношення до власного «Я»;
- ♣ клієнт все частіше розпізнає і диференціює об'єкти своїх почуттів і сприймань;
- ♣ клієнт усвідомлює переживання почуттів, щодо яких в минулому відзначалися відмови або спотворення;
- ♣ «Я-концепція» клієнта реорганізується; у міру реорганізації «Я-концепції» послаблюються захисти і в неї включаються переживання, які раніше не усвідомлювалися;
- ♣ у клієнта з'являється здатність переживати безумовне позитивне ставлення з боку психолога без почуття загрози;
- ♣ у клієнта формується безумовна позитивна самооцінка;
- ♣ головним джерелом уявлення про себе більшою мірою стають власні відчуття;
- ♣ основний акцент робиться на емоційних аспектах, почуттях, а не на інтелектуальних;
- ♣ корекційна робота ведеться за принципом «тут і зараз».

Когнітивна терапія[60, 17, 90].

Когнітивна терапія концентрується навколо думок. Емоції, поведінка і навколишнє середовище - все вважається важливим, але відмінною рисою когнітивної терапії є концентрація на переконаннях клієнта, його установках, образі думок. Перший крок у когнітивній терапії - довести клієнту важливість способу мислення. Психолог повинен показати, що переконання,

ідеї і схеми можуть викликати сильні емоції і обумовлювати вчинки, і, щоб усунути або послабити негативні емоції, клієнт повинен змінити свої думки. Це незвичайний процес, і для того, щоб пояснити ці принципи, терапевту необхідно використовувати систематичний метод. До того, як клієнт зможе ефективно використовувати когнітивні техніки, його потрібно переконати в тому, що його проблеми пов'язані з його думками.

Когніція - поняття, яке охоплює всі форми знання, включаючи образи, що сприймаються, логічні докази та оціночні судження; процес пізнання людиною світу і себе самої, за допомогою якого відбувається обробка інформації. Когніція включає в себе рівень відчуттів і сприймань, увагу, пам'ять, уявлення і думки. Вона заснована на переконаннях клієнта, його установках, очікуваннях, ідеях, уявленнях, думках і образі думок.

В когнітивній психотерапії виділяють наступні когнітивні структури і процеси - переконання, установки, правила, очікування, відносини, припущення, автоматичні думки, схеми, системи дії і контролю. Зміст когнітивної сфери видозмінюється. Когнітивні зміни відбуваються на трьох рівнях:

1. У довільному мисленні (думки можна викликати за бажанням, і вони тимчасові).
2. В автоматичному мисленні (думки виникають мимоволі, вони тимчасові).
3. У припущеннях (переконаннях).

Ці рівні відрізняються один від одного стабільністю і доступністю для аналізу.

Автоматичні думки в меншій мірі доступні усвідомленню, ніж довільні думки. Однак вони не так глибоко поховані, як установки і схеми. Автоматичні думки - вербальні формулювання або образи, це найбільш поверхневий рівень пізнавальної діяльності. Вони з'являються спонтанно і передують емоціям і поведінковим реакціям. Автоматичні думки відображають зміст схем більш глибоких переконань і припущень.

Людина приймає свої автоматичні думки за істину. Можна навчитися розпізнавати автоматичні думки, звертаючи увагу на зміну свого емоційного стану.

Якщо людина розуміє, що її інтерпретації неправильні і змінює їх, то і її настрій поліпшується. Коли дисфункціональні думки піддаються раціональному осмисленню, слідом за цим зазвичай змінюються емоції.

Переконання - більш глибокий і стійкий когнітивний феномен.

З раннього дитинства люди прагнуть досягнути навколишній світ. Щоб адаптуватися і організувати свій досвід у певну систему, вони шукають в тому, що відбувається з ними, логічні взаємозв'язки. Взаємодія зі світом інших людей призводить до формування, а потім і засвоєння певних висновків про світ в цілому і людей.

У людини формуються переконання про самого себе, оточуючих його людей і світ в цілому. Самі глибокі переконання - це установки, які настільки глибокі і фундаментальні, що людина часто не може їх висловити і просто усвідомити. Людина інтерпретує все, що відбувається з нею, через призму цього переконання.

Глибокі переконання - це надзагальнені, ключові уявлення людини про себе.

Проміжні переконання формуються на основі глибоких переконань і займають місце між глибокими переконаннями і автоматичними думками. Вони часто не піддаються чіткій вербалізації. Ці переконання включають в себе відносини, правила, заборони, очікування і припущення.

Для того щоб поліпшити самопочуття клієнта терапевт вчить його розпізнавати, оцінювати і змінювати проблемні думки. І лише після цього терапевт звертається до переконань, які підтримують дисфункціональні ідеї. Значущі проміжні і глибокі переконання піддаються всебічному аналізу і потім змінюються з тим, щоб змінилося сприйняття клієнтом себе, інших людей, навколишнього світу. Ці глибокі зміни знижують вірогідність відновлення розладу.

Схема може бути визначена як відносно стійке когнітивне утворення, яке організовує досвід і поведінку. Люди класифікують і оцінюють свій досвід за допомогою матриці схем. Схеми дозволяють осмислити навколишній світ.

Існує 5 основних схем відповідно до їх функцій:

1. Когнітивні схеми, які стосуються таких дій як абстрагування, інтерпретація, згадування, оцінка себе та інших людей.
2. Емоційні схеми, відповідальні за генерування почуттів.
3. Мотиваційні схеми, що мають відношення до прагнень і бажання.
4. Інструментальні схеми, які готують людей до дії, мобілізують.
5. Контрольні схеми, які включають в себе самоконтроль і гальмування, зміну та управління діями.

Аутогенне тренування [14,24,81,82].

В основі базових механізмів, які використовуються при аутогенному тренуванні, лежать спостереження дослідників, які займалися проблемою гіпнозу. Е. Кує, працюючи аптекарем, розробив методику, яку він назвав «школа самоволодіння шляхом свідомого самонавіювання». Е. Кує запевняв своїх пацієнтів, що вони зможуть одужати, якщо кілька разів на день, прийнявши зручну позу (сидячи або лежачи), пошепки чи подумки будуть повторювати по 30 разів підряд конкретне формулювання, наприклад: «Мій страх проходить», «Мій стан все більше і більше поліпшується». Е. Кує підкреслював, що при самонавіюванні повинні бути відсутніми будь-які вольові зусилля.

Іншим джерелом аутогенного тренування є давньоіндійська система йоги. Йога збрала спостереження про тісний взаємозв'язок духовного і фізичного життя людини, про можливість за допомогою спеціальних вправ впливати на психіку і роботу різних систем організму.

Основоположником аутогенного тренування є німецький лікар і вчений І. Шульц. Розуміючи, що тривога чинить негативний вплив на психічний і фізичний стан пацієнтів, лікар намагався допомогти їм знизити рівень

тривоги, використовуючи при цьому різні варіанти гіпнотичного впливу. Розмовляючи зі своїми пацієнтами після сеансів, І.Шульце помітив, що в процесі гіпнозу у них формуються і закріплюються цілком певні суб'єктивні відчуття, які пов'язані з формулами, які виголошував гіпнотизер. Він виявив, що гіпнотичний стан, що викликається в лікувальних цілях, у більшості пацієнтів супроводжувався подібними відчуттями: почуттям тяжкості в руках і ногах; почуттям тепла і приємної розслабленості в м'язах тіла; почуттям тепла в області живота; почуттям прохолоди в області чола.

Найголовнішим результатом освоєння аутогенного тренування є здатність людини без сторонньої допомоги вирішувати проблеми, що виникають, з фізичним і психічним здоров'ям. Крім того, аутогенне тренування дає можливість людям, які оволоділи основними його прийомами, позбавлятися від втоми; знімати психічне напруження; впливати на ряд фізіологічних функцій, таких, як частота дихання, частота серцевих скорочень, постачання кров'ю окремих частин тіла; розвивати психологічні здібності (мислення, пам'ять, увагу, уяву та ін.); ефективніше мобілізувати свої фізичні можливості, легше справлятися з фізичним болем; оволодіти прийомами самонавіювання і самовиховання.

Терапевтична ефективність аутогенного тренування значною мірою визначається тим, що особливий психофізіологічний стан, який супроводжує аутогенне занурення, дає можливість організму людини запуснути механізми саморегуляції і відновити роботу порушених функцій. Це стосується як порушень в роботі окремих систем організму, так і порушень у сфері психіки.

В основі аутогенного тренування лежать три основних механізми:

1. Тісний зв'язок тону м'язів тіла, ритму і глибини дихання зі ступенем емоційної напруги, що переживається людиною. Психічний стан людини не тільки виявляється у певних змінах її дихання, він фіксується в міміці і жестах, в нарузі окремих груп м'язів. Мозок, отримуючи імпульси від м'язів і суглобів, фіксує зв'язок емоційних станів і ступеня напруги

певних груп м'язів. Свідомо розслабляючи м'язи тіла, змінюючи ритм і глибину дихання, людина може впливати на фізіологічні процеси, які відбуваються в організмі. Повне розслаблення м'язів, уповільнення ритму і зниження глибини дихання сприяють гальмуванню діяльності мозку, наближаючи стан людини до стану дрімоти, яка може перейти в сон.

2. Наявність зв'язку свідомо викликаних уявних образів (зорових, слухових, тактильних та ін.), які засновані на минулому досвіді та психічному і фізичному станах людини.

3. Психічні та фізіологічні процеси тісним чином пов'язані зі словесними формулюваннями. Стан аутогенного занурення відрізняється від сну і дрімотного стану. Висока ефективність самонавіювання під час аутогенного тренування пов'язана з особливим рівнем активності мозку. Такий стан характеризується як розслаблене пильнування, коли реакція на зовнішні перешкоди ослаблена, а увага сконцентрована на внутрішньому стані.

Людина, яка добре опанувала методи аутогенного тренування, може займатися практично в будь-яких умовах. Але в період оволодіння основами аутогенного тренування для занять рекомендується створити умови, які полегшать досягнення необхідних результатів, а саме:

1. Наявність досить тихого місця.
2. Помірну освітленість приміщення.
3. Впевненість у тому, що людині не завадять під час заняття.
4. Комфортну температуру.

Під час занять може використовуватися будь-яка з трьох основних поз залежно від наявних можливостей і переваг.

Лягти на спину на диван чи ліжко, ступні на ширині плечей, руки лежать уздовж тулуба, долонями вниз. Важливо, щоб положення тіла, рук і ніг виключало якесь напруження. Під голову можна покласти подушку невеликого розміру, але можна обійтися і без неї.

Сісти, відкинувшись назад, спина і потилиця спираються на спинку крісла, руки покласти на підлокітники. Ноги можна зігнути в колінах або витягнути перед собою, ступні на ширині плечей.

Якщо немає можливості відпочити в зручному кріслі або лежачи в ліжку, тоді можна використовувати для занять стілець або табурет. У цьому випадку можна займатися аутогенним тренуванням, використовуючи позу «кучера на дροжках». Це назва була запропонована І. Шульцем, що звернув увагу на ту позу, яку приймав кучер, коли він в очікуванні пасажирів дрімав, сидячи на дрожках. При цій позі, сидячи на стільці, слід знайти таке положення тіла, коли воно як би знаходилось в стані стійкої рівноваги, не відкидаючись назад і не падаючи вперед, лікті лежать на стегнах, ступні розташовані на ширині плечей, коліна зігнуті під прямим кутом, кисті рук звіщуються з внутрішньої сторони стегон. Підборіддя опущене на груди.

В основі першої ступені аутогенного тренування лежить кілька стандартних вправ, запропонованих І. Шульцем і спрямованих на розвиток здатності учасника до викликання і подальшого посилення відчуття тяжкості, тепла, холоду в певних частинах тіла, а також стану спокою. Ці вправи дозволяють в підсумку домогтися глибокого розслаблення м'язів, зниження рівня свідомого контролю і переходу в особливий стан, що нагадує дрімотний. При заняттях може використовуватися будь-яка з трьох поз в залежності від умов та уподобань.

Перш ніж освоювати вправи першого ступеня аутогенного тренування, потрібно навчитися добре розслабляти м'язи і запам'ятати відчуття, пов'язані з розслабленням різних м'язових груп.

Допоміжні вправи слід освоїти до початку занять аутогенним тренуванням. До них відносяться:

- Розвиток навичок розслаблення основних груп м'язів.
- Навички активації і мобілізації.

Однією з цілей аутогенного тренування є навчання навичкам розслаблення м'язів. Початківцям часто нелегко відчутти ступінь

розслаблення тих, чи інших груп м'язів. Щоб краще познайомитися з відчуттями, що виникають при розслабленні м'язів, можна використовувати допоміжні вправи, в яких чергуються напруга і розслаблення. На контрасті, після напруги, значно легше відчутти розслаблення певних груп м'язів.

Щоб було легше освоїти навички розслаблення, всі м'язи тіла умовно можна розділити на п'ять груп:

М'язи рук;

- М'язи ніг;

- М'язи тулуба;

- М'язи ший;

- М'язи обличчя.

Аутогенне тренування допомагає позбутися негативних наслідків стресових станів і тривоги. Це забезпечується за допомогою декількох механізмів

1. Негативні емоційні переживання пов'язані з певною мімікою, жестикуляцією, визначеними «затисками» в тих, чи інших частинах тіла. Глибоке розслаблення всіх м'язів тіла як би стирає ці «затиски», припиняє надходження в мозок імпульсів від різних м'язів тіла, напруга яких характерна для негативних емоційних станів.

2. Негативні емоційні стани особливо руйнівно впливають на працездатність людини і на її психічний стан, оскільки багато людей схильні надмірно фіксувати увагу на негативних переживаннях. Аутогенне тренування дозволяє перемістити фокус уваги на зовсім інші відчуття і переживання, що сприяє різкому ослабленню або повному зникненню негативних переживань, депресивних станів.

3. Так зване «відреагування» дозволяє інакше поглянути на саму травматичну ситуацію і добитися поступового зниження гостроти негативних емоційних переживань.

4. У кожної людини в житті було багато ситуацій, коли вона переживала позитивні емоції. Уявне відтворення цих ситуацій дозволяє знову

відновити відповідний «букет» відчуттів (запахи, звуки, кольори і певні м'язові відчуття), які під час заняття як би витісняють попередній негативний емоційний стан з усіма супутніми фізичними відчуттями.

Аутогенне тренування дозволяє істотно послабити або повністю подолати негативні емоції, що заважають нормально жити і працювати.

Гештальт-терапія [37, 111].

Основне завдання гештальт-терапії - відновлення нормального контакту людини з собою, оточуючими і життям, набуття життєвої енергії. Ці дії відбуваються через роботу з актуальними почуттями і тілесними проявами, задіюється і робота зі спогадами і снами. Використовується робота уяви, розмови з уявними персонажами. У гештальт-терапії немає завдання думати, є завдання усвідомлювати і відчувати. Проблеми вирішуються через усвідомлення (усвідомити, що ти зараз відчуваєш, що ти зараз висловлюєш) та через реальне відреагування.

