

УДК 364.2: 159.9.018

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ
СУБ'ЄКТИВНОГО СОЦІАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ**

Данильченко Т. В.,

кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри загальної, вікової та соціальної психології, Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, м. Чернігів, Україна

У статті розглядається соціально-психологічний тренінг як одна з форм роботи, спрямована на підвищення суб'єктивного соціального благополуччя. Останнє визначається як інтегральне соціально-психологічне утворення, що відображає індивідуальне переживання (сприймання та оцінку) соціального функціонування. Проаналізовані різні форми роботи, метою яких є підвищення суб'єктивного (емоційного) благополуччя. Показані переваги тренінгу в аспекті збереження мотивації. Запропонований варіант СПТ, що складається з трьох етапів. На першому етапі акцент робиться на соціальну рефлексію, метою другого є розвиток позитивного мислення та пам'яті, навичок позитивної комунікації й отримання насолоди від життя. На третьому етапі ведеться пошук засобів та ресурсів для зміни наявної ситуації, якщо вона не влаштовує учасників.

Ключові слова: суб'єктивне соціальне благополуччя, соціально-психологічний тренінг, позитивна психологія, рефлексія соціального буття, емоційна саморегуляція.

Актуальність проблеми. На межі тисячоліть вчені виявили явний перекіс у вивченні людської психіки в бік негативних явищ. Увага психологів виявилася зосередженою на проблемах, що вимагали свого розв'язання: конфліктах, агресії, стресах, дезадаптації, психічних розладах тощо. За даними М. Селігмана (2010), на сто статей про депресію приходиться одна про щастя [7]. В останній час, зокрема й під впливом економічного зростання в більшості країн, люди почали звертатися до позитивних аспектів свого життя, що позначаються різними поняттями: «щастя», «процвітання», «якість життя», «суб'єктивне благополуччя» тощо. Прагнення до благополуччя актуальне для людей, що проживають як в багатих, так і в бідних країнах. Наявний високий рівень матеріальних благ автоматично не робить людей щасливими [8]. І хоча питання про щастя хвилює людство протягом всього його існування, однак універсального рецепту все ще не знайдено, ймовірно, його і не існує. Філософія, економіка, етика, психологія пропонують свої шляхи до процвітання.

У традиційному підході до психологічного впливу важливіше полегшувати страждання, аніж зробити людину щасливішою. Однак починаючи з 1984 р., з появою теорії афекту Е. Дінера [9], активно стало обговорюватися відкриття того, що позитивні і негативні емоції – незалежні один від одного та підкорюються різним закономірностям. Відповідно постала потреба у формах психологічної практики, пов'язаних з позитивним полюсом емоцій. Виник новий науковий напрямок – позитивна психологія. Її прихильники роблять висновок, що навіть «живучи в бідності, переживаючи депресію ... людина все рівно прагне більшого, ніж просто позбавитися від своїх страждань» [7, с.11].

Теоретичний аналіз результатів. У вітчизняній соціальній психології поняття суб'єктивного благополуччя в цілому, та його соціального аспекту – суб'єктивного соціального благополуччя (ССБ), – не надто поширене. Зберігається загальносвітова тенденція – акцент на негативні прояви людської психіки: психічне нездоров'я, життєві кризи, стрес, дезадаптацію тощо. Відзначимо, що в російській соціально-психологічній думці часто використовується термін «соціальне самопочуття», який передбачає існування двох його полюсів «гарне – погане».

Починаючи з гуманістичної психології американські та європейські дослідники роблять акцент на позитивний аспект людського життя, та шукають його ідеальну форму (теорія самоактуалізації А. Маслоу, теорія самодетермінації Е. Десі та Р. Райяна, теорія особистісних чеснот М. Селігмана і т.п.). Первинні пошуки, як підвищити відчуття щастя, були здійсненні в психіатрії, коли розглядалися засоби позбавлення людей від депресії. Було виявлено, що «вигідніше» не лікувати людину від вже проявленого психічного розладу, а попередньо вчити індивіда сприймати позитивні аспекти дійсності, паралельно змінюючи її в бажаному для особистості напрямку.

Під суб'єктивним соціальним благополуччям ми розуміємо інтегральне соціально-психологічне утворення, що відображає індивідуальне переживання (сприймання та оцінку) соціального функціонування. Суб'єктивне соціальне благополуччя залежить від рівня задоволення соціальних потреб та реалізації очікувань. Оскільки воно – інтегральне, цілісне психологічне явище, ССБ має певні виміри, головним з яких є вимір соціальної дистантності (особистісний, міжособистісний, внутрішньо груповий, публічний, масовий) [3]. Масовий (соцієтальний) вимір благополуччя забезпечується політикою та економічним розвитком держави. В традиційній психологічній практиці (консультації, психокорекційна робота) акцент робиться на зміну індивідуальної свідомості – адаптацію особистості, зміну її інтересів та розширення репертуару поведінкових навичок. Наприклад, в рамках психології соціальної роботи та соціології феномен соціального благополуччя розглядається як відповідність певним соціальним вимогам щодо людей певного віку та статусу. Відповідно акцент робиться на понятті норми. Індивідуальні форми роботи в даному випадку мають сенс, оскільки мова йде про суб'єктивність, носієм якої є суб'єкт. Ключовим моментом є його самовизначення щодо власного життя.

В позитивній психології головний акцент робиться не на вирішення проблем, що вже наявні, а на допомогу людині у використанні наявних ресурсів заради отримання задоволення від життя. Методичні засоби, спрямовані на підвищення життєвої позитивності, пропонуються в системі раціонально-емотивної психотерапії (А. Елліс), терапії благополуччя (Дж. Фава, Ч. Руїні), позитивній психотерапії (Т. Рашід), емпіричній моделі самопомогі (А. Паркс). Однак досвід свідчить, що індивідуальна робота, як правило, супроводжується швидким зниженням мотивації. Пропонуються різні засоби її підвищення, зокрема С. Любомирські запропонувала спеціальну програму для iPhone, що базується на результатах її досліджень, «The Live Happy» та має 8 позицій: 1) смакування, 2) спомини;

3) журнал добрих справ; 4) просування соціальних зв'язків; 5) оцінка цілі та її досягнення; 6) журнал вдячності; 7) вираження вдячності; 8) оптимістичне мислення (Parks, Della Porta, Pierce, Zilca, Lyubomirsky, 2012). Однак за даними американських дослідників, дуже незначна частина тих користувачів, що завантажували «The Live Happy», її використовувала протягом тривалого проміжку часу (типовою поведінкою було ознайомлення з програмою та одиничне її використання) [10]. Важливо, щоб люди продовжували необхідні дії по досягненню досконалості навіть в тому випадку, коли мотивація низька. Таким чином, психологічні інтервенції, що використовує сама особистість по відношенню до себе, мають низьку ефективність через відсутність мотивації. При зовнішньому контролі (з боку консультанта, психотерапевта або групи) результати набагато кращі.

Як правило, соціальний аспект суб'єктивного благополуччя представлений обмежено, найчастіше він розглядається як зовнішній фактор – вивчається вплив груп різних рівнів на переживання благополуччя. Однак очевидним є той факт, що психологічне втручання не може здійснюватися незалежно від обставин та контексту, в якому воно відбувається. Особливо це актуально для суб'єктивного соціального благополуччя, що суттєво залежить від інших людей і груп. Наприклад, дані свідчать, що рівень благополуччя конкретної особи суттєво залежить від рівня щастя її друзів [5]. Тому інтервенції не стільки впливають на кінцевий результат (конкретну соціальну ситуацію), а фактично прояснюють контексти вибору та реакцій, що впливають на процес і результат. Благополуччя, а особливо соціальне, вимагає роботи з усією системою (групою, колективом, громадою).

Соціально-психологічний тренінг в якості метода підвищення суб'єктивного благополуччя не набув особливого поширення, хоча окремі його аспекти (емоційне благополуччя, суб'єктивне соціальне благополуччя) мають надзвичайно високу соціальну контекстність. Тренінгова група є своєрідним суспільством в мініатюрі, що дозволяє поповнити резерви (отримати соціальну підтримку, підвищити самооцінку, здійснити соціальну рефлексію тощо).

Соціальний аспект присутній здебільшого в способі корекції: використовуються інтернет-технології (зокрема соціальні мережі та вебінари), групи зустрічей, в окремих випадках – терапевтичні групи (як правило щодо соціальної підтримки родичами важкохворих). Незважаючи на відносну непопулярність позитивної психології у вітчизняній практиці, запропоновані поодинокі програми, спрямовані на підвищення окремих аспектів суб'єктивного благополуччя. На емоційну саморегуляцію спрямована програма О.Д. Бабанової «Апгрейд емоцій» [1]. Однак соціальний аспект тут відбивається у формі психологічного супроводу (вебінар та 21-денний електронний пост з завданнями), а не у змісті. На підвищення характерологічної позитивності орієнтована експериментальна програма С.А. Башкатова та Н.В. Гафарової, що складається з одного тренінгового заняття та 10-денного завдання для самостійної роботи [2]. Цікавим є «Тренінг насолоди», запропонований В.Г. Ромеком та О.А. Ромек [6].

Нами розроблена програма соціально-психологічного тренінгу для розвитку навичок набуття та підвищення суб'єктивного соціального благополуччя. Ми виходили з таких міркувань. Суб'єктивне соціальне благополуччя – соціально-психологічний мультиконцепт, який має такі атрибути: по-перше, суб'єктивність – індивідуальне переживання власного функціонування в соціальному середовищі; по-друге, оцінний компонент: оцінка може бути як глобальною (всі аспекти життя особистості в період від кількох тижнів до десятків років), так і окремих її сфер (груп різного рівня, спільноти, суспільства в цілому); по-третє, обов'язковою умовою є позитивність такої оцінки – це не просто відсутність негативних факторів, а наявність певних позитивних переживань як результат сприймання об'єктивної ситуації соціального функціонування, перевага позитивних емоцій над негативними; по-четверте, наявність зовнішніх критеріїв: з одного боку, відповідність системі цінностей, що прийнята культурою (нормативність, солідарність), яка визначається особою через соціальне порівняння, з іншого – зовнішня оцінка щоденних зусиль та умов життя людини (уявлення про її здатність та можливість жити «гарним життям» в даній групі, спільноті чи країні); по-п'яте, адаптивність – благополуччя відображає значущі та оптимальні взаємодії між людиною та соціальним середовищем.

Відповідно, метою тренінгу є набуття навичок емоційної регуляції та рефлексії, а також ефективної комунікації. Важливою є можливість відкоректувати уявлення про благополуччя в конкретній групі через рефлексивну комунікацію та зворотний зв'язок при соціальному порівнянні. Людина має навчитися помічати позитивні моменти в собі та інших і навчитися фокусуватися і виражати позитивні емоції таким чином, щоб привертати увагу інших людей. Формами роботи є як традиційні для тренінгу групові дискусії, психогімнастичні вправи, міні-лекції, проєктивне малювання тощо, так і робота з метафоричними картами і специфічні домашні завдання.

Програма тренінгу розрахована на 20 годин та піддається модифікації для людей різного віку. Важливим принципом є робота з людьми, що мають відмінний життєвий досвід та різну подієву наповненість життя. Головна мета тренінгу – навчити знаходити внутрішні ресурси для переживання благополуччя незважаючи на конкретні життєві ситуації. Не звертаючись до достоїнств тренінгової форми впливу (вони неодноразово описані в літературі [4]), зауважимо, що суб'єктивне соціальне благополуччя – це переживання, усвідомлення та оцінка особистістю свого соціального буття. Тренінг дає можливість в безпечних умовах як надбати навички керування емоціями та більш ефективними засобами взаємодії з метою задоволення власних соціальних потреб, так і пережити відчуття благополуччя безпосередньо в тренінговій групі. Важливим аспектом тренінгу є виконання домашніх завдань. Останні мають дві мети: по-перше, надати можливість реалізувати отримані навички в повсякденному житті та перевірити їх (не)ефективність, а по-друге, отримати нову психологічну інформацію. В якості матеріалу для самостійного ознайомлення пропонується доробок найбільш вагомих праць з позитивної психології практичного спрямування.

Програма має декілька етапів з дещо відмінними задачами.

Головною метою першого етапу («Усвідомлення») є рефлексія соціального буття. Тому доцільним, на нашу думку, є діагностування наявного рівня суб'єктивного благополуччя. Найбільш поширеними (через простоту та лаконічність) є методики Шкала задоволеності життям Е.Дінера (SWLS – Satisfaction with Life Scale) і Шкала суб'єктивного щастя С. Любомирського (SHS – Subjective Happiness Scale). Отримані результати можна використати для обговорення чинників суб'єктивного благополуччя. Актуальним на цьому етапі є опредметнення уявлень про щастя та успіх, а також актуалізація бачення власного життя, його позитивних і негативних сторін, часових перспектив. В ході виконання домашніх завдань учасники знайомляться з відповідною літературою, а потім обговорюють її на заняттях. Підсумком першої частини тренінгу має бути усвідомлення наявної життєвої ситуації, зокрема її соціального виміру, а також виділення тих аспектів, що людину задовольняють, і тих, що потрібно змінювати для досягнення суб'єктивного благополуччя (вибір «прийняти» – «змінювати»).

Другий етап («Оновлення емоцій») спрямований на роботу з тими аспектами життя, якими учасники тренінгу задоволені. Головними напрямками цього етапу є розвиток позитивного мислення та пам'яті, навичок отримання насолоди від життя (оптимізм, смакування, залученість), навичок позитивної комунікації (вдячність, довіра, підтримка інших, щирий інтерес). На цьому етапі особливо важливе виконання домашніх завдань: ведення журналу вдячності, «акти доброти», волонтерство.

Метою третього етапу («Зміна соціальної ситуації») є пошук засобів та ресурсів для зміни наявної ситуації, якщо вона не влаштовує учасників. Важливим є виділення ключових моментів, що викликають незадоволення в конкретній ситуації та у взаємодії з конкретними людьми. Основна задача – надати навички роботи з проблемою (розвиток соціального мислення) та з'ясувати діапазон наявних ресурсів. В якості останніх виступають сенситивність, саморегуляція (зокрема релаксація), капіталізація (специфічна позитивна комунікація). Домашнім завданням стає виконання підготовленої програми дій і ведення щоденника досягнень. На останньому занятті передбачається повторне проведення методики Е. Дінера, а також написання листа «Моє ідеальне майбутнє». Результатом тренінгу має бути, з одного боку, рефлексія особистістю свого соціального життя, зокрема своїх соціальних потреб та соціально-психологічного простору, з іншого, розвиток соціального мислення, навичок позитивної комунікації.

Таблиця 1

Основні етапи тренінгу, спрямованого на підвищення суб'єктивного соціального благополуччя

Етап I. Усвідомлення (рефлексія соціального буття)		
	Матеріал міні-лекцій	Вправи
З'ясування рівня щастя та суб'єктивного соціального благополуччя		Шкала задоволеності життям Е.Дінера Методика вивчення соціального благополуччя К.Л.М.Кейсс

Актуальні проблеми психології. Том XI. Випуск 13.

З'ясування уявлень про щастя та успіх	Теорії щастя та суб'єктивного благополуччя	Вправа «Продовжи речення» Вправа «Так», «Ні», «Може бути»
З'ясування цілей та бажань (соціальних потреб)	Теорія вибору Б. Шварца	Обговорення: Мої цілі, Чого я хочу від інших людей Вправа «Ієрархія цілей» «Максимізатори та мінімізатори»
Бачення власного життя, його позитивних та негативних сторін		Притча «Люди в місті» Вправа «Книга життя»
Часові перспективи	Теорія Дж. Бойла, Ф. Зімбардо	Методика ЗГПТ Лист «Моє бажане майбутнє»
Домашнє завдання	<p>1. Аналіз запропонованої літератури (І.Бонівелл, Ф.Зімбардо, Е.Дінер)</p> <p>2. Кожного вечора проаналізувати день та пригадати по три речі «Що я дізнався нового», «Що відбулося приємного», «За що я вдячний цьому дню». Розмірковувати 2-3 хвилини про приємні події.</p> <p>Кожного дня «просмакувати» якусь дію (пиття кави, їжа цукерки, мить естетичного любування, момент спілкування з друзями, гарна музика тощо).</p> <p>Щодня уважно розглядати протягом 15 хвилин фото, що відображають значущі моменти життя та відображають особу красивою і натхненою.</p> <p>Створити колаж на тему «Моє ідеальне життя»</p>	
Етап II. «Оновлення емоцій»		
Позитивне мислення та пам'ять (навчання оптимізму)	Теорія М. Селігмана	Обговорення «Що приносить найбільше задоволення в моєму житті?» Візуалізація «Мій ідеальний день»
Позитивна комунікація - вдячність - широкий інтерес - довіра - підтримка інших		Тест на вдячність Обговорення «Чи потрібно довіряти та довірятися?» Вправа «Моя соціальна мережа» (малюнок) Радіус соціальної довіри Етапи прощення
Емоційна регуляція (позитивне налаштування)	теорія гедоністичної адаптації, теорії емоцій Б. Фредріксон, теорія потоку М. Чіксентміхайя, раціонально-емоційна терапія А.Елліса	Вправи на сенситивність Вправи на смакування (кави), розповідь про позитивну подію минулого тижня Вправа «Похвалюся собою» Візуалізація «Сонечко»
Домашнє завдання	<p>1. Аналіз запропонованої літератури (С. Любомирські, М. Селігман, Д. Гілберт, М. Чіксентміхайї)</p> <p>2. Зробити щось для власного задоволення та щось корисне для інших, а потім описати свої враження.</p> <p>3. Список добрих справ</p> <p>3. Щодня щиро подякувати хоча б трьом особам.</p> <p>4. Написати листа до людини, по відношенню до якої не було</p>	

	можливості висловити подяку, але яка її вже давно заслужила (на занятті обговорити: чи потрібно віддавати цей лист і чому)	
Етап III. «Зміна соціальної ситуації»		
Усвідомлення		Обговорення: Які люди важливі в моєму житті? Вправа «Моя мета»: що не влаштовує, чого хочу досягти Обговорення: Свобода чи автономія?
Інструменти (ресурси) - комунікативні (позитивне спілкування) - сенситивність, уважність - релаксація та саморегуляція - особистісні якості	Теорія особистісних сил М. Селігмана	Вправи на сенситивність (уважність, смакування) Розвиток соціального мислення (К.А. Абульханова, Г.Н. Ярошенко) Вправи на саморегуляцію Вправа «Мої засоби підвищення настрою» Візуалізація «Щит» «Мої позитивні та негативні особистісні риси» Засоби керування часом «Мої зобов'язання щодо групи та її зобов'язання щодо мене» (чи варто бути вдячним?)
Візуалізація наслідків досягнення нового стану		Візуалізація «Моє майбутнє життя»
Домашнє завдання	1. Створення програми дій та її реалізація 2. Ведення щоденника досягнень	
Підведення підсумків	Шкала задоволеності життям Е.Дінера Лист на тему «Моє ідеальне майбутнє життя» Зворотний зв'язок «Що дав тренінг?»	

Висновки. Отже, аналіз наукової літератури з досліджуваної проблематики дозволив прийти до таких висновків. Суб'єктивне соціальне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що відображає суб'єктивну оцінку (позитивне переживання) успішності функціонування індивіда в соціальному середовищі. Соціально-психологічний тренінг – ефективний інструмент для підвищення суб'єктивного соціального благополуччя. Головними напрямками роботи в запропонованому тренінгу є: по-перше, закріплення навичок емоційної саморегуляції, по-друге, розвиток соціальної рефлексії, комунікативної та соціальної компетентності, по-третє, формування навичок соціального мислення (ефективного вирішення проблем) і управління часом. Важливим елементом є формування специфічного позитивного підходу як до оцінювання власного життя і себе, так і сприймання інших людей, що утворюють соціально-психологічний простір конкретної особи. **Подальша робота полягатиме** в апробації та корегуванні запропонованої програми під цільову аудиторію.

Список використаних джерел:

1. Бабанова Е. Д. Психологическое сопровождение формирования представлений о счастье / Е. Д. Бабанова // Научный поиск. – 2014. – № 4 (14). – С. 5-8.
2. Башкатов С. А. Теоретические основания и эмпирическое исследование способов повышения характерологической позитивности личностного благополучия с позиции позитивной психологии / С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т. 8 № 2. – С. 78-87.
3. Данильченко Т. В. Виміри суб'єктивного соціального благополуччя / Т.В.Данильченко // Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І. В. Шапошнікова, О. Є. Блінова та ін. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2015. – С. 102-107.
4. Евтихов О. В. Практика психологического тренинга / О. В. Евтихов. – СПб. : Речь, 2004. – 256 с.
5. Рат Т. Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни ; пер. с англ. / Т. Рат, Дж. Хартер. – М. : Альпина Паблишерз, 2011. – 148 с.
6. Ромек В. Г. Тренинг наслаждения / В.Г. Ромек, Е.А. Ромек. – СПб. : Речь, 2003. – 160 с.
7. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день : пер. с англ. / Мартин Селигман. – М. : Манн, Иванов и Фербер, 2010. – 320 с.
8. Хащенко В. А. Психология экономического благополучия / В. А. Хащенко. – М. : Изд-во «Институт психологии РАН», 2012. – 426 с.
9. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542–575.
10. Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12, 1222–1234.

REFERENCES

1. Babanova E.D. (2014). Psikhologicheskoe soprovozhdenie formirovaniya predstavleniy o schaste [*Psychological support of formation of representations about happiness*] Nauchnyy poisk, 4(14), 5-8 [in Russian].
2. Bashkatov S.A., Hafarova N.V. (2015). Teoreticheskie osnovaniya i empiricheskoe issledovanie sposobov povysheniya kharakterologicheskoy pozitivnosti lichnostnogo blagopoluchiya s pozitsii pozitivnoy psikhologii [*The theoretical bases and empirical research of ways of increase of characterologic positivity of personal well-being from a position of positive psychology*] Vestnik YuUrGU. Seriya «Psikhologiya», 8(2), 78-87 [in Russian].
3. Danylchenko T.V. (2015). Vymiry subektyvnoho sotsialnoho blahopoluchchya [*Measurements of subjective social well-being*] *Insait*. (pp. 102-107) [in Ukrainian].
4. Evtikhov O.V. (2004). Praktika psikhologicheskogo treninga [*Practice of psychological training*] SPb.: Rech [in Russian].

5. Rat T., Harter G. (2011). Pyat elementov blagopoluchiya: Instrumenty povysheniya kachestva gyzny [*Wellbeing: The Five Essential Elements*, 2010] Per. s angl. – M.: Alpina Publishers [in Russian].

6. Romek V.H., Romek E.A. (2003). Trening naslazhdeniya [Training of delight] SPb.: Rech [in Russian].

7. Selihman M. (2010). V poiskah schast'ja. Kak poluchat udovolstvie ot zhizni kazhdyj den [Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment, 2002] M.: Mann, Ivanov i Ferber

8. Hashchenko V.A. Psychologiya ekonomicheskogo blagopoluchiya [Psychology of economic well-being] M.: Izd-vo Institut psichologiyi RAN, 2012 [in Russian].

9. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95, 542–575.

10. Parks, A. C., Della Porta, M. D., Pierce, R. S., Zilca, R., & Lyubomirsky, S. (2012). Pursuing happiness in everyday life: The characteristics and behaviors of online happiness seekers. *Emotion*, 12, 1222–1234.

Данильченко Т. В. Социально-психологический тренинг как средство повышения субъективного социального благополучия. В статье рассматривается социально-психологический тренинг как одна из форм работы, направленная на повышение субъективного социального благополучия. Последнее определяется как интегральное социально-психологическое образование, которое отражает индивидуальное переживание (восприятие и оценку) социального функционирования. Проанализированы разные формы работы, целью которых является повышение субъективного (эмоционального) благополучия. Показаны преимущества тренинга в аспекте сохранения мотивации. Предложен вариант СПТ, который состоит из трех этапов. На первом этапе акцент ставится на социальную рефлексия, целью второго является развитие позитивного мышления и памяти, навыков позитивной коммуникации и получения наслаждения от жизни. На третьем этапе ведется поиск средств и ресурсов для изменения актуальной ситуации, если она не удовлетворяет участников.

Ключевые слова: субъективное социальное благополучие, социально-психологический тренинг, позитивная психология, рефлексия социального бытия, эмоциональная саморегуляция

Danylchenko T. V. Social and psychological training as means of subjective social well-being improvement. The article studies social and psychological training as a form of work aiming at subjective social well-being improvement. The concept is suggested and is being recently studied within the framework of the new scientific school, which is positive psychology. Social well-being is defined as integral psychosocial formation that reflects individual experience (perception and assessment) of social functioning. Different forms of work (counseling, psychological maintenance, and forming experiment), the purpose of which is to improve the subjective (emotional) well-being, are analyzed in the paper. The advantages of training in the aspect of motivation maintenance are presented. A variant of a three-stage social-psychological

training is introduced. The first stage is focused on social reflection. The second stage aims at developing of positive thinking, memory, positive communication and life enjoyment skills. At the third stage, means and resources for changing of an actual situation (if it does not satisfy the participants) are searched for. The training main objective is to teach how to find internal resources for well-being experience, despite specific life situations. The training task is development of such psychological formations as social reflection, positive memory, communicative and social competence. Such skills as emotional self-control, time management, and positive social comparison are formed. Formation of a specific positive approach to personal life assessment and other people perception is emphasized. Appropriation of the suggested program of the socio-psychological training is planned.

Key worlds: *subjective social well-being, socio-psychological training, positive psychology, reflection of social life, emotional self-regulation*

УДК 159.922.27 : 159.922.73

СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНИЙ ЧИННИК ЯК ДЕТЕРМІНАНТА АГРЕСІЇ ПІДЛІТКІВ ІЗ ЗАРОБІТЧАНСЬКИХ СІМЕЙ

Дуркалевич І.В.,

кандидат психологічних наук, викладач Вищої державної професійної школи імені С. Пігоня, м. Кросно, Республіка Польща

Стаття присвячена аналізу проявів агресії підлітків із заробітчанських сімей. Розглянуто основні чинники, які призводять до появи агресивності. Особливу увагу звернено на сім'ю як один із найважливіших соціокультурних чинників. Теоретичне підґрунтя статті становить системний підхід до розуміння сім'ї. Зроблено віднесення до результатів дослідження сучасних зарубіжних науковців, які займаються вивченням проблеми агресивної поведінки підлітків із заробітчанських сімей, серед яких: Б. Валчак, В. Данілевич, Е. Долата. Представлено короткі результати власних емпіричних досліджень з використанням якісного та кількісного методів, які дають підставу припустити, що довготривала еміграційна розлука батьків та дітей знаходить своє відображення у низці емоційних проблем (зокрема, агресії) підлітків.

Ключові слова: *заробітчанська еміграція, агресія, сім'я, підлітки.*

Аналіз останніх досліджень. Як твердить низка сучасних науковців [19], [20], [23], [25], проблема девіантної поведінки є у центрі багатьох досліджень, що зумовлено масовим поширенням цього явища у всьому світі.

Аналіз сучасної зарубіжної наукової літератури [19], [20], [25], [28], присвяченої агресивній поведінці підлітків, дає можливість виокремити такі тенденції: зріст різноманітних форм агресії і насильства; знижений віковий поріг; емоційна байдужість кривдників; групова (поширеність у всіх прошарках суспільства) та статева (зріст агресії не лише серед хлопців,