

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

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ

КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на тему: Особливості внутрішньої комунікації, що пов'язані з психологічним
благополуччям

Студентки 4 курсу групи ПС-41
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
освітньо-професійної програми «Психологія»
за спеціальністю 053 – ПСИХОЛОГІЯ

Брайловської Олени Олександрівни
Керівник

Кандидат психологічних наук, доцент, Кочарян І. О.

Чотирирівнева шкала оцінювання _____

Кількість балів: _____

Члени комісії: _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

(підпис)

(прізвище та ініціали)

м. Харків – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ.....	5
1.1. Теоретичне дослідження психологічного благополуччя	5
1.2. Внутрішньоособистісна комунікація та її зв'язок з психологічним благополуччям	10
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ.....	15
2.1. Методи дослідження та вибірка.....	15
2.2. Результати дослідження та аналіз.....	18
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	29
ВИСНОВКИ.....	31
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	33
АНОТАЦІЯ	35

ВСТУП

Сучасне українське суспільство переживає швидкі та значущі зміни, які впливають на всі сфери життя людини, включаючи її психологічне благополуччя.

Внутрішня комунікація визначається як процес спілкування та взаємодії різних аспектів особистості у межах одного індивіда. Це включає в себе внутрішні діалоги, самооцінку, усвідомлення власних цінностей, переконань, емоційних станів та різноманітні реакції на внутрішні та зовнішні події.

Актуальність. Вивчення даної проблематики має важливе значення, оскільки внутрішній світ кожної людини визначає її ставлення до себе, до інших людей, а також впливає на її загальне психологічне самопочуття. Розуміння механізмів внутрішньоособистісної комунікації та їх зв'язку з компонентами психологічного благополуччя людини, дозволить краще зрозуміти поведінкові та психологічні особливості, а також розробити ефективніші підходи до психологічної допомоги.

У даній роботі будуть розглянуті ключові аспекти психологічного благополуччя та роль внутрішньоособистісної комунікації у його формуванні.

Мета дослідження – дослідити особливості внутрішньоособистісної комунікації, які пов'язані з психологічним благополуччям.

Завдання:

1. На підставі теоретичного аналізу визначити компоненти та структуру психологічного благополуччя та внутрішньоособистісної комунікації людини.
2. Виявити особливості внутрішньодіалогової активності особистості, що пов'язані з психологічним благополуччям.
3. Визначити особливості Его-станів, що пов'язані з психологічним благополуччям.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя та його компоненти.

Предмет дослідження - особливості внутрішньоособистісної комунікації людини в аспекті психологічного благополуччя.

Гіпотеза дослідження – існує зв'язок між особливостями внутрішньоособистісної комунікації та психологічним благополуччям.

Вибірка складається з 30-ти людей різної статі, віку від 18 до 25 років.

Методи дослідження:

Теоретичні – аналіз наукової літератури, обробка отриманої інформації; емпіричні – Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, Опитувальник «Шкали внутрішньодіалогової активності» П. Олеся, Методика вільного самоописування А. В. Візгіної, Опитувальник структурних Его-станів Д. Хей; методи математичного аналізу – кореляційний аналіз Кендала, лінійний регресійний аналіз, факторний аналіз.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ

1.1. Теоретичне дослідження психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя є ключовою складовою загального стану психічного здоров'я особистості. Цей термін охоплює багато факторів, які впливають на задоволення людини своїм життям, особистістю, тощо. Психологічне благополуччя визначається як стан психологічного самопочуття, що характеризується почуттям задоволенням від життя, внутрішньою гармонією та відчуттям контролю [12]. Це також включає позитивні стосунки з іншими людьми, відчуття цінності та самооцінки, а також здатність ефективно вирішувати проблеми та стресові ситуації.

На початку 21 століття виникла потреба покращити та дослідити поняття загального здоров'я, щоб воно включало в себе не тільки здоровий фізичний стан, а й позитивні аспекти функціонування особистості. Отже поняття психологічного здоров'я та психологічного благополуччя, які до цього не використовувалися поза межами побутового мовлення, стали об'єктом дослідження вчених по всьому світу.

Наукові праці Бредберна зробили великий крок у вивченні цього поняття і прискорили розвиток досліджень психологічного благополуччя на рівні наукових спільнот всього світу. Його теоретичні застави стали опорою для подальших досліджень і повного вивчення та розуміння цього поняття. Він виділяв головні характеристики психологічного благополуччя, такі як почуття в людини щастя та нещастя, які показували суб'єктивну оцінку власного життя з точки зору задоволеності чи незадоволеності.

Н. Бредберн заявляє, що кожна особа у своєму житті фокусується на різних життєвих ситуаціях, які можуть приносити як позитивні, так і негативні емоції. Ці моменти, зокрема позитивні, відображаються у свідомості особистості як позитивні афекти, які сприяють збільшенню позитивного настрою та відчуття щастя.

Таким чином, визначення, яке ми можемо сформулювати, відображає суть поняття психологічного благополуччя як оптимального психологічного функціонування та досвіду, що охоплює в системній єдності оптимальні психологічні якості та стани людини: психологічне та суб'єктивне благополуччя, особистісна зрілість, гармонія особистості, самоактуалізація та інші.

Необхідно також зазначити наукові дослідження К. Ріфф щодо даної теми. Її розроблена схема визначає основні критерії психологічного благополуччя, такі як автономія, самосприйняття, позитивні стосунки з оточуючими, особистісний зріст, ціль в житті та інші.

Отже, за теорією К. Ріфф [14-16], психологічне благополуччя можна описати як інтегральний феномен, що виражає позитивне функціонування особистості, реалізацію власного потенціалу та взаємодію особистості з іншими людьми та світом.

Аналізуючи дослідження вчених, можна виокремити два домінуючі підходи до розуміння психологічного благополуччя.

Гедоністичний підхід зосереджується на переживанні особистістю щастя та задоволеності в житті. Згідно з цим підходом, особистісне психологічне благополуччя визначається рівністю та збалансованістю позитивних та негативних емоцій, а різниця між ними відображає загальне відчуття задоволеності своїм життям.

Евдемоністичний підхід, натомість, вважає, що особистісний розвиток та самореалізація є ключовими для психологічного благополуччя. Згідно з цим підходом вважається, що правильне та здорове функціонування особистості тісно пов'язане з її соціальним середовищем та емоційним станом.

Поняття "психологічне благополуччя" часто асоціюється з "психічним здоров'ям" і здебільшого визначається через зовнішній погляд, який дає відносно об'єктивну оцінку стану психіки людини. Ця оцінка ґрунтується на багатьох факторах та аспектах, таких як адекватність сприйняття навколишнього

середовища, критичний погляд щодо життєвих ситуацій та почуття відповідальності за себе.

Психологічне благополуччя є обширним терміном, який всередині себе має декілька понять, таких як "психічне здоров'я", "нормальна та аномальна особистість", "позитивний стиль життя", "емоційний комфорт", "якість життя" та "самоактуалізована особистість". Це стан, в якому людина відчуває позитивні аспекти свого функціонування та відображає задоволення від різних аспектів свого життя.

Варто зазначити, що психологічне благополуччя є суб'єктивним та залежить виключно від самої людини, тобто свій стан особистість може регулювати завдяки контролю деяких аспектів психологічного благополуччя, які були перераховані вище.

Суб'єктивне благополуччя складається з таких основних компонентів: задоволення потреб (фізичних чи психологічних), приємні та неприємні емоції, що утворюють загальний показник суб'єктивного благополуччя [1].

Суб'єктивне благополуччя відображає як почуття щастя в людини у порівнянні з іншими людьми, так і рівень позитивних та негативних станів, емоцій в особистості.

Зазначимо, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з якістю життя. Воно визначається суб'єктивно та оцінюється через рівень задоволеності потреб людини. Крім того, одним із важливих аспектів задоволеності життям є цінності особистості та їх закриття. Психологічне благополуччя є динамічним процесом, який може змінюватись залежно від багатьох зовнішніх факторів.

Підходи до розуміння психологічного благополуччя зазвичай поділяють на декілька груп [3]. Перша група включає в себе гедоністичні та еудемоністичні підходи. Гедоністичні теорії, представлені такими вченими, як Н. Бредберн та Е. Дінер, визначають психологічне благополуччя як протиставлення та баланс між позитивними та негативними аспектами. За цими концепціями, рівень

психологічного благополуччя знаходиться посередині між задоволенням та незадоволенням, який виникає від взаємодії особистості з повсякденним життям.

У своїх дослідженнях Е. Дінер зазначав поняття суб'єктивного благополуччя, в яке входять три основні складові: задоволення потреб, приємні емоції та неприємні емоції. Ці аспекти складаються в цілісний рівень суб'єктивного благополуччя, який враховує як когнітивну, тобто об'єктивну оцінку задоволеності різними аспектами життя, так і емоційну, під якою мається на увазі перевага хорошого або поганого настроїв, сторони самоприйняття. Дінер зазначає, що в основному люди схильні оцінювати своє життя за шкалою "добре – погано", при цьому ця інтелектуально об'єктивна оцінка корелює з суб'єктивною емоційною оцінкою. Дінер виділяє, що суб'єктивне благополуччя не лише вказує на рівень депресії, але й відображає, наскільки щаслива людина порівняно з іншими. Таким чином, високий рівень суб'єктивного благополуччя означає, що особа переважно відчуває задоволення від життя, а лише у виняткових випадках переживає неприємні емоції. Дінер вважає суб'єктивне благополуччя основоположною складовою загального психологічного благополуччя.

У евдемоністичному підході психологічне благополуччя визначається як суб'єктивне відчуття повної самореалізації людини, що передбачає баланс між вимогами соціального середовища і розвитком особистісної індивідуальності.

Друга група поглядів на психологічне благополуччя бере за основу суб'єктивно позитивне функціонування особистості. Керол Ріфф вважається засновницею цього підходу і виокремила шість складових психологічного благополуччя: самоприйняття, здатність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономія, майстерність, наявність цілі в житті та особистісне зростання [10]. Розглянемо кожен аспект детальніше.

Людина з високою автономією вважається незалежною від думок та ставлення інших людей, здатна відокремлюватись від інших та функціонувати як індивідуальна особистість.

Управління навколишнім середовищем передбачає вміння справлятися з різними життєвими обставинами, володіння обов'язковими навичками та певну стресостійкість.

Особистісне зростання включає прагнення до розвитку та навчання, осмисленість свого минулого, а також впевненість в майбутньому та інтерес до навколишнього середовища.

Позитивні стосунки з оточуючими включають здатність до емпатії, вміння здорово комунікувати з іншими людьми, мати цікавість до свого соціального оточення та певне прагнення мати соціальні зв'язки.

Наявність життєвих цілей включає в себе наявність смислів в житті, осмисленості буття, вміння постановки цих цілей, прагнення до осмислення свого життя.

Самоприйняття відображає самооцінку, усвідомлення та прийняття як позитивних, так і негативних якостей себе та свого життя в цілому [7]. Протилежність самоприйняття може виявлятися у незадоволенні собою, неприйнятті певних аспектів власної особистості та минулого.

К. Ріфф зазначає [13], що компоненти психологічного благополуччя, які вона виділила, відповідають різним структурним елементам теорій, які розглядають позитивне функціонування особистості.

Третю групу поглядів представляють теорії, що ґрунтуються на ідеї, що генетичні фактори можуть пояснити індивідуальні відмінності у психологічному благополуччі. Деякі підходи розглядають психологічне благополуччя як цілісний досвід, який виявляється у суб'єктивних відчуттях щастя, задоволеності собою та життям, а також пов'язаний з базовими людськими потребами та цінностями. Їхній підхід акцентується на суб'єктивній оцінці людиною себе та свого життя, а також на позитивному функціонуванні особистості, і вважає, що ці аспекти найбільш повно представлені у шестикомпонентній теорії психологічного благополуччя К. Ріфф.

1.2. Внутрішньоособистісна комунікація та її зв'язок з психологічним благополуччям

Внутрішня комунікація - це внутрішній процес передачі інформації всередині людини, який відбувається між її свідомістю та підсвідомістю [11]. Цей внутрішній діалог допомагає людині регулювати та самореалізовувати свою діяльність всередині себе.

Внутрішня комунікація буває декількох типів, які ми розглянемо далі.

Монолог є формою внутрішньої комунікації, коли одна сторона говорить безперервно, не давши іншій стороні можливості висловитися. Це може бути процесом індивідуального мислення або способом комунікації, коли одна сторона диктує свої ідеї і погляди, не давши можливості іншій стороні висловити свої думки, вислухати і зрозуміти їх. Монолог також прийнято називати одностороннім внутрішнім діалогом.

Нерівноправний діалог – це форма комунікації, в якій одна сторона в середині особистості має набагато більше влади, впливу і контролю, ніж інша сторона. У такому діалозі одна сторона прагне змусити іншу підкорятися, тоді як інша сторона може бути подавлена. В контексті внутрішньоособистісної комунікації, нерівноправний діалог створює конфлікт всередині особистості, де одні думки та інформація пригнічують інші. Такий тип комунікації часто буває причиною внутрішніх конфліктів особистості.

Діалог – це форма комунікації, в якій дві або більше сторони мають рівну владу всередині особистості. Це взаємодія, де кожна сторона прийнята та впливає на погляди, думки, ідеї та почуття, особистість намагається знайти загальне розуміння. У діалозі кожна сторона може вважатися важливою. Діалог може бути корисним для вирішення конфліктів, ухвалення рішень та поліпшення власного почуття. В контексті внутрішньої комунікації, діалог є здоровим способом комунікувати із собою, де всі бажання та стани мають для особистості рівне значення та не пригнічуються.

Хаотична комунікація – це спосіб спілкування, що характеризується безладним, непослідовним та непорядкованим потоком інформації, що може призводити до деструктивних думок, поведінки на внутрішніх конфліктів. Вона може включати перебільшення, недостатню чіткість та невідповідність. Причинами хаотичної комунікації можуть бути погана організація, недостатнє розуміння або невміння ефективно висловлювати свої думки.

Деякі вчені також виділяють такі форми внутрішньоособистісної комунікації: мисленнева, вокальна та письмова. Ці форми характеризують те, як людина управляє своєю внутрішньою комунікацією, тобто робить вона це подумки, чи проговорюючи в голос або записуючи на бумазі.

Крім того, треба зазначити такі форми внутрішньої комунікації, як саморозмова, саморефлексія, самооцінка та самоповага. Саморозмова фактично є тотожним поняттям до внутрішнього діалогу, в той час як саморефлексія, самооцінка та самоповага фактично є складовими цього діалогу, тобто рівень цих складових визначає тип внутрішнього