Гештальт-терапія допомагає клієнту знайти гармонію розуму і почуттів, при цьому відводячи почуттям головну роль. З погляду гештальт-терапії, оптимальний варіант - це спиратися у своєму житті на сигнали зсередини, але при здійсненні тих, чи інших дій враховувати зовнішні реалії, творчо пристосовуватися до світу, задовольняючи свої внутрішні потреби соціально адекватними способами.

Однією з головних цінностей гештальт-терапії є автентичність, гармонія з собою і своїм організмом. Важливо врахувати, що в гештальт-підході людина - це в першу чергу організм, який живе в середовищі і спонукається природними потребами. Справжній двигун життя людини - не голова і розум, а бажання, почуття і енергія потреб.

Арт-терапія [8,9, 43,72, 186].

Нами були використані наступні види арт-терапії:

- ізотерапія (малюнкова терапія);
- візуальна (терапія образами);
- медитативне малювання;

- мультимедійна (інтегративна).

Термін «терапія творчістю» (або креативна терапія) логічно розглядати як більш вузький щодо категорії «терапія мистецтвом», але більш широкій, системоутворюючий по відношенню до нижченаведених. Дана категорія об'єднує групу напрямів, заснованих на різних видах творчої діяльності учасників (малювання, драма, танець, заняття музикою і ін.). Експресивна терапія являє собою процес самодослідження за допомогою будь-якої художньої форми, яка приходить до нас з емоційних глибин. Ця терапія не зводиться до створення «приємної» картини. Вона не є танцем, готовим для сцени. Таким чином, категорія експресивної терапії описує широкий підклас явищ, включаючи поряд з арт-терапією і інші, що самостійно розвиваються напрямки.

Технологія арт-терапевтичної роботи: арт-терапевтичні техніки, методики, методи, прийоми, вправи; техніки образотворчої експресії, техніки спрямованої візуалізації, арт-терапевтичні ігри та ін.

Звернемося далі до різних визначень категорії «арт-терапія». Арт-терапія - це динамічна система взаємодії між учасником і продуктом його образотворчої діяльності та арт-терапевтом (психологом) в фасилітуючому арт-терапевтичному просторі. Арт-терапія розглядається як терапевтична процедури на основі образотворчої діяльності.

Технологія арт-терапії відрізняється творчої варіативністю. Символічна мова малюнка точніше, ніж слова, передає зміст внутрішнього світу особистості, зрозумілий в будь-якому віці людям різних культур.

Результатом контакту учасника арт-терапії з образотворчими засобами і матеріалами в процесі спонтанної творчої діяльності є різні способи самовираження, прояви несвідомого, символічні образи, відображені в образотворчому продукті.

К. Тісдейл бачить завдання арт-терапевтичної роботи у пробудженні бажання в учасників групи вчитися за допомогою того досвіду, який раніше не був ними усвідомлений, «розкривати» логіку і доводи тих, чи інших

раніше неусвідомлюваних вчинків. Чим більш зрозумілою людина стане для себе самої, чим краще осягне ефект впливу власної особистості на оточуючих, тим більше вона буде здатна до осмислення можливих відхилень у своїй поведінці [цит. за 72].

Арт-терапія дозволяє:

- створити позитивний емоційний настрій у групі;
- полегшити процес комунікації;
- створює можливість звернутися до тих проблем, які з деяких причин складно обговорювати словесно;
- надасть можливість на символічному рівні експериментувати з різними почуттями і виражати їх в соціально прийнятній формі;
- розвиває почуття внутрішнього контролю;
- сприяє творчому самовираженню, розвитку уяви, практичних навичок образотворчої діяльності, художніх здібностей в цілому;
- підвищує адаптаційні здібності людини;
- спирається на здоровий потенціал особистості, внутрішні саногенні механізми.

Образотворча творча діяльність розглядається в арт-терапії як терапевтичний процес, призначений для «зцілення душі». Терапевтичне малювання в загальноприйнятому розумінні - це делікатна, гуманна можливість поспостерігати за людиною в процесі спонтанної творчості, наблизитися до розуміння її цінностей, інтересів, побачити її внутрішній світ, неповторність, особистісну своєрідність.

Тілесно-орієнтована психотерапія [26, 134,83-86,101].

Тілесно-орієнтована психотерапія звернена до тілесного ядра психологічного матеріалу. Тілесно-орієнтована психотерапія використовує тіло для лікування розуму. А. Лоуен, засновник біоенергетичного аналізу - (класичної школи тілесно-орієнтованої психотерапії), вказував, що шлях лікування і зростання лежить через контакт з тілом. Багаторічний досвід роботи А.Лоуена показав, що тілесно-орієнтована психотерапія закладає

фундамент особистісного зростання, запускає внутрішньоособистісні сили, розширює аспекти самосвідомості, самовираження.

Особливістю тілесно-орієнтованої психотерапії є те, що робота з тілом створює можливості терапевтичного впливу, «минаючи цензуру свідомості». Це забезпечує виявлення справжніх витоків проблем, отримання доступу до глибинних верств психіки, які представлені в тілі. Така особливість визначає високу ефективність тілесно-орієнтованої терапії у наданні допомоги, у створенні умов вирішення проблем.

На сьогоднішній день широко поширені практики комбінованих методів, біоенергетика і гештальт-терапія; метод Ф. Александера, метод М. Фельденкрайза.

Методи тілесно-орієнтованої психотерапії, які існують в даний час, відповідають усім вимогам цілісного підходу. Для них людина - це єдине ціле, сплав тіла і психіки, в якому зміни в одній області супроводжуються змінами в іншій. Об'єднує методи прагнення повернути людині відчуття цілісності, навчити її не тільки усвідомлювати витіснену інформацію, а й переживати наразі єдність тіла і психіки, цілісність всього організму.

Мета тілесно орієнтованої психотерапії - створити умови для активізації процесів, здатних оздоровлювати і відновлювати організм. Для цього потрібно налагодити втрачений контакт з тілом, в результаті вдячне тіло відгукується і перетворюється на помічника у вирішенні тілесних і психологічних проблем. Тілесні техніки максимально безпечні, тому що тіло «мудре» - його не можна змусити зробити те, що йому не потрібно.

Тілесно орієнтований метод психотерапії працює з широким колом проблем:

- труднощі особистісного росту і розвитку;
- переживання криз, стресів;
- неврози, страхи, депресії;
- хронічна втома, фізичне і психічне напруження, порушення сну;
- залежність у відносинах;

- складнощі у відносинах з людьми, невпевненість у собі;
- незадоволеність собою і світом;
- складнощі в сексуальних відносинах;
- проблеми, пов'язані з пошуком себе і сенсу життя.

4.2. Техніки, що використовуються у тренінгу

Наведемо декілька прикладів технік тренінгу. Загальний зміст вправ викладено у додатках.

1) Вправа «тяжкість» (м'язи рук)

Здатність викликати у себе відчуття тяжкості в м'язах рук, ніг і всього тіла є найважливішим елементом аутогенного тренування. Ця вправа дозволяє учасникам досягти досить глибокого розслаблення скелетної мускулатури і, таким чином, сприяти скороченню числа імпульсів, що йдуть від м'язів до головного мозку, і входженню в стан аутогенного занурення.

Підготовча вправа

Послідовно, 3 -4 рази впівсили, на вдих напружити основні групи м'язів тіла: м'язи ніг, тулуба, шії, обличчя, а на видих розслабити. На м'язи рук звернути особливу увагу. Вони напружуються і розслабляються останніми. Слід можливо краще відчуття розслаблення м'язів рук на контрасті з відчуттями під час їх напруги.

Основна вправа

Вся увага на диханні - воно рівне і спокійне. З кожним видихом все тіло наповнює приємна млявість. Всі проблеми і турботи, всі сторонні звуки і сторонні думки видаляються, стають все слабкішими з кожним видихом. Все тіло розслаблене, мляве, нерухоме. Руки лежать вільно і розслаблено. З кожним видихом руки стають все важче і важче. Тяжкість розливається по лівій і правій руці від плечей до кистей рук. Кисті обох рук все помітніше важчать, з кожним видихом все помітніше. Кисті обох рук зовсім важкі. Кисті рук важкі, як чавунні гирі. Розслаблення, спокій, пасивність і

споглядальність - всі відчуття виникають як би самі собою, а не як наслідок вольових зусиль.

Активація

Заняття закінчується активуючими вправами, які повертають в активний стан.

2) Вправа «Аутогенне занурення».

Увійти в стан аутогенного занурення. Сторонні думки, турботи і звуки спливають все далі і далі з кожним видихом. Вся увага на диханні. Дихання рівне і спокійне. Тіло нерухоме, розслаблене, відпочиває, всі м'язи обм'якнули, повністю розслаблені. Вся увага на те, як з кожним видихом стираються сліди напруги, «затиски», що відповідали негативним емоційним переживанням. Протягом всього заняття подумки утримуйте посмішку на обличчі. Намагаєтесь відчувати, як ви все більше і більше розчиняєтесь в відчуттях розслаблення, спокою, блаженного умиротворіння, які вас наповнюють. Уявіть ситуації (реально пережиті вами раніше, або уявні), що дозволяють відновити запас позитивних емоцій (відпочинок на лоні природи, якісь події, пов'язані з позитивними емоціями та ін.). Постарайтесь якомога краще відчувати, як з кожним видихом слабшають і відходять неприємні переживання. В кінці заняття собі дається установка на те, яким має бути стан після завершення аутогенного тренування, наприклад: «Після завершення заняття настрої поліпшуються».

Тривалість заняття 15-20 хвилин.

3) Вправа «Частини мого Я».

Уявіть подумки свій сон і зобразіть на малюнку всі деталі свого сну. Це може бути що завгодно, символи, люди, звірі, предмети, природа, сцени. Тепер подивіться на малюнок. Говоріть собі все, що приходить Вам в голову, коли ви дивитесь на нього цілком, потім на кожний фрагмент зображення окремо. Що ви відчуваєте? Які думки прийшли Вам в голову? Нехай

картинки з зображеного вами сну заговорять. Тепер говоріть від першої особи, в теперішньому часі, нехай частини вашого Я вступають між собою в діалог, в дискусію чи жорстоку суперечку. Напишіть сценарій їхньої бесіди і закінчить її так, як вважаєте за потрібне.

4) Вправа «Перебільшення або повна зміна поведінки».

Призначення: формування навичок модифікації і корекції поведінки на основі аналізу ролей, які розігруються, і групового розбору поведінки. Це рольова гра, в якій членам групи дається можливість програти свої внутрішньоособистісні конфлікти. Розігрування ролей використовується для розширення усвідомлення поведінки і можливості її зміни. Учасник сам вибирає небажану особисту поведінку, або група допомагає йому вибрати поведінку, яка ним не усвідомлюється. Якщо член групи не усвідомлює цієї поведінки, він повинен перебільшити її. Наприклад, боязкий член групи повинен говорити гучним авторитарним тоном, постійно вихваляючись. Якщо ж учасник усвідомлює поведінку і вважає її небажаною, він повинен повністю змінити її. На розігрування ролей кожному дається 5-7 хвилин. Потім всі учасники діляться своїми спостереженнями і почуттями.

5) Вправа «Створіть емоцію прямо зараз»

Ведучий показує учасникам, як їх переконання, а не зовнішнє середовище, породжують ті, чи інші емоції. Ведучому потрібно продемонструвати, як клієнт може відчувати себе щасливим, не перетворюючи нічого в своєму оточенні, дитинстві або біохімії, а тільки змінюючи свій образ думок. Для того, щоб це зробити, дайте повний опис будь-якої сцени, в якій задіяні кілька сенсорних модальностей. Чим більше відчуттів клієнт буде використовувати в своїй уяві, тим краще. З очевидних причин сцена повинна бути скоріше приємною, ніж навпаки. Ви можете створити будь-який, який побажаєте, опис, але наступний приклад теж хороший. Попросіть свого клієнта представити цю сцену настільки яскраво, наскільки це можливо.

«Уявіть на мить, що ви прогулюєтесь уздовж тропічного пляжу. Середина літа, дуже тепло. Пізній вечір. Сонце ще не зайшло, але опускається до лінії горизонту. Ви відчуваєте під ногами прохолодний щільний пісок. Ви чуєте крики морських чайок і вдалині - рев океанічних хвиль. У повітрі відчувається аромат і присмак солі. Поки ви йдете, небеса вбираються в золото і бурштин. Багрянний захід відбивається на пальмових листках. Сонце починає занурюватися в океан. Ви лягаєте на пісочну дюну і споглядає нічне небо. Ніч розсипала мільйони діамантових зірок. Вам здається, що ви оточені космосом. Глибоке почуття спокою й умиротворення охоплює вас. Ви відчуваєте свою єдність із Всесвітом.»

Поясніть своєму клієнтові, що якщо він відчув спокій, в той час як ви читали йому цей уривок, то причиною тому уява, яка викликала це почуття. Біохімія, підсвідомість, реальне оточення або його ранній досвід були однакові і до, і протягом подання цієї сцени. Змінилися тільки думки.

Якщо прослуховування пасажу не викликало почуття спокою, то також завдяки уяві і тому, що він думав про себе. Слухаючи замальовку «Я гуляю по тропічному пляжу» замість того, щоб представляти пляж, ваш клієнт, можливо, думав: «Ні, не гуляю! Насправді я сиджу вдома в кріслі ». Або коли ви читали: «Зараз середина літа і дуже тепло», він, можливо, говорив про себе: «Дурниця, на вулиці льодяний холод».

Не сцена, а думки викликають у нього почуття. Те, що він чує, не має значення, важливо лише те, про що він думає. Думки можуть створити будь-яку емоцію, яку він тільки забажає. Вони могли б викликати гнів, якби він подумав: «Минулого разу, коли я гуляв по пляжу, я був з Йоко, а після вона кинула мене заради цього мерзотника Бруно». Або страх: «Прохолодний вітер дме з океану ... а потім отруйні медузи починають виповзати на берег, тягнучи свої слизькі тільця. Вони оточують мене, атакують своїми смердючими щупальцями мої ноги, щипають мене. Я біжу, але не можу втекти ».

Щоб викликати будь-яку емоцію, все, що необхідно зробити - зосередитися на потрібній думці. Поясніть це клієнтові і скажіть: «Ваші почуття викликані не словами, не обстановкою, не досвідом раннього дитинства і не біогенетичною будовою. Причина, швидше, в картинках, які малює ваш мозок. Ви художник. Ваші емоції - ваше власне творіння ».

б) Вправа «Чудо і Ви - шість категорій внутрішніх ресурсів» (з використанням колоди карт COPE)

Цей тип роботи дозволяє учасникам познайомитися з різними категоріями внутрішніх ресурсів, які допомагають впоратися як із звичайними побутовими проблемами, так і з екстремальними ситуаціями. Учасник зможе виявити, які з цих ресурсів малодоступні йому в моменти стресу і відчуті, до яких внутрішніх сил йому варто звертатися за допомогою в кризових ситуаціях.

Процес гри:

1. Ведучий розкладає в ряд шість карт, що представляють різні категорії моделі «Чудо і Ви». Спочатку він розповідає учасникам про кожну з цих карт, а потім каже: «Перед вами колода карт COPE. Подумайте про який-небудь приклад стресу, кризи або травми з вашого життя і витягніть з колоди шість випадкових карт. Потім, не відкриваючи ваших карт, розкладіть їх по одній на кожну з шести карт, що представляють різні категорії «Чудо і Ви». Потім учаснику пропонується відкривати по черзі одну з розкладених ним карт, розповідаючи про зв'язок кожної з них з відповідною категорією. За допомогою цієї картки учасник розповідає про свій особливий стиль використання конкретної категорії внутрішніх ресурсів, як в його позитивних, так і в негативних проявах.

2 Ведучий говорить гравцям: «А тепер виберіть три карти, які описують стресовий стан або травматичну подію з вашого життя». Вибір карт проводиться учасником свідомо, коли всі карти колоди відкриті.

Після того, як розповідь учасника вислухана, ведучий продовжує: «А зараз зверніть увагу на характерні для Вас способи подолання кризи. До яких ресурсів Ви вдавалися для подолання даної кризи, а до яких ні?». Оповідач відповідає на запитання, перевертаючи зображенням вниз всі ті карти, ресурсами яких він не скористався.

3. Ведучий резюмує: «Кarti сорочкою вгору відносяться до тих категорій ресурсів, які блокуються у Вас в момент кризи. Зараз Вам потрібно вибрати одну або декілька карт, які підкажуть, що потрібно використовувати для активізації заблокованих ресурсів». На цьому етапі учасник заново створює свою розповідь з урахуванням всіх ресурсів, якими він володіє.

4.3. Відбір учасників, місце та умови роботи

I. Ялом [184] виділив кілька критеріїв відбору в психотерапевтичну групу, якими ми керувалися:

A. Здатність справлятися з груповими завданнями.

B. Мотивація до психотерапії.

B. Відповідність особистих проблем цілям групи.

Г. Можливість постійно відвідувати заняття і працювати в групі до її закінчення.

Усім цим критеріям відповідали учасники СПТ. У тренінгу взяли участь китайські студенти, які брали участь у дослідженні психологічних факторів психологічного благополуччя. Загальна кількість учасників - 13 осіб, з них - 6 з середнім рівнем суб'єктивного благополуччя і 7 з низьким рівнем психологічного благополуччя. З них 7 дівчат і 6 юнаків.

Місце роботи впливає на атмосферу в групі, тому воно має бути затишним і зручним. Кімната, в якій відбувалися зустрічі групи, була не дуже великою, але в ній було місце для руху та виконання групових вправ. У ній не було нічого відволікаючого увагу, наприклад, екстравагантних картин на стінах. Також в кімнаті були всі необхідні для роботи речі: килимки,

канцелярські та арт-терапевтичні інструменти. У робочій кімнаті групи була можливість регулювати освітлення відповідно до ситуативних потреб, слухати музику. Приміщення, в якому проходили заняття, було досить ізольовано, що сприяло впевненості учасників, що ніхто не зможе підслухати того, що відбувається в групі. Група сиділа колом, щоб учасники могли добре бачити один одного. Коло є символом повноти, завершеності, цілісності, в багатьох культурах йому приписується магічна сила. Сидіння в колі в тренінговій групі надає багато можливостей - можна рухатися в бік центру і навпаки (це відображає ступінь згуртованості групи), міняти відстань між стільцями, яка відображає психологічну відстань між учасниками, можна вільно вибрати місце в колі щодо інших учасників і терапевта (це також відображає міжособистісні установки).

У літературі вказується [55, С.146], що сидіти повинно бути зручно, але не занадто. Чим більше комфорт, тим менше уважність в учасників групи. Керуючись цими положеннями учасники сиділи на простих стільцях, які легко переставлялися. Зустрічі відбувалися у вечірній час, 2 рази на тиждень, тривалість одного заняття становила 2,5 години. Всього було 20 зустрічей, які були здійснені протягом 10 тижнів.

4.4. Оцінка результатів впливу соціально-психологічного тренінгу

Одним з найважливіших аспектів роботи тренінгової групи є оцінка її ефективності. Вона дозволяє побачити, що дала група її учаснику. На сьогоднішній день при оцінці ефективності групи говорять про зміну симптомів. Так само важливо мати на увазі соціальну пристосованість, зміну соціальних установок, збільшення саморозуміння. Для учасника СПТ основним критерієм успішності його участі в програмі є емоційне задоволення від занять і зміна емоційного балансу в цілому в бік позитивних почуттів [55, 106].

В зв'язку з цим ми визначили декілька шляхів виявлення ефективності участі в СПТ.

Перший - це оцінки самих учасників, а також повторне тестування за шкалою «Суб'єктивне благополуччя».

Другий - це експертні оцінки (в якості експертів виступили викладачі, однокурсники і товариші по гуртожитку).

Третій шлях - визначили положення про те, що необхідно здійснювати контроль протягом 1-2 місяців після завершення участі в роботі СПТ.

Четвертий - формування паритетної експериментальної групи - контрольної - і перевірка результатів.

Результати порівняння показників суб'єктивного благополуччя китайських студентів свідчать про зростання суб'єктивного благополуччя ($KZ = 3$, при $p \leq 0,005$), аналогічні виміри були зроблені в контрольній групі, в контрольній групі змін не виявлено ($KZ = 7$) Для експертних оцінок була розроблена анкета-перелік, в основу якої покладені питання «Шкали суб'єктивного благополуччя». Результати експертних оцінок представлені в табл. 4.1.

Таблиця.4.1

Результати експертних оцінок

Перелік	Гр.Е	Гр.К
В останній час був в доброму настрої	3*	8
Звертався за допомогою, порадою	3*	7
Рідко був неуважним	3*	8
З задоволенням виконував повсякденні справи	1**	9
Знаходився в прекрасній формі	3*	8

Примітка: $p < ** 0,001$, $p < 0,005$

Експертні оцінки показали, що в учасників програми відбулися зміни у бік збільшення ознак суб'єктивного благополуччя, у той час як в контрольній групі все залишилося незмінним.

Через 2 місяці було проведено опитування всіх учасників тренінгу, спрямоване на виявлення вражень від участі у тренінгу в цілому і про те, чи відчували учасники позитивні зміни в житті, у взаєминах з іншими і людьми і самими собою, а також наскільки вони відчують себе благополучними. В результаті проведеного опитування було з'ясовано, що всі учасники позитивно оцінюють свій стан і задоволені участю у тренінгу.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 4

1. На основі отриманих чинників суб'єктивного благополуччя китайських студентів, з дотриманням принципів побудови соціально-психологічного тренінгу був розроблений соціально-психологічний тренінг, мета якого - підвищення рівня суб'єктивного благополуччя китайських студентів.

Завдання СПТ: 1) мотивація до роботи в СПТ і 2) формування навичок, знань і компетенцій, необхідних для досягнення більш високого рівня суб'єктивного благополуччя.

Блоки СПТ: 1) вступний блок; 2) інформаційний; 3) поведінковий; 4) емоційний; 5) особистісний.

2. Для досягнення мети СПТ та реалізації блоків СПТ, було задіяно кілька положень сучасної практики психотерапії та психокорекції (когнітивна терапія, аутогенне тренування, гештальт-терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія), каркасом для яких виступив клієнт-центрований підхід.

3. Група складалася з 13 осіб (7 - низький рівень суб'єктивного благополуччя, 6 - середній рівень суб'єктивного благополуччя). В цілому СПТ складався з 20 зустрічей тривалістю 2,5 години, які реалізовувалися протягом 10 тижнів.

4. Було визначено кілька шляхів виявлення ефективності участі в СПТ:
- оцінка самих учасників, також повторне тестування і результати за шкалою «Суб'єктивне благополуччя»;

- експертні оцінки (в якості експертів виступили викладачі, однокурсники і товариші по гуртожитку);

- контроль за динамікою змін;

- перевірка результатів контрольної групи.

Результати порівняння показників суб'єктивного благополуччя китайських студентів свідчать про зростання суб'єктивного благополуччя, експертні оцінки також свідчили про підвищення рівня суб'єктивного благополуччя, з плином часу позитивні зміни закріпилися.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне обґрунтування і запропоновано нове вирішення актуального завдання - підвищення рівня суб'єктивного благополуччя китайських студентів шляхом розробки соціально-психологічного тренінгу, заснованого на ідентифікованих чинниках суб'єктивного благополуччя китайських студентів.

1. Існують відмінності в мотиваційно-ціннісній структурі особистості китайських студентів з різними рівнями суб'єктивного благополуччя.

У студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя структура відображає полімотивованість, різноманітність цінностей, широту сфер діяльності. При середньому рівні суб'єктивного благополуччя мотиваційно-ціннісна структура функціонує в межовому режимі, відзначається зниження значущості в розвитку себе і блокада особистісного потенціалу. Мотиваційно-ціннісна структура особистості студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя сплюснена, дискондартна, значущими сферами виступають сфери власного престижу і високого матеріального становища за відсутності опорних мотивів у їх досягненні, що призводить до низьких оцінок суб'єктивного благополуччя.

Встановлено зниження змістожиттєвих орієнтацій в групах китайських студентів з різним рівнем суб'єктивного благополуччя. Студентам з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характерна наявність цілей у майбутньому, які надають життю осмисленість, спрямованість і тимчасову перспективу, процес справжнього життя сприймається як цікавий і емоційно насичений, притаманна задоволеність пройденою ділянкою життя, характерна свобода вибору і здатність контролювати своє життя. Студентам із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характерна «усіченість», парціальність змістожиттєвих орієнтацій як відносно цілей, результату і процесу життя, так і відносно локусу Я і життя. Студентам з низьким рівнем

суб'єктивного благополуччя характерна відсутність цілей, звуження тимчасової перспективи, процес життя виглядає нецікавим, а результативність незадовільною, відсутність віри в те, що вони володіють достатньою свободою вибору, щоб побудувати своє життя відповідно з уявленнями про її сенс, характерний фаталізм щодо життя.

Студенти з високим рівнем суб'єктивного благополуччя переконані в доброзичливості світу і його справедливості, цінності свого «Я» і в можливостях контролювати події, що відбуваються, вони вірять в те, що до гідних людей приходить удача. Студенти із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя мають середній рівень переконаності в доброзичливості світу, високий рівень переконаності в справедливості світу, середній рівень цінності «Я» і успішності. Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя переконані у ворожості світу, не вірять у справедливість, їм характерний низький рівень успішності, низька цінність «Я» і контролю над життям.

Особливості структурної організації змістових і базових переконань мають підставу високого суб'єктивного благополуччя, яка представлена трьома факторами: 1) «Синхронія сенсів»; 2) «Процес життя»; 3) «Мета в житті». Структура змістових і базових переконань студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя групується в шести факторах: 1) «Компенсація сенсу»; 2) «Прийняття відповідальності»; 3) «Відсутність результату»; 4) «Інтернальність»; 5) «Гедоністичний сенс»; 6) «Локус«Я»». Структура змістових і базових переконань студентів з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя представлена трьома факторами: 1) «Конфлікт сенсу»; 2) «Фаталізм»; 3) «Минуле».

Домінуючими цінностями, незалежно від рівня суб'єктивного благополуччя, є сфери любові, матеріальної забезпеченості та щасливого сімейного життя. Таким чином, чинником рівня суб'єктивного благополуччя є не домінуючі цінності, а ступінь їх доступності, широта дисоціації,

внутрішньої конфліктності і внутрішнього вакууму в сферах «цінності» - «доступності».

2. Більш висока інтегрованість внутрішніх ресурсів самоактуалізації сприяє ефективному функціонуванню особистості і позитивній суб'єктивній оцінці власного благополуччя. Суб'єктивна оцінка благополуччя співвідноситься з основними аспектами позитивного особистісного функціонування, останній виступає як чинник суб'єктивних оцінок благополуччя.

3. Емоційна сфера китайських студентів з високим рівнем суб'єктивного благополуччя характеризується гармонійністю, безконфліктним співіснуванням раціонального та емоційного, здатністю до регуляції як своїх, так і чужих емоційних станів, високим ступенем точності в ідентифікації емоцій; здатністю до зміни модусу поведінки, мислення і реагування залежно від зміни умов. Емоційна сфера китайських студентів із середнім рівнем суб'єктивного благополуччя характеризується частковим розумінням і управлінням своїми і чужими емоційними станами; характерна помірна вираженість ригідності. Студенти з низьким рівнем суб'єктивного благополуччя характеризуються нездатністю зрозуміти, ідентифікувати емоції, міняти емоційний фон; психічна ригідність має дуже широкий діапазон, виявляється «тотальність» її проявів, що призводить до шаблонного і стереотипного реагування, що не відповідає вимогам ситуації, ігнорування принципу реальності призводить до порушення гомеостазу і суб'єктивного неблагополуччя.

4. Толерантність ідентифікована як один з чинників, що визначають суб'єктивне благополуччя китайських студентів. Толерантні установки і моделі поведінки забезпечують високий рівень суб'єктивного благополуччя, співіснування толерантних і інтолерантних моделей призводить до зниження суб'єктивного благополуччя до середнього рівня, наявність високої інтолерантності є чинником низького суб'єктивного благополуччя.

5. Опануючі способи поведінки є одними з психологічних чинників, що беруть участь в оцінюванні китайськими студентами суб'єктивного благополуччя. Високий рівень суб'єктивного благополуччя пов'язаний з широким діапазоном копінг-стратегій, що забезпечує хорошу відповідність між життєвими труднощами і способами їх подолання. Середній рівень суб'єктивного благополуччя китайських студентів пов'язаний з усередненим репертуаром способів опанування при посиленні дистанціювання в ситуаціях кризи. Низький рівень суб'єктивного благополуччя китайських студентів пов'язаний з функціонуванням копінг-стратегій практично в неактивному режимі, що не дозволяє мінімізувати негативні впливи ситуацій, що призводить до зниження можливостей відновлення, також унеможливорює перетворення ситуацій, які можуть ставати перманентними факторами стресу, в результаті чого відбувається втрата емоційного рівноваги і, як наслідок, спостерігається низький рівень суб'єктивного благополуччя.

6. На основі отриманих чинників суб'єктивного благополуччя китайських студентів, з дотриманням принципів побудови соціально-психологічного тренінгу був розроблений соціально-психологічний тренінг, мета якого - підвищення рівня суб'єктивного благополуччя китайських студентів. Цільова аудиторія - студенти з Китаю з діагностованим низьким і середнім рівнем суб'єктивного благополуччя. Завдання СПТ: 1) мотивація до роботи в СПТ і 2) формування навичок, знань і компетенцій, необхідних для досягнення більш високого рівня суб'єктивного благополуччя. СПТ складається з п'яти блоків 1) вступний блок; 2) інформаційний; 3) поведінковий; 4) емоційний; 5) особистісний.

Для досягнення мети СПТ та реалізації блоків СПТ залучено декілька положень сучасної практики психотерапії та психокорекції (когнітивна терапія, аутогенне тренування, гештальт-терапія, арт-терапія, тілесно-орієнтована терапія), каркасом для яких виступив клієнт-центрований підхід. Використання багатовимірної оцінки ефективності СПТ дозволило

встановити зростання суб'єктивного благополуччя в учасників соціально-психологічного тренінгу.

Перспектива подальших досліджень полягає у вивченні функціональних зв'язків між чинниками суб'єктивного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии/ В. А.Абабков, М.Перре.– СПб.: Речь, 2004.–166с.
2. Абдулина О. А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки / О.А.Абдулина// Высшее образование в России. 1993. № 3
3. Аве-Лаллемант У. Графический тест "Звезды и волны" / Аве-Лаллемант У. - Санкт-Петербург, Семантика-С & Речь2002- 242с
4. Аксёнова Л. А Психология личности. Психолого-педагогические аспекты толерантности: учеб. пос. / [Аксёнова Л. А, Кавун Л. В., Меньшикова Л. В., Шемелина Л. В.] - Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2004. 160 с.
5. Алекситимия и методы её определения при пограничных психосоматических расстройствах. Пособие для врачей и медицинских психологов. [Д.Б Ерьско, Г.Л.Исурина, Е.В.Кайдановская, Б.Д.Карвасарский.] - НИПНИ им. Бехтерева, 2005.- 25с
6. Ананьев Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста: Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / Под ред. Б. Г. Ананьева, Н. В. Кузьминой. - Л., 1974.
7. Аргайл М. Психология счастья / М.Аргайл. – СПб: Питер, 2003. – 271с.
8. Арт-терапия – новые горизонты / Под ред. А.И. Копытина. - М.: Когито-Центр, 2006. - 336 с.
9. Арт-терапия / Сост. и общая редакция А.И.Копытина. – СПб.: Питер, 2001.-320с.
10. Архиреева Т. В. Взаимосвязь психологического благополучия и личностной креативности у студентов 18-22 лет/ Т. В. Архиреева, И. Е. Шересткина // Психология в вузе. - 2009. - N 3. - С.6-16.
11. Асмолов А. Г. Слово о толерантности. О смыслах понятия «толерантность» / А.Г.Асмолов .- Век толерантности: науч.-публицист. вестник .- М.: МГУ, 2001. № 1. - С. 2–8.

12. Ассоциативно-метафорические карты СОРЕ «ПРЕОДОЛЕНИЕ» Россия-Германия.- Издательство: "ОН-Verlag".- 2010. - Комплект из 88 карт-картинок
13. Ассоциативно-метафорические карты ЕССО "Екко"».- Германия-Россия, Издательство: "ОН-Verlag" , 2013 . - 99 художественных миниатюр,
14. Ахмедов Т. И. Психотерапия в особых состояниях сознания/ Т. И. Ахмедов, М. Е. Жидко.- М.: ООО «Издательство АСТ»; Харьков: «Фолио», 2001.- 768с.
15. Бажин Е.Ф. Опросник уровня субъективного контроля/ Бажин Е.Ф, Гольнкина Е.А, Эткин А.М.- М, 1993.
16. Башкатов С.А. Разноуровневые факторы личностного благополучия автореф. канд. психол. наук./ С. А. Башкатов.- Челябинск, 2013.- 20с
17. Бек Д. Когнитивная терапия. Полное руководство / Д. Бек .- Издательство: Вильямс, 2006.- 379с.
18. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности/ Е.Е. Бочарова// Известия ПГПУ.- №6 (10).- 2008.- 226-231.
19. Бочарова Е.Е. О субъективном благополучии личности в аспекте адаптации / Е.Е. Бочарова// Ученые записки. - 2009. - Т. 2. - Сер. Психология. Педагогика. - № 2 (6). С. 16-22
20. Братченко С. Л. Психологические основания исследования толерантности в образовании / Братченко С. Л. - Педагогика развития: ключевые компетентности и их становление: мат-лы 9-й науч.-практ. конф. Красноярск: Краснояр. гос. ун-т, 2003. С. 104–117.
21. Брушлинский А.В. Проблемы психологии субъекта. / А.В. Брушлинский.- Москва. Институт психологии РАН. 1994.- С.56

22. Будинайте Г.Л. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта/ Будинайте Г.Л., Корнилова Т.В. // Вопросы психологии. - 1993.- № 5. - С.99-105.
23. Булаева К. Б. Роль образования в возрастных изменениях ряда психологических характеристик человека / Булаева К. Б., Павлова Т. А. // Вопросы психологии. — 1986. — № 1.-С.15
24. Булаева К. Б. Аутогенная тренировка: Методическое пособие / Булаева К. Б., Павлова Т. А. – Л., 1983.– 27 с.
25. Буланова–Топоркова М.В. Педагогика и психология высшей школы: Учебное пособие. / Буланова–Топоркова М.В. - Ростов н/Д: Феникс, 2002. -544с.
26. Бурлачук Л.Ф. Психотерапия: Учебник для вузов. 3-е издание / Бурлачук Л.Ф., Кочарян А.С. , Жидко М.Е. - СПб: Питер, 2009. - 496 с.
27. Бурно М. Е. Самовнушение и аутогенная тренировка/М.Е. Бурно.– М.: ЦОЛИУВ, 1975.– 18 с.
28. Васильев И. Мотивация и контроль за действием./ Васильев И., Магомед-Эминов М.В. - М.: Изд-во МГУ, 1991. - 144 с.
29. Вассерман Л. И. Медицинская психодиагностика: Теория, практика и обучение/ Л. И. Вассерман, О. Ю.Щелкова.– СПб.: филологический факультет СПбГУ; М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 736с.
30. Вербицкий А.А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход: Метод. пособие./ А.А.Вербицкий - М.: Высш. шк., 1991. –С.23
31. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. / В.К. Вилюнас М.: МГУ, 1990. - 285 с.
32. Витенберг Е.В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям. Авт. дисс. канд. псих. наук. / Витенберг Е.В. -СПб., 1995. 16 с.

33. Водяха С.А. Психологическое благополучие учащихся/ С.А.Водяха / Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. Сб.статей.- Екатеринбург: Урал.гос.ун-т, 2013.- 5-11
34. Воронина А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореферат канд. псих.наук / А.В. Воронина - Иркутск, 2002 – 28 с.
35. Вульфов Б. З. Воспитание толерантности: сущность и средства/ Б. З. Вульфов // Внешкольник. - 2002.- № 6.- С.13-18
36. Выготский Л. С. Собр. Соч. В 6 т.Т.4-5/ Л.С.Выготский. - М.: Педагогика, 1982-1984.
37. Гештальт терапия. Теория и практика./М.: Апрель Пресс, Изд-во Эксмо, 202.-320с.
38. Гончар С. Н. Субъективное благополучие как условие формирования позитивного подхода к разрешению проблем современной молодежи / С. Н. Гончар // Психологические науки: теория и практика: материалы междунар. науч. конф. — М.: Буки-Веди, 2012. — С. 5-7.
39. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы/ Е.Ю. Григоренко.- Проблема развития территории . – Вып. 2 (48).- 2009.- С.97- 105
40. Гриценко В.В. Исследование субъективного благополучия русских и хакасов в условиях общественно-экономических перемен / В.В.Гриценко// Проблемы социальной психологии личности. Саратов, 2004. С. 132-147
41. Гриценко В.В. Социально-психологическая адаптация переселенцев в России / В.В.Гриценко. - М., 2002. - 252 с.
42. Декларация принципов толерантности : утверждена резолюцией 5.61 Генеральной конференцией ЮНЕСКО от 16 ноября 1995

года [Электронный ресурс]. – Режим доступа :
www.tolerance.ru/declar.html.

43. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под. ред. А.И.Копытина.- СПб.: Речь,2005.-200с.

44. Дубровина К.В. Содержание работы психолога образования / К.В.Дубровина// Мир психологии и психология в мире. - 1995. - № 1. — 74 - 77.

45. Елисеева О.А. Субъективное благополучие подростков в образовательных средах с разным уровнем психологической безопасности: автореф. дисс. канд. психол. наук-/ О.А.Елисеева. – Москва, 2012.- 23с.

46. Емельянов Е. Н. Психотехнические методики децентрации в когнитивном развитии личности /Е.Н. Емельянов.- Психологическое сопровождение подготовки специалистов в вузе. - Новосибирск: Изд-во НГУ, 1988.- С. 115–125.

47. Залевский Г.В. Томский опросник ригидности (ТОРЗ) / Г.В.Залевский // Сибирский психологический журнал. – 2000. – № 12. – С. 129–137.

48. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании, науке, норме и патологии)/ Г.В.Залевский. – М.; Томск: ТГУ, 2004. – 460 с.

49. Залевский Г.В. Психическая ригидность-флексibilitätь как акмеологический инвариант профессионализма / Залевский Г.В., Козлова Н.В. // Сибирский психологический журнал. – 2006. – № 22. – С. 146–149.

50. Зиновьев Д. В. Формирование социокультурной толерантности как фактор повышения педагогического мастерства будущего педагога. / Зиновьев Д. В. - Красноярск: СибГТУ, 2001.- С.15

51. Иванова М.А. Влияние психологической атмосферы в интернациональных студенческих группах на эффективность учебного процесса на подготовительном факультете. / Иванова М.А., Титкова Н.А. СПб, НПО ЦКТИ, 1994. - 28 с.
52. Иванова М.А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе./ Иванова М.А., Титкова Н.А. СПб, НПО ЦКТИ, 1993.-62 с.
53. Иванова М.А. Социологический портрет иностранного студента первого года обучения в вузе./ Иванова М.А., Титкова Н.А.- СПб, НПО ЦКТИ, 1993. - 62 с.
54. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. / Ильин Е. П. СПб.: Изд-во «Питер», 2000. -512 с.
55. Истратова О.Н. Справочник по групповой психокоррекции / О.Н. Истратова.- Ростов н/Д : Феникс 2008. — 443с
56. Кавун Л. В. Толерантность в образовательном пространстве вуза: психологические механизмы формирования / Л.В.Кавун// Мир науки, культуры, образования. - 2009.- № 5. - С. 267–271.
- 57.Кавун Л. В. Толерантность в структуре личностных свойств студентов вузов: результаты факторного анализа / Вестник ТГПУ.- 2010.- Вып.12 (102). - С.160-166
- 58.Кац. Г. Метафорические карты: Руководство для психолога / Г.Кац, Е. Мухаматулина.- М.:Генезис, 2014.- 160с.
59. Клиническая психология/ Под ред. Бориса Дмитриевича Карвасарского.– СПб.: Питер, 2002. – С. 498–793.
60. Когнитивная терапия депрессии / [Бека А., Раш А., Шо Б., Г.Эмери Г].– СПб.: Питер, 2003. – 304с.
61. Кон И. С.Психология ранней юности./ И.С Кон— М.: Просвещение, 1989. — 256 с.
62. Константинов В.В. Социально-психологическая адаптация вынужденных мигрантов в условиях диффузного и компактного

проживания / В.В Константинов. // Психологический журнал- Т.26.- 2005.- №2. -С.16-21.

63. Кравцов А.В. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов к высшей школе России: дис. ... канд. психол. наук. / А.В. Кравцов - М., 2008. - 130 с.

64. Крайг Г. Психология развития / Крайг Г. - СПб.: Питер, 2000.- С.123-200

65. Крюкова Т. Л. Человек как субъект совладания / Крюкова Т.Л.// Психология совладающего поведения : материалы междунар.науч.– практ. конф./отв. ред.: Е. А. Сергиенко, Т. Л. Крюкова. –Кострома : КГУ им. Н. А. Некрасова, 2007. – С. 39–41.

66. Крюкова Т.Л.Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. / Журнал практического психолога. - М. : 2007. № 3. - С. 93-112.

67. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Кулагина И.Ю., Колуцкий В.Н. — М.: ТЦ «Сфера», 2001.- С.13

68. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью / Л.В.- Куликов //Общество и политика - СПб., 2000. - С. 476-510.

69. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учеб.пособие / Л.В.- Куликов- СПб.: Питер, 2004. – 464с.

70. Куликов Л.В. Психология настроения / Л.В. Куликов – СПб: Питер, 1997. - 228с.

71. Лазурский А.Ф. Избранные труды по психологии / Лазурский А.Ф. – М.: Наука; 1997. – С.123

72. Лебедева Д.Д. Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий / Д.Д.Лебедева - СПб.: Речь, 2003. - 256 с

73. Лебедева Л. Д. Энциклопедия признаков и интерпретаций в проективном рисовании и арт-терапии/ Лебедева Л. Д., Никонорова Ю. В., Тараканова Н. А. – СПб.: Речь, 2006. – С. 108–157.
74. Лебедева Н.М. Введение в этническую и кросскультурную психологию/ Н.М.Лебедева- М., 1999.
75. Лебедева Н.М. Социально-психологические закономерности аккультурации этнических групп // Этническая психология и общество / Под ред. Н.М Лебедевой. - М.: Старый сад, 1997. - С. 271 - 289.
76. Леонтьев Д. А. К операционализации понятия толерантность / Леонтьев Д. А. - Вопр. психол. 2009. № 5. С. 3–16.
77. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Дмитрий Алексеевич Леонтьев. – М.: Смысл, 2007. – 511 с.
78. Леонтьев Д.А. Тест смысложизненных ориентации (СЖО). / Д.А.Леонтьев— М.: Смысл, 2000. — 18 с.
79. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф / Н.Н.Лепешинский.- Психологический журнал.- №3.-С.24-37.
80. Лепшокова З. Х. Взаимосвязь стратегий адаптации мигрантов с их психологическим благополучием Текст. : дис. . канд. психол. наук / З. Х. Лепшокова. М. : , 2011. - 220 с.
81. Либих С. С. Аутогенная тренировка./ С.С.Либих–Л.: ГИДУВ, 1978.–22 с.
82. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка: (Справочное пособие для врачей)/ Лобзин В. С., Решетников М. М. — Л.: Медицина, 1986. — 280 с.
83. Лоуэн А. Предательство тела./ Александр Лоуэн – Екатеринбург: Издательство «Деловая Книга», 1999. – 328 с.

84. Лоуэн А. Радость /Александр Лоуэн [пер. с англ.] - Минск: ООО «Попурри»,1999.- 464 с.
85. Лоуэн А. Секс, любовь и сердце: психотерапия инфаркта/ Александр Лоуэн [пер. с англ.] – М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000. – 224 с.
86. Лоуэн А. Физическая динамика структуры характера / Александр Лоуэн ; [пер. с англ.]. — СПб. ; М. : АСТ, 1996. — 325 с.
87. Люсин Д.В. Новая методика для измерения эмоционального интеллекта: опросник ЭМИн/ Д.В.Люсин // Психологическая диагностика. 2006. № 4. С. 3 – 22
88. Люсин Д.В. Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные // Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям/Под ред. Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М.: Институт психологии РАН, 2009. С. 264 – 278.
89. Магомед-Эминов М. Ш. Трансформация личности / Маддруддин Шамсуддинович Магомед-Эминов. – М.: ПАРФ, 1998.–218 с.
90. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии / Р. МакМаллин — СПб.: Речь, 2001. — 560 с.
91. Максименко С. Д. Генезис существования личности / Сергей Дмитриевич Максименко. – К.: КММ, 2006. – 239 с.
92. Максименко С. Д. Структура особистості/ Сергій Дмитрович Максименко// Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1 (94). – С.1–13.
93. Максименко С.Д. Генезис существования личности / С.Д.Максименко.- К.: Издательство ООО “КММ”, 2006, – 240 с. –
94. Максименко С.Д. Основи генетичної психології. Навч. Посіб / С.Д.Максименко – К.: НПЦ Перспектива, 1998, – 220 с.
95. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб : Питер, 2003. – 352 с.

96. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу.- К.: Ваклер, 1997.- 300с.
97. Матвеева Н.М. Социально-культурная адаптационная программа в системе личностно ориентированного обучения на этапе предвузовской подготовки [Электронный ресурс]/ Матвеева Н.М., И.Г. Миракьян <http://opu.ua/upload/files/fspi/KLDMatv2012.pdf>
98. Медична психологія. Підручник / [Максименко С. Д, Коваль І. А, Максименко К. С., Папуча М. В.] – Вінниця: Нова книга, 2008. – 520 с.
99. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология: Учебное пособие / Владимир Давыдович Менделевич. – М.: «МЕДпресс», 2005.– 432 с.
100. Мензул Е. В. Самооценка психического состояния младшими школьниками как показатель психологического благополучия учащихся / Е. В. Мензул // Вестник КГУ им. Н. А. Некрасова. 2007. - № 4. -С. 27-32.
101. Метод Фенделькрайза // Телесно-ориентированная психотерапия. Классические и современные направления. Хрестоматия. – СПб.: ООО «ИПК БИОКТ», 2008.–С.175-231.
102. Милорадова Н. Г. Студент в зеркале психологии / Н. Г. Милорадова // Архитектура и строительство России. - 1995.- № 9.- С.13
103. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности/ Нартова-Бочавер С.К. // Психологический журнал.– 1997. – Т. 18.– № 5. –С.20-30.
104. Никифоров Г.С. Психология здоровья : Учебник для вузов/ Г.С.Никифоров.- СПб.: Питер, 2006.- 607с
105. Олпорт Г Становление; личности: Избранные труды / Г.Олпорт М.: Смысл, 2002.- С.15-34.

106. Осипова А. А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов / Осипова А. А. – М.: Сфера, 2002. – 512 с.
107. Падун М. А. Модификация методики исследования базисных убеждений личности Р. Янофф Бульман / Падун М. А., Котельникова А. В. // Психологический журнал. - 2008. - Т. 29.- № 4. - С. 98-106.
108. Панина Е. Н. Взаимосвязь суверенности психологического пространства и субъективного благополучия личности : дис. . канд. психол. наук / Е. Н. Панина. - Красноярск, 2006. - 187 с.
109. Перепелицына М. А. Формирование педагогической толерантности у будущих учителей. Автореф. дисс. ... канд. пед. наук./ Перепелицына М. А. - Волгоград: 2004.- С.4-12
110. Перлз Ф. Практикум по гештальт терапии / Перлз Ф., Гудмен П., Хефферлин Р.- СПб.: «Петербург-XXI век», 1995.- 448 с.
111. Практикум по психологии / Под ред. А.Н. Леонтьева, Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Изд-во Моск. ун-та. 1972. С.128-138.
112. Петрова И. А. Влияние организационных изменений на психологическое благополучие и совладающее поведение личности/ И. А. Петрова, А. Н. Демин // Вестник Адыгейского государственного университета. - 2009. - Вып. 2 (44). - С.246-250
113. Петрова С. М. Мотивационная обусловленность Я-концепция личности в юношеском возрасте: автореф. дис.... канд. наук./ С.М.Петрова. — СПб., 1995.- 34с.
114. Петровская Л.А. Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга / Л.А.Петровская — М.: Изд. МГУ, 1982.- С31
115. Петровский В. А. Феномен субъектности в психологии личности: автореф. дисс... . канд. психол. наук/ Петровский В. А.- М., 1993.- 20с.

116. Петровский В.А. Личность в психологии: парадигма субъектности/ В.А. Петровский —Ростов/Д.: Феникс, 1996.- С.78
117. Погорская В.А. Взаимосвязь субъективного благополучия и ценностно-смысловой сферы личности у студентов педагогических профессий. / В А. Погорская // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. -3(6) - 2011.- С.252.
118. Погодина А.А. Толерантность: термин, смысл, позиция, программа / А. А Погодина.- История: прил. к газ. «Первое сентября». - 2002. -Март (№ 11). -С. 4–7.
119. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ К.Н. Поливанова - М.: Издательский центр "Академия", 2000. – 18с.
120. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности (Субъектный подход):дис. ... доктора психол. наук:19.00.01 / С. Т.Посохова.–СПб, 2001.– 393с.
121. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. — СПб.: Питер, 2001. — 448 с:
122. Психотерапия:ученик / Под ред.Б. Д. Карвасарского. – СПб.: Питер, 2002. – 672 с.
123. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис.... канд. психол. наук/ Г.Л. Пучкова. -Хабаровск, 2003. – 17 с.
124. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста/ Раис Ф. СПб., 2000.- С.12.
125. Рейнуотер Дж. Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом/ Дж. Рейнуотер. – М.:Издательская группа «Прогресс» «Универс», 1993. – 240 с.
126. Ремшмидт Х.. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Ремшмидт Х..- М.: Мир, 1994. – 165с.

127. Роджерс К. Клиентцентрированная психотерапия: теория, современная практика и примечание / К. Роджерс ; [пер. с англ. Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной]. — М. : Психотерапия, 2007. — 560 с.
128. Роджерс К. Р. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы / К. Р. Роджерс; [пер. с англ.]. — М. : ЭКСМО-Пресс, 1999. — 254 с.
129. Роджерс. К. Взгляд на психотерапию в становлении человека/ К.Роджерс.- М.: Прогесс, 1994.- С.12-18
130. Романова Е. С. Графические методы в практической психологии/ Романова Е. С.– СПб.: Речь, 2001. – С.213–221.
131. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии./ С.Л.Рубинштейн.- М.: Педагогика, 1976. – 413с.
132. Рудестам К. Групповая психотерапия / К.Рудестам. –СПб.: Питер, 2001.- 384с.
133. Сальвадора Адериту Особенности мотивации учения иностранных студентов [Электронный ресурс] // Психология образования в XXI веке: теория и практика.режим доступа [vufdff56833-lllgsvfrhghuhubnbhbhgyfvhv](#)
134. Сандомирский М. Е. Психосоматика и телесная психотерапия. Практическое руководство / Марк Евгеньевич Сандомирский.– М.: Независимая фирма «Класс», 2005.– 592с.
135. Селезнев В.К. Психологическое сопровождение обучения иностранных студентов российского вуза / Селезнев В.К, Киящук Т.В. // Вестник Московского государственного областного университета. Серия «Психологические науки». Том 2. -2008. - № 2. - 60 - 72.
136. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ Мартин Селигман— М.: Издательство «София», 2006. —368 с.

137. Слободчиков В.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учебное пособие для вузов./ Слободчиков В.И., Исаев Е.И. - М.: Школьная Пресса, 2000. -С.123
138. Собчик Л. Н. Психология индивидуальности. Теория и практика психодиагностики / Собчик Л. Н. – СПб: Издательство « Речь », 2003. – 624 с.
139. Созонов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия / А.Е. Созонтов // Вопросы психологии.- 2006. - № 4. С. 105-114
140. Созонтов А. Е. Основные жизненные стратегии современных студентов / А. Е. Созонтов // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. -2003. -№ 3. С. 15-23.
141. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия / М.В. Соколова. - Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. 17 с.
142. Солдатова Г. У. Жить в мире с собой и другими: Тренинг толерантности для подростков./ Солдатова Г. У ., Шайгерова Л . А ., Шарова О. Д.- М.: Гратис Центр СМИ МГУ им. М. В. Ло моносова, 2002.- С.12-19
143. Солдатова Г. У. Научная конференция «Толерантность – норма жизни в мире разнообразия» / Г.У.Солдатова.- Вопросы. психологии.- 2002. -№ 1. -С.132–134.
144. Солдатова Г. У. Практическая психология толерантности, или как сделать так, чтобы зазвучали лучшие струны человеческой души / Г.У.Солдатова.- Новосибирск: Изд-во НГТУ, 2004. - 160 с.
145. Солдатова Г.У.Психодиагностика толерантности личности / Солдатова Г.У., Шайгерова Л.А., Прокофьева Т.Ю., Кравцова О.А. — М.: Смысл, - 2008. - 172 стр.

146. Сопов В. Ф. Морфологический тест жизненных ценностей [Электронный ресурс]./ В. Ф. Сопов, Л. В. Карпушина. Режим доступа: <http://azps.ru/tests/2/tt21.html>
147. Студенты каких стран едут на учебу в Украину Источник: <http://delo.ua/education/studenty-kakih-stran-edut-na-uchebu-v-ukrainu-194594/> © delo.u <http://delo.ua/education/studenty-kakih-stran-edut-na-uchebu-v-ukrainu-194594/>
148. Субботина Р.А. Особенности субъективного благополучия первокурсников в образовательной среде высшего учебного заведения/ Р.А.Субботина// Материалы 111 заочной Международной научно-практической конференции «Здоровье специалиста: проблемы, пути решения [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://sites.google.com/site/zdorovespecialistaiii/home/psihologiceskoe->
149. Сухов А.Н. Социальная психология Учебное пособие для вузов./ А.Н.Сухов. - М.: Изд. центр Академия, 2001.- 600 с.
150. Тонких М. В. Психологическое исследование взаимосвязи между личностными особенностями человека и субъективным ощущением его благополучия / М. В. Тонких // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. — Уфа: Лето, 2012. — С. 72-80.
151. Триандис Г. К. Культура и социальное поведение / Г.К. Триандис М. : Форум, 2007. – 384 с.
152. Усова Н.В. Социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции [Электронный ресурс]. / Н.В.Усова// Психология, социология и педагогика. – Сентябрь 2012. - № 9 URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/09/1022>
153. Фанталова Е. Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов (на контингенте

больных артериальной гипертонией и здоровых лиц) // Психол. журн. – 1992. – Т. 13. – № 1. – С. 107–117.

154. Фанталова Е. Б. Уровень соотношения «ценности» и «доступности» в различных жизненных сферах: психометрическое исследование показателей. Методика // Мир психологии : научно-методический журнал. – М., 2011. – № 2 (66) (апрель – июнь). – С. 228–243.

155. Фанталова Е. Б. Ценности и внутренние конфликты: теория, методология, диагностика / Е.Б.Фанталова – LAP LAMBERT Academic Publishing GmbH&Co.KG, 2012. – 192 с.

156. Фесенко П. П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций/ П. П. Фесенко // Семейная психология и семейная терапия. - 2005. - N 2. - С. 116-131.

157. Фридман Л.М. О концепции школьной психологической службы /Л.М.Фридман//Вопросы психологии. - 2001. - № 1. - 97 - 106.

158. Хартманн Х. Эго-психология и проблема адаптации личности: Пер.с англ. / Хайнц Хартманн. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2002. – С. 23.

159. Хащенко В.А. Социально-психологическая детерминация субъективного экономического благополучия- дисс.дк. психол.н-социальная психология- 19.00.05/ В.А .Хащенко.- Москва, 2012.- 513с.

160. Хащенко В.А. Субъективное экономическое благополучие и его измерение: построение опросника и его валидизация / В.А.Хащенко// Экспериментальная психология. 2011. №1. – С. 106–127

161. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность/Хайнц Хекхаузен. – СПб.; М.: Питер: Смысл, 2003. – 860 с.

162. ХодоровичА.М., Радыш И.В., Крупнов А.И., Маслова О.В. Медикопсихологическая адаптация иностранных граждан в условиях мегаполиса. Учебное пособие.- М.: РУДН, 2008 - 140с.

163. Хруцкий К.С. Аксиологический подход в современной валеологии: Дисс. канд. фил. наук. / К.С. Хруцкий - Великий Новгород, 2000. - 170 с
164. Цукерман Г.А. Виды общения в обучении./ Г.А.Цукерман - Томск: Пеленг, 1993. – С.14
165. Чехлатый Е. И. Совладающее поведение у больных неврозами, лиц с преневротическими нарушениями и в социальных группах повышенного риска нервно-психических расстройств: автореф. дисс.на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук: спец. 19.00.04 «Медицинская психология» / Евгений Иванович Чехлатый.– ГУ СПб НИПНИ им. В. М. Бехтерева Росздрава. – СПб., 2007. – 58 с.
166. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М.Шамионов.- Саратов: Изд-во Саратов.ун-та, 2004.- 180с.
167. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект / Р.М.Шамионов// Проблемы социальной психологии личности. Саратов: Саратовский Государственный Университет им. Н.Г. Чернышевского. 2008. С. 45-52.
168. Шамионов Р.М. Социальная активность и субъективное благополучие личности / Р.М.Шамионов//Личность и бытие: субъектный подход: Материалы 5 Всерос. науч.-практ.конф. Краснодар, 2010. - С.61-64.
169. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы./ Р.М.Шамионов.- Саратов, 2008.- 296 с.
170. Шамионов Р.М. Психология социального поведения личности: Учеб.пособие / Р.М.Шамионов.- Саратов: Наука, 2009.- 186с
171. Шебанец Е.Ю. Изучение факторов субъективного благополучия матери ребенка-инвалида (с диагнозом ДЦП) / Е.Ю.Шебанец, - Психологическое сопровождение детей с особыми образовательными потребностями в условиях общеобразовательного учреждения: материалы

Всерос. заочной науч.-практ. конф. Комсомольск-на-Амуре: изд-во АМГПУ, 2011. С. 167–173.

172. Шебанец Е.Ю. Исследование субъектной позиции матерей, имеющих ребенка-инвалида (с диагнозом ДЦП) / Е.Ю. Шебанец.-Медико-психолого-социально-педагогическое сопровождение детей-инвалидов и их семей: материалы Всерос. науч.-практ. конф. с международным участием: в 2 т. Красноярск: ГОУ ВПО «СибГТУ», 2010. Т. 2. С. 218–223.

173. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности Текст. / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психол. диагностика. 2005. — № 3. - С. 95-129.

174. Шеламова Г. М. Педагогические условия формирования толерантности профессионального лица: автореф. дисс. ... канд. пед. наук. / Шеламова Г. М. - М., 2003.-С.12-18

175. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности : дис. . канд. психол. наук / О. С. Ширяева. - Петропавловск-Камчатский, 2008. - 254с.

176. Эйдемиллер Э. Г. Психология и психотерапия семьи / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис .– СПб.: Питер, 2002. – 656с.

177. Эллис А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А. Эллис, К. Макларен.– М.: Феникс, 2008. – 157 с.

178. Эльконин Б.Д. Психология развития: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Б.Д.Эльконин - М.: Издательский центр "Академия", 2001. – С.123.

179. Эриксон Э. Идентичность: юность, кризис: Пер. с англ. / Эрик Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – С.20–306.

180. Юнг К. Г. Душа и миф: шесть архетипов: Пер. с англ. / Карл Густав Юнг.- К.: Государственная библиотека Украины для юношества, 1996.– С.30–248.

181. Юнг К. Г. Структура психики и архетипы: Пер. с нем. / Карл Густав Юнг. – М.: Академический Проект, 2007. – 303с.

182. Юнг К. Г. Символы трансформации : пер. с нем. / Карл Густав Юнг. — М.: АСТ, 2008. — 736 с.
183. Юровских Н. Г. Толерантность как личностный и культурный феномен. Дисс. ... канд. филос. наук. / Юровских Н. Г. - Омск, 2000.-С.7
184. Ялом И. Групповая психотерапия: Теория и практика/ Ирвин Ялом [пер. с англ.] – М.: Апрель Пресс, Издательство института психотерапии, 2005. – 576 с.
185. Яншин П. В. Психосемантические механизмы рисуночной проекции.:автореф.канд.псих.наук:10.00.01 / П.В. Яншин.- Москва, 1990. – 19с.
186. Яценко Т. С. Арт-терапевтичні технології в роботі психолога / Т. С. Яценко, І. В. Калашник, І. О. Чернуха. — К. : Марич, 2009. — 68 с.
187. Bradburn N. The Structure of Psychological well-being / N. Bradburn. - Chicago : Aldene Pub, 1969. - 320 p.
188. Deci E. L.The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior / Deci E. L., Ryan R. M. / Psychological Inquiry. 2000. Vol. 11.- P.87-90.
189. Diener E. Subjective well-being /E.Diener / PsychologicalBulletin. – 1984. – N 95. – P. 542–575.
190. Diener, E. Most people are happy Text. / E. Diener, C. Diener // Psychological Science. 1996. - Vol. 7. -P. 181 - 185.
191. Dixon J. C., Street J. The distinction between self and nonself in children and adolescents // J. of Genetic Psychology, 1975, v. 127, p. 157-162.
192. Folkman S. An analysis of coping in a middle-aged community sample [Электронный ресурс] / S.Folkman, R.S. Lazarus // Journal of Health and Social Behavior. – 1980. – Vol. 21 (September). – P. 219–239.
Режим доступа до журн.: <http://www.jstor.org/stable/2136617>

193. Haan N. Coping and deference mechanisms related to personality inventories / N.Haan // *Journal of consulting psychology*. – 1965. – V. 29. – P.373–378.
194. Jahoda M. Race relations and mental health./ Jahoda M. — Paris, Unesco, 1960. — 48 p.
195. Janoff- Bulman R. Posttraumatic growth Three explanatory models/ R. Janoff- Bulman // *Psychological inquiry*. – 2004. – № 15. – P. 30–34.
196. Janoff-Bulman R. Assumptive worlds and the stress of traumatic events: Application of the schema construct // *Social Cognition*, 1989, 7, 2, p.113-136.
197. Janoff-Bulman R. Rebuilding shattered assumption after traumatic life events: Coping process and outcomes // C.R. Snyder (Ed.) *Coping: the psychology of what works*. N.Y.: Oxford University Press, 1998.
198. Janoff-Bulman R. Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. // New York: OxfordUniversity Press, 1992.
199. Kocharyan A. Symptomocomplex stress sensitivity factor in norm and pathology /A. Kocharyan V. Mozgovy // *Abstracts of five European Congress of psychology*. – 1997. – 6–1. – P. 417.
200. Linneweber V. Post-occupancy evaluation in a master planet community // *Wissenschaftliche Zetschrift der Predrich-Schiller-Universitat Jena, Gesellschaftswissenschaftliche Reihe*, 37. 1988. p. 733-746.
201. Ryan R. M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / Ryan R. M., Deci E.L./ *American Psychologist*. 2000. - Vol. 55.- P.77-89
202. Ryan R.M. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being / Ryan R.M., Frederick C. // *Journal of Personality*. 1997. Vol. 65. P. 529–565.

203. Ryff C.D. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research / Ryff C.D., Singer B.H./ *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. – N 65. P. 14–23.
204. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited / Ryff C.D., Keyes C.L. / *J. of Personality and Social Psychology*. – 1995. – N 69. – P. - 719–727.
205. Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being Text. / C. D. Ryff // *J. of Personality and Social Psychology*. 1989. - Vol. 57. - P. 1069 - 1081.
206. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life Text. / C. D. Ryff // *Current Directions in Psychological Science*. 1995. - Vol. 4. - P. 99 - 104.
207. Ryff C.D., & Keyes, C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, 69, 719-727
208. Ryff C.D. Human health: new directions for the next millennium/ Ryff C.D., Singer // *Psychological Inquiry*, 1998, 9, 69-85
209. Seligman M. Positive psychology an introduction/ Seligman M., Csikszentmihalyi M. - *American psychologist*, 2000.- P.5-14
210. The impact of adult attachment and parental rearing on subjective wellbeing in Chinese late adolescents / [A. Yang A. Yang, D. Wang]// *Social Behavior and Personality* [serial online]. – 2008; 36(10):1365-1378. Available from March 4, 2011.
211. Waterman A. S. Two conceptions of happiness contrasts of personal expressiveness and hedonic torment / Waterman A. S. – *Journal of personality and social psycho*/ 1993.- P 678-991

ДОДАТКИ

Вправа «Сніжний ком». Мета вправи: знайомство учасників, розрядження обстановки. Учасники по черзі називають своє ім'я з яким-небудь прикметником, який починається на першу літеру імені. Наступний по колу повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний повинен назвати попередніх, потім себе; таким чином, кожен наступний повинен буде називати все більше імен з прикметниками, це полегшить запам'ятовування і дещо розрядить обстановку.

Вправа «тепло» (м'язи рук)

Важливим елементом аутогенного тренування є здатність викликати відчуття тепла в м'язах тіла, що сприяє їх більшому розслабленню.

Підготовча вправа

Послідовно, 3 -4 рази в півсили, на вдих напружити основні групи м'язів тіла: м'язи ніг, тулуба, шиї, обличчя, а на видих розслабити. Останніми напружуються, а потім розслабляються м'язи рук.

Основна вправа

Вся увага на диханні, воно рівне і спокійне. З кожним видихом все тіло наповнює приємна млявість, всі турботи, всі сторонні звуки і сторонні думки видаляються. Все тіло розслаблене, мляве і нерухоме. Руки лежать вільно і розслаблено. З кожним видихом руки стають все важче і важче. Тяжкість розливається по лівій і правій руці від плечей до кистей рук. Кисті обох рук все помітніше важчають, з кожним видихом все помітніше, важчають і теплішають. Кисті обох рук теплішають все більше і більше. Особливо помітно відчувається тепло в кінчиках пальців. Тепло в кінчиках пальців все помітніше. Тепло починає пульсувати в кінчиках пальців, поступово розливаючись по лівій і правій кисті. Я абсолютно спокійний. Все тіло розслаблене, спокійно відпочиває.

Вправа «тяжкість» (м'язи ніг).

Підготовча вправа

Послідовно, 3- 4 рази в півсили, на вдих напружуються основні групи м'язів тіла: м'язи рук, тулуба, шиї, обличчя, а на видих розслабляються. Останніми напружуються, а потім розслабляються м'язи ніг.

Основна вправа

Вся увага на диханні - воно рівне і спокійне. З кожним видихом все тіло наповнює приємна млявість. Всі проблеми і турботи, всі сторонні звуки і сторонні думки видаляються, стають все слабкішими з кожним видихом. Все тіло розслаблене, мляве, нерухоме. З кожним видихом ступні стають все важче і важче. Тяжкість розливається по лівій і правій нозі, від сідниць до ступень ніг. Ступні ніг все помітніше важчають, з кожним видихом все помітніше. Ступні лівої і правої ноги зовсім важкі. Ступні ніг важкі, як чавунні гирі. Розслаблення, спокій, пасивність і споглядальність. Активація за стандартною схемою. Вправа займає близько 10 хвилин.

Вправа «тепло» (м'язи ніг).

Підготовча вправа

Послідовно, 3-4 рази в півсили, на вдих напружуються основні групи м'язів тіла: м'язи рук, тулуба, шиї, обличчя, а на видих - розслабляються. Останніми напружуються, а потім розслабляються м'язи ніг.

Основна вправа

Вся увага на диханні - воно рівне і спокійне. З кожним видихом все тіло наповнює приємна млявість. Всі проблеми і турботи, всі сторонні звуки і сторонні думки видаляються, стають все слабкішими з кожним видихом. Все тіло розслаблене, мляве, нерухоме. З кожним видихом ноги стають все важче і важче. Тяжкість розливається по лівій і правій нозі від сідниць до ступнів. Ступні обох ніг все помітніше важчають, з кожним видихом все помітніше важчають і теплішають. Ступні обох ніг теплішають все більше і більше. Особливо помітно відчувається тепло в кінчиках пальців. Тепло в кінчиках пальців все помітніше. Тепло починає пульсувати в кінчиках пальців ніг, поступово розливаючись по лівій і правій стопі. Я абсолютно спокійний. Все

тіло розслаблене, спокійно відпочиває. Активація за стандартною схемою. Вправа займає близько 10 хвилин

Вправа «Сонячне сплетіння».

Сонячне сплетіння знаходиться по середній лінії тіла, посередині між пупком і нижнім краєм грудини. Вправа починається з послідовного розслаблення м'язів рук, ніг, живота, спини та обличчя. Після досягнення стану розслаблення і спокою увага спрямована на те, щоб викликати відчуття тепла в області сонячного сплетіння. Для полегшення виникнення почуття тепла в сонячному сплетінні рекомендується уявити, що ви робите ковток теплої рідини і тепло опускається вниз, концентруючись в районі сонячного сплетіння. Активація за стандартною схемою. Вправа займає близько 10 -12 хвилин.

Вправа «Прохолодне чоло».

Ця вправа дозволяє зняти втому після розумової діяльності, допомагає позбутися головного болю. Підготовчі вправи можуть полягати в тому, щоб якомога краще відчуті відчуття прохолоди на шкірі чола (можна прикласти до лоба щось холодне, відчуті подих прохолодного повітря при обмахуванні особи та ін.). Вправа починається з послідовного розслаблення м'язів рук, ніг, живота, спини та обличчя. Досягнувши достатньою мірою розслаблення м'язів тіла і стану спокою, можна переходити до викликання почуття прохолоди в області чола.

Активація за стандартною схемою. Вправа займає близько 10-12 хвилин.

Вправа «Аутогенне занурення».

Увійти в стан аутогенного занурення. Сторонні думки, турботи і звуки спливають все далі і далі з кожним видихом. Вся увага на диханні. Дихання рівне і спокійне. Тіло нерухоме, розслаблене, відпочиває, всі м'язи обм'якнули, повністю розслаблені. Вся увага на те, як з кожним видихом стираються сліди напруги, «затиски», що відповідали негативним емоційним переживанням. Протягом всього заняття подумки утримуйте посмішку на

обличчі. Намагаєтесь відчувати, як ви все більше і більше розчиняєтесь в відчуттях розслаблення, спокою, блаженного умиротворіння, які вас наповнюють. Уявіть ситуації (реально пережиті вами раніше, або уявні), що дозволяють відновити запас позитивних емоцій (відпочинок на лоні природи, якісь події, пов'язані з позитивними емоціями та ін.). Постарайтесь якомога краще відчувати, як з кожним видихом слабшають і відходять неприємні переживання. В кінці заняття собі дається установка на те, яким має бути стан після завершення аутогенного тренування, наприклад: «Після завершення заняття настрої поліпшується».

Тривалість заняття 15-20 хвилин.

Вправа «Соціограма моєї родини»

Візьміть аркуш чистого паперу і намалюйте коло. Намалюйте в ньому самого себе та членів своєї сім'ї у формі кіл і підпишіть їх імена. Після виконання завдання оцінюється результат за критеріями: 1) число членів сім'ї, які потрапили в площу кола; 2) величина кіл; 3) розташування гуртів відносно один одного; 4) дистанція між колами.

Вправа «Джерело щастя».

Людина черпає сили в радості. У кожного є своє джерело щастя - читати, слухати музику, працювати, зариватися в пісок, плавати, бродити по лісі, спостерігати, як розпускається квітка, любити, відчувати тепло близької людини. Джерелам щастя немає кінця, але люди скаржаться на відсутність щастя. Тренер включає релаксаційну музику і каже: «Сядьте зручно і розслабтеся. Дозвольте собі набрести на спогади самого щасливого дня в житті. Відтворіть всі дрібниці цього дня - в звуках, запахах, фарбах. Відчуйте тілом насолоду. Купайтесь в цьому щастя, скільки вважаєте за потрібне. Насолодившись повністю, повертайтеся в сьогодення, узявши з собою шматочок щастя ».

Вправа «Дитина в мені».

Прислухайтесь до своїх почуттів і тілесних відчуттів. Впізнайте домінуючі емоції вашої дитини. Це допоможе вам пізнати емоційні схеми,

що відтворюються, а також шаблони вашого самоприйняття. Як відчувається ваша дитина? Вона відчуває себе самотньою, приниженою, знедоленою, або вона енергійна, готова на вигадки, весела? Вона надає перевагу самотності, або їй подобається танцювати, співати, дуріти? Вона відчуває себе знехтуваною, критикованою, в глибині її є неймовірна лють? Їй комфортно, або дискомфортно? Відзначте всі свої переживання. Візьміть чистий аркуш паперу і висловіть їх в малюнку. Потім напишіть листа дитині в собі. Розкажіть їй про ті почуття, які ви пережили.

Вправа «Самоконтроль»

Іноді нас долають дуже сильні емоції, такі як страх, гнів, лють, любовний екстаз. Деякі емоції дуже важко прийняти. Найчастіше це ті емоції, які суперечать сформованому образу Я або тому, чому нас вчили батьки. Вам необхідно виявити своє слабке місце, так звану «ахіллесову п'яту». Відшукайте ту емоцію, контроль над якою ви боїтеся втратити. А тепер вам потрібно висловити цю емоцію, використовуючи необхідні для цього предмети (заздалегідь підготовляються іграшки, подушки, спортивний інструментарій), можливо, ви захочете висловити свої почуття в танці. Танцюйте від душі і несамовито, щоб повністю виразити почуття. А може ви захочете висловити його в боротьбі, виберіть будь-який рух, щоб висловити своє почуття. А можливо кращим способом для вас висловити свої переживання будуть малюнок або ліплення. Тепер поверніться до свого почуття, подивіться, як воно трансформувалося і як змінилося ваше ставлення до нього. Воно вас все ще лякає, або ви стали з ним друзями?

Вправа «Затиск».

Вправа спрямована на зняття психофізіологічних «затисків» і формування прийомів релаксації стану. Учасники сідають у свідомо незручну позу. При цьому в певних м'язах або суглобах виникає локальне напруження, «затиск». Необхідно протягом декількох хвилин точно виділити область затиску і зняти його, розслабитися. Учасники діляться своїми враженнями і відчуттями.

Вправа «Що підтримує мене в житті?».

Подумайте про людей, які розуміють вас, завжди підтримують, які завжди будуть на вашому боці. Зобразіть картинку, в якій намалюйте себе серед цих людей таким чином, щоб вони склали для вас систему підтримки. Подивіться, чого вам не вистачає. Домалюйте те, чого вам не вистачає. Поруч з малюнком напишіть, хто і як вас підтримує. Що б ви хотіли сказати кожному з цих людей? Сказати їм слова подяки, попросити ще допомоги? Запишіть все це. А тепер подивіться на зображення інакше: а що ви даєте цим людям? На що в вас вони можуть опертися, яка сила є в вас, щоб допомагати іншим. Що ви відчуваєте з приводу таких моментів у відносинах між людьми, як опиратися і служити опорою, брати і давати, просити і вимагати.

Вправа «Перебільшення або повна зміна поведінки».

Призначення: формування навичок модифікації і корекції поведінки на основі аналізу ролей, які розігруються, і групового розбору поведінки. Це рольова гра, в якій членам групи дається можливість програти свої внутрішньоособистісні конфлікти. Розігрування ролей використовується для розширення усвідомлення поведінки і можливості її зміни. Учасник сам вибирає небажану особисту поведінку, або група допомагає йому вибрати поведінку, яка ним не усвідомлюється. Якщо член групи не усвідомлює цієї поведінки, він повинен перебільшити її. Наприклад, боязкий член групи повинен говорити гучним авторитарним тоном, постійно вихваляючись. Якщо ж учасник усвідомлює поведінку і вважає її небажаною, він повинен повністю змінити її. На розігрування ролей кожному дається 5-7 хвилин. Потім всі учасники діляться своїми спостереженнями і почуттями.

Вправа «Лінія мого життя».

Дається інструкція: «Візьміть чистий аркуш паперу і намалюйте драбину. Кожна сходинка цієї драбини буде позначати найважливіші події у вашому житті від народження до сьогоднішнього моменту. Запитайте себе, де я перебуваю на лінії життя прямо зараз? Як ви відчуваєте себе,

помістивши себе на сходинку «тут і зараз»? Як ви усвідомлюєте своє Я в контексті минулого життя і яка буде наступна сходинка вашому житті? ».

Вправа «Установка на адресу інших людей».

Які ваші очікування при першій зустрічі з людьми? Ви чекаєте, що сподобається їм відразу, або ж після тривалої і підозрілої перевірки? Опишіть, як ви відчуваєте себе, коли входите в кімнату, де повно незнайомих людей. Вас переповнює ентузіазм, але передбачаєте швидко біль розчарування? Ви заздалегідь скептичні і ваше недовіра зростає? Проаналізуйте свої установки і те, що ви відчуваєте з цього приводу.

Вправа «Дозвольте народитися своїй самості».

Заздалегідь ведучий готує пластилін, банки з водою, папір, фарби, Ведучий пропонує учасникам сісти на підлогу, закрити очі і розслабитися. Учасникам пропонується уявити собі фантастичну ситуацію - ви можете народитися знову! Відчуйте всім своїм тілом, як ви змінюєтеся, готуетесь з'явитися на світ. І ось, нарешті, перший крик і перший подих: хто я? Не відкриваючи очей, нехай ваші руки дадуть відповідь самі, малюючи, ліплячи пластилін. Коли закінчите, відкрийте очі і подивіться на тільки що народжене Я, прийміть його в своє серце, привітайте його, заспівайте колискову або напишіть вітальний вірш.

Вправа «Сімейна генограма».

За допомогою цієї процедури ви можете прояснити для себе історію багатьох поколінь вашої родини, виявити «скелети в шафі». Візьміть великий аркуш паперу і за допомогою довільних символів зобразіть своє уявлення про три покоління сім'ї. Генограма включає імена і вік всіх членів сім'ї, включаючи дати народження, смерті, шлюбів, розлучень.

Вправа «Десять автобіографічних тверджень»

Якби існував хтось, хто здатний заглянути в вашу душу і зрозуміти її як ніхто інший, які десять найбільш суттєвих речей він би міг про вас дізнатися? Запишіть ці десять речей, які приховані від сторонніх очей, захищені за одягом, ролями, вихованням, звичками.

Вправа «Правила життя та батьківські послання».

Всі ми живемо, керуючись безліччю правил, обов'язків і приписів. Про їх походження ми вкрай рідко замислюємося. Зараз ми спробуємо виявити коріння деяких з них. Прийміть зручну позу, закрийте очі і відправитесь в подорож за своїм дитинством. Ви сприйнятливі і м'які, як віск, або губка. Ви вбирає все: репліки, дотики, погляди близьких. Що ваші батьки говорили про вас: ти виняткова рідкість, тягар, недотепа? Ваші батьки пишаються вами, жаліють вас. Що ви чуєте від своїх батьків з приводу інших людей, чи можна довіряти людям, люди добрі або злі? Що вони говорять про життя, життя - це страждання, радість, нісенітниця, важкий вантаж, дар, поле битви, нескінченна праця? Повернувшись з подорожі по своєму дитинстві, запишіть всі батьківські послання, почуті вами. Які ваші враження про відчуття свого дитячого Я? Відзначте свою теперішню емоційну реакцію на них. Що ви відчуваєте по відношенню до своїх батьків - повагу, вдячність, симпатію, обурення, образу, розчарування? Як вони спорядили вас до життя?

Вправа «Малювання на мокрому папері»

Намочіть аркуш паперу і нанесіть за допомогою акварелі (або порошку) малюнок, можна використовувати розпилювач. Слід поекспериментувати з фарбами, спостерігати як вони змішуються, розтікаються і помічати, які почуття виникають при цьому. Потім можна спробувати трансформувати візерунки в образи, дати їм назви. Можлива групова взаємодія, обмін враженнями.

Вправа «Заземлення».

Спочатку вправа проводиться в статичному варіанті. Для цього в позі стоячи необхідно змістити центр ваги тіла вперед, перенести його проекцію на носки, що супроводжується одночасним висуненням тазу вперед. Потім необхідно перенести центр ваги тіла назад, зміщуючи його проекцію на п'яти; при цьому таз відповідно відсувається назад. Завдання полягає в тому, щоб, переходячи по черзі з одного положення в інше, намацати, «зловити» серединне положення тазу і запам'ятати його. При цьому зазвичай проекція

центра ваги тіла припадає на межу передньої і середньої третини стопи. Необхідно постаратися проаналізувати весь комплекс відчуттів, пов'язаних з опорою, - в області стоп, нібито «вростаючих в землю», а також колінних суглобів, що гнучко пружинять і гасять нерівномірність навантаження і тазу - і відчутти, як управління позою тіла і спостереження за відчуттями надає одночасно і фізичну, і психологічну стійкість.

Потім перейти до другої фази вправи - динамічної, яка проводиться на тлі ходьби. Увага спрямовується на те, як в процесі природного руху таз і разом з ним центр ваги тіла з кожним кроком злегка переміщались. При цьому необхідно спостерігати за відчуттям пересування центра ваги постійно і безвідривно.

Вправа «Зміна переконань».

Інструкція учасникам: «Подумайте деякий час про три переконання, які обмежують Вас. Запишіть їх.

Подумки подивіться у величезне вороже дзеркало. Уявіть собі, яким стане ваше життя через п'ять років, якщо ви будете продовжувати чинити так, нібито ці обмежуючі Вас переконання вірні. Яким ваше життя стане через десять років? Через двадцять?

На хвилину позбудьтеся від цих думок. Встаньте, пройдіться або зробіть кілька глибоких вдихів.

Тепер подумайте про три нові переконання, які будуть підтримувати Вас, які дійсно змінять ваше життя на краще. Ви можете перерватися на кілька секунд, щоб записати їх.

Тепер подумки погляньте на велике добре дзеркало. Уявіть собі, що відбудеться в житті, коли ці нові переконання нібито насправді вірні. Як зміниться ваше життя через п'ять років? Через десять років? Через двадцять?»

Вправа «Хто Я?».

Учасникам дається інструкція: «Дозвольте дізнатися про себе краще, дозвольте собі малювати, нехай рука малює. Який виходить образ? Тепер

поговоріть, розкажіть, що ви відчуваєте, дивлячись на намальований образ, чого боїтесь, чого очікуєте ».

Вправа «Ліплення Я».

Учасникам дається інструкція: «За допомогою пластиліну висловіть своє « Я » зовні і зсередини. Як дві сторони монети ».

Вправа «Мій некролог».

Учасникам дається інструкція: «Не соромлячись, напишіть про себе хороші слова, уявіть свій пам'ятник, щоб ви написали на ньому або напишіть собі некролог, розкажіть якими Ви були, про свої чесноти».

Вправа «Створіть емоцію прямо зараз»

Ведучий показує учасникам, як їх переконання, а не зовнішнє середовище, породжують ті, чи інші емоції. Ведучому потрібно продемонструвати, як клієнт може відчути себе щасливим, не перетворюючи нічого в своєму оточенні, дитинстві або біохімії, а тільки змінюючи свій образ думок. Для того, щоб це зробити, дайте повний опис будь-якої сцени, в якій задіяні кілька сенсорних модальностей. Чим більше відчуттів клієнт буде використовувати в своїй уяві, тим краще. З очевидних причин сцена повинна бути скоріше приємною, ніж навпаки. Ви можете створити будь-який, який побажаєте, опис, але наступний приклад теж хороший. Попросіть свого клієнта представити цю сцену настільки яскраво, наскільки це можливо.

«Уявіть на мить, що ви прогулюєтесь уздовж тропічного пляжу. Середина літа, дуже тепло. Пізній вечір. Сонце ще не зайшло, але опускається до лінії горизонту. Ви відчуваєте під ногами прохолодний щільний пісок. Ви чуєте крики морських чайок і вдалині - рев океанічних хвиль. У повітрі відчувається аромат і присмак солі. Поки ви йдете, небеса вбираються в золото і бурштин. Багрянний захід відбивається на пальмових листках. Сонце починає занурюватися в океан. Ви лягаєте на пісочну дюну і споглядає нічне небо. Ніч розсипала мільйони діамантових зірок. Вам

здається, що ви оточені космосом. Глибоке почуття спокою й умиротворення охоплює вас. Ви відчуваєте свою єдність із Всесвітом.»

Поясніть своєму клієнтові, що якщо він відчув спокій, в той час як ви читали йому цей уривок, то причиною тому уява, яка викликала це почуття. Біохімія, підсвідомість, реальне оточення або його ранній досвід були однакові і до, і протягом подання цієї сцени. Змінилися тільки думки.

Якщо прослуховування пасажу не викликало почуття спокою, то також завдяки уяві і тому, що він думав про себе. Слухаючи замальовку «Я гуляю по тропічному пляжу» замість того, щоб представляти пляж, ваш клієнт, можливо, думав: «Ні, не гуляю! Насправді я сиджу вдома в кріслі ». Або коли ви читали: «Зараз середина літа і дуже тепло», він, можливо, говорив про себе: «Дурниця, на вулиці льодяний холод».

Не сцена, а думки викликають у нього почуття. Те, що він чує, не має значення, важливо лише те, про що він думає. Думки можуть створити будь-яку емоцію, яку він тільки забажає. Вони могли б викликати гнів, якби він подумав: «Минулого разу, коли я гуляв по пляжу, я був з Йоко, а після вона кинула мене заради цього мерзотника Бруно». Або страх: «Прохолодний вітер дме з океану ... а потім отруйні медузи починають виповзати на берег, тягнучи свої слизькі тільця. Вони оточують мене, атакують своїми смердючими щупальцями мої ноги, щипають мене. Я біжу, але не можу втекти ».

Щоб викликати будь-яку емоцію, все, що необхідно зробити - зосередитися на потрібній думці. Поясніть це клієнтові і скажіть: «Ваші почуття викликані не словами, не обстановкою, не досвідом раннього дитинства і не біогенетичною будовою. Причина, швидше, в картинках, які малює ваш мозок. Ви художник. Ваші емоції - ваше власне творіння ».

Вправа «Створіть емоцію найбезпосереднішим чином»

Потрібно змусити своїх учасників практикуватися у зміні емоцій тільки за допомогою перетворення думок. Попросіть їх, щоб вони викликали у себе відчуття щастя, легкого смутку, збентеження, гордості, впевненості в собі,

безпеки і задоволеності і пробували швидко змінювати одне на інше. Попросіть учасників поспостерігати за людьми, чия поведінка здається їм дивною чи незвичайною, і подумати над тим, що ці люди можуть говорити собі, щоб вести себе таким чином. В що вони повинні вірити, щоб підносити себе в такій химерній манері?

Вправа «Десять подій минулого».

Потрібно допомогти учасникам скласти список з десяти подій їхнього минулого, які сильно засмутили їх. Потім допомогти їм відзначити ступінь їх розладу на континуумі від 1 до 7. На даному континуумі подія була оцінена в 6 балів. Потім нехай учасники оцінять збитки, яких вони зазнали внаслідок цієї події. Різниця в балах показує, наскільки клієнт перебільшує події. Нагадайте своїм клієнтам, щоб наступного разу, коли вони будуть засмучені, вони згадали, наскільки вони перебільшували подію, і спробували знизити свій страх до реалістичного рівня.

Вправа «Ключові когніції».

Попросіть учасників зосередитися на тому, коли востаннє вони поводитися імпульсивно. Шукайте поведінку, а не думку або емоцію. Виберіть ситуацію, коли вони грюкнули дверима, проклинали когось або тікали від якоїсь небезпеки. Допоможіть учаснику пригадати ті швидкоплинні думки і ключові когніції, які дозволили їм діяти. Ось кілька можливих думок, які можна виявити.

«Я повинен висловити свої почуття».

«Я не можу їх контролювати».

«Це правильний спосіб дій».

«Так я зможу уникнути покарання»

«Я не винен, щось змусило мене зробити це»

«Я повинен зробити це».

«Я зобов'язаний так вчинити»

«Я не можу уникнути цього».

«Я бажаю це зробити».

Зосередьтеся на одній з думок учасника і змініть її, щоб переконатися, що знайшли потрібну когніцію. Нехай учасник представить, що він думає протилежним чином. Нехай він уявить собі цю сцену так живо, наскільки це можливо. Запитайте його потім: «Якби ви думали по-іншому, ви б все одно так себе повели?» Якщо він відповість, що ні, він не повів би себе подібним чином, значить, ви знайшли його приховане знання.

Вправа «Пояснювальний стиль».

Нехай учасники складуть список своїх центральних проблем. Наприклад: «У мене неприємності у взаєминах». Допоможіть їм вирішити, скільки з цих проблем є довготривалими і навряд чи зміняться. Наприклад: «Я буду завжди псувати відносини» або «Я відчуваю труднощі прямо зараз». Як багато глобальних проблем в порівнянні зі специфічними? Наприклад: «У мене ні з ким не може бути хороших взаємин» або «У мене неприємності у відносинах з Олегом». Чи впевнені ваші клієнти в тому, що самі викликали свої проблеми, або ж думають, що якісь зовнішні сили створили їх? Наприклад: «Щось не так в мені, якщо у мене проблеми в спілкуванні» або «Мені не везе з взаємовідносинами». Допоможіть учасникам знайти альтернативні пояснення. Зверніть увагу на те, як зміняться відчуття клієнта, які емоції у нього виникнуть.

Вправа «Спростування»

Завдання ведучого допомогти учасникам знайти вагомі контраргументи для кожної ірраціональної думки. Перевірте, чи справді вони її спростовують. Наприклад, такий аргумент: «Неможливо процвітати у всьому» сильніше, ніж: «Часто буває досить складно у всьому добиватися успіху». Нехай учасники складуть більше контраргументів: 20 вдвічі краще, ніж 10. Переконайтеся, що контраргументи реалістичні і логічні. Когнітивна реструктуризуюча терапія не підтримує думку про силу позитивного мислення, бо тоді дуже часто люди займаються позитивним самообманом. Замість цього підкреслюється сила правдивого, реалістичного мислення.

Необхідно проінструктувати клієнта як постійно оскаржувати ірраціональні думки.

Вправа «Контратака».

Ведучий складає список вагомих контраргументів. Допомагає учасникам підібрати потужне спростування. Учасник повинен попрактикувати техніку контратаки в присутності групи. Поступово потрібно підводити відповіді учасника до драматичної, напруженої і енергійної контратаки. Ведучий може посилити контратаку, заохочуючи використання фізичного вираження емоцій, коли він поступово скорочує м'язи. На початку учасники проводять контратаку з розслабленими м'язами, потім - зі злегка напруженими і потім - з сильно стислими. Учасники також можуть посилити контратаку, модулюючи голос, поступово підвищуючи тон і збільшуючи гучність. Контртвердження спочатку може вимовлятися м'яко і в ніс, потім нормально, ротом, потім, поки верхні частки легень наповнюються повітрям, голосно, потім дуже голосно, з легенями, повними повітря. Як і при фізичному вираженні, голос стає аналогом ступеня розгніваності клієнта.

Вправа «Стріла -дичина».

Метою вправи є усвідомлення цілей і способів їх досягнення. Учасникам пропонується представити собі, що вони тримають лук і стріли. Уявити собі дичину (ціль). Випустіть стрілу в ціль. Важливо дивитися за траєкторією стріли. На завершення аналізуються цілі, їх кількість, чи вдалося потрапити стрілою в дичину.

Вправа «Ідентифікація з улюбленою твариною».

Учасникам пропонується вибрати одну тварину, якій притаманні риси, які необхідно розвинути. Потрібно спробувати ототожнитись, асоціюватися з твариною, яка буде наполегливо, незважаючи на труднощі і перешкоди, прямувати до своєї мети.

Дайте відповідь на питання:

1. З якою твариною ви ототожнювалися (асоціювалися)?
2. Які ситуації, пов'язані з досягненням мети, ви уявляли?

3.Що ви відчували, переживали в цей момент?

Вправа «Хвалько».

Ведучий пропонує уявити себе предметом, до якого учасник прагне сформуванати інтерес. Потрібно описати його від першої особи (похваліть самого себе). Описати, яким чудовим і корисним предметом Ви є, що Ви можете дати своєму господареві. Через деякий час станьте самим собою і ще раз розгляньте ваш предмет; подумайте над його перевагами, силою і красою. Чи помітили ви в ньому щось нове і незвичайне для Вас? Що приємне Ви хочете йому сказати? Потім знову станьте цим предметом. Ідентифікуйтеся з ним. Усвідомте свої (предмета) переваги. Похваліться усім прекрасним і корисним, що Ви маєте, перед іншими людьми. Переконайте інших у тому, що ви чудовий, сильний і корисний (бажано спиратися на явні переваги).

Вправа «Похвала самому собі».

Учасникам пропонується пригадати подію, коли учасники досягли успіху, проявивши наполегливість, цілеспрямованість, кмітливість і т.п. Похвалити самого себе. Сказати самому собі кілька приємних слів.

Вправа «Попроси самого себе».

Попросіть себе обов'язково виконати щось важливе для вас. Можете використовувати аналогічні прийоми, коли просите інших виконати щось. Використовуйте переконання в необхідності діяльності, прохання і ласкаві слова. Напишіть 2 варіанти прохання і переконання самого себе. Виберіть найкращі варіанти. Виробіть загальні правила, принципи переконання самого себе.

Аналіз:

- Відзначте ефективність вправи в балах.

-З'ясуйте, яка саме форма прохання (формула самоспонування) найбільш ефективна для вас.

Вправа «Джерело енергії»

Учаснику необхідно представити свою діяльність, до якої він прагне розвинути інтерес, як джерело енергії. Конкретно, яскраво уявити предмет

діяльності (конкретні теми, закони, закономірності і т.п.). Сконцентруватися на темі, яка подобається, інтерес до якої хотілося б розвинути. Уявити, як цей предмет діяльності зігріває вас, дає енергію, надихає на роботу. Спробувати уявити, як ця енергія впливає на мозок, стимулюючи його нервові центри. Вдихнути, сприймаючи цю енергію. Уявити, як енергія з підручника, з формули закономірностей вливається в мозок. Уявити джерело енергії перед собою. Тепер уявити, що цієї творчої енергії у вас так багато, що Ви хочете поділитися нею з оточуючими. Уявити, як спрямувати цю енергію певній людині, яку б хотілося надихнути на діяльність і творчо підтримати.

Вправа «Упорядкування саду»

Ведучий дає інструкцію: «Уявіть собі, що Ваше життя, Ваші справи - це занедбаний сад, в якому Ви прагнете навести порядок. Ви хочете відродити його, оживити старі чагарники і дерева. Деякі рослини так розрослися, що не видно землі і стежки. Уявіть собі, що Ви почали з певної частини саду, пересаджує дерева, підрізаєте гілки, поливаєте кущі. Ви прагнете до того, щоб окремі кущі, дерева і квіти краще розвивалися. Ви намагаєтеся протоптати і впорядкувати стежки, що ведуть до різних куточків саду. Ви прагнете надати саду естетичний, красивий, гармонійний вигляд. Ви робите все, щоб окремі кущі, дерева і квіти узгоджувалися, доповнюючи один одного, утворюючи прекрасний рослинний ансамбль. За аналогією з впорядкуванням саду намагайтеся впорядкувати свої наукові (професійні) справи. Прагніть, щоб окремі види вашої діяльності узгоджувалися, доповнювали, збагачували один одного».

Вправа «Монета».

Учасникам роздають олівці, папір і монети. У кожному такті гри учасники потаємно викладають свої монети «орлом» або «решкою» вгору і за сигналом ведучого одночасно показують їх один одному. Час, відведений на кожен такт, не обмежений; сигнал подається після готовності кожного з гравців. Один з них працює «на узгодження», він виграє такт в тому випадку, якщо обидві монети випадають або «решками», або «орлами». Інший

учасник працює «на неузгодженість» і виграє такт при випаданні «орел» - «решка» або «решка» - «орел». Результати тактів записуються учасниками, що дає їм можливість аналізу ходу боротьби і тактики суперника на всьому протязі гри.

Вправа «Гомеостат».

Учасники розсаджуються в коло. Кожен стискає праву руку в кулак, і по команді ведучого всі «викидають» пальці. Група повинна прагнути до того, щоб всі учасники викинули одне і те ж число. Заборонено домовлятися, переглядатися або ж іншими способами узгоджувати свої дії. Гра продовжується до тих пір, поки група не досягне своєї мети.

Вправа «Шеренга»

Учасники шикуються в шеренгу на відстані кроку один від одного і обличчям до однієї з чотирьох стін приміщення. Всі по команді ведучого підстрибують, роблячи в стрибку поворот навколо своєї осі. Поворот можна здійснювати як вліво, так і вправо, але обов'язково таким чином, щоб після приземлення опинитися обличчям до однієї із стін. Завдання учасників - після кожної команди здійснювати синхронні повороти і всім приземлятися поверненими обличчями в одну і ту ж сторону.

Вправа «Стіна»

Двоє учасників стають один проти одного по обидва боки затягнутої щільною тканиною прямокутної рами. За сигналом ведучого обидва гравці наносять одночасний «укол» вказівним пальцем в розділяючу їх стінку. Мета вправи - за мінімальну кількість спроб знайти спільну точку уколу.

Вправа «Втеча»

Група розбивається на пари. У кожній парі одному з учасників відводиться роль «ув'язненого», іншому - роль «визволителя». В «ув'язненого» є план «тюремної стіни» з однією або декількома «опорними точками». Точно такий же план є і у «визволителя». Крім того, кожен озброєний уявної киркою. Обом потрібно незалежно один від одного вибрати в стіні одне і те ж місце для видовбування лазу, оскільки кожен з них

знаходяться по різні сторони «тюремної стіни» і може продовжувати за ніч тільки її половину. Після роздумів кожен із гравців таємно від свого партнера відзначає на кресленні вибране ним місце. Потім порівнюються рішення "ув'язненого" і "визволителя".

Вправа «Вибір».

Учасники сидять у колі, по команді кожен з них повинен вказати пальцем на одного із своїх товаришів по групі - припустимо, на того, з ким він хотів би скласти пару в якійсь іншій грі. Мета граючих - домогтися в одній зі спроб такого вибору, при якому група розпалася б на пари учасників, що взаємно вибрали один одного.

Вправа «Стиковка».

Гра проводиться в четвінках. Двоє учасників сідають один проти одного так, щоб їх коліна стикалися, і закривають очі. Вказівні пальці правих рук - «космічні станції» - вони витягують назустріч один одному. Двоє інших гравців стають позаду сидячих. За сигналом кожен з учасників, що стоять, починає за допомогою словесних команд або дотиків управляти рухами правої руки учасника, що сидить перед ним. Мета гравців, що стоять за кріслами, - звести кінці вказівних пальців своїх партнерів.

Вправа «Анабіоз»

Учасники розбиваються на пари. У кожній парі гравці розподіляють між собою ролі «замороженого» і «реаніматора». За сигналом «заморожений» застигає в нерухомості, зображуючи занурену в анабіоз істоту. Завдання «реаніматора», на яку відводиться одна хвилина, - визволити партнера з цього анабіотичного стану, оживити його. «Реаніматор» не має права торкатися до «замороженого» або звертатися до нього з будь-якими словами. Все, чим він володіє, це погляд, міміка, жест і пантоміма.

Вправа «Дзеркало».

Учасники розбиваються на пари, стають обличчям один до одного. Один із граючих робить уповільнені рухи руками, головою, всім тілом.

Завдання іншого - в точності копіювати всі рухи напарника, бути його «дзеркальним відображенням».

Вправа «Обертові двері» (з використанням реабілітаційних карт COPE)

Ця гра сприяє концентрації уваги на факторах, як заважають учаснику при вирішенні проблеми, так і сприяють мобілізації сил для подолання криз.

Процес гри.

Всі карти COPE лежать на столі картинками вгору. Учаснику пропонується вибрати шість карт:

1. Карту, що описує проблему, екстремальний стан, або травмуючу подію в його житті, з якими він успішно впорався.
2. Карту, що описує, що заважало йому при досягненні мети.
3. Карту, що описує, що йому допомагало знайти рішення.
4. Карту, що описує, хто йому заважав знайти рішення.
5. Карту, що описує, хто йому допомагав знайти рішення.
6. Карту, що описує рішення проблеми. (Під картою зазвичай мається на увазі або одинична карта, або група карт). Крім тих випадків, де спеціально обговорюється кількість карт, кожен учасник гри сам вирішує, скільки карт йому буде потрібно для відповіді на конкретне запитання

Учасник розповідає за допомогою цих карт свою історію. Після розповіді він може поміркувати над тим, що йому хотілося б в ній поміняти.

Вправа «Пейзаж» (з використанням метафоричних карт Екко).

Гравці по черзі беруть карту з колоди, не показуючи її іншим учасникам. Якщо хтось хоче поміняти карту, він може взяти іншу. Кожен учасник описує свою карту як пейзаж або якесь місце. Як виглядає це місце? Як людина відчуває себе там? Що там можна робити? Після того, як коло завершиться, карти, про які розповідали гравці, перемішуються (можна додати ще кілька карт) і відкриваються. Учасники разом

намагаються визначити, яка карта відповідає тому, або іншому опису. Здогадки порівнюються і обговорюються.

Вправа «Малювання мандали»

Малювання в колі прийнято називати технікою мальованої мандали («магічне коло»). Мандала - символічний малюнок, зазвичай квадрат всередині кола або коло всередині квадрата, з яким-небудь символом в центрі. Це - своєрідний місток між внутрішнім і зовнішнім світами, він дозволяє зобразити у вигляді малюнка самість, цілісну особистість, її гармонійний стан, а також тонкі, невимовні звичайними засобами переживання (К. Юнг). Юнг вважав, що зцілення відбувається за рахунок «зростаючої внутрішньої цілісності, усвідомленості і розкриття внутрішніх ресурсів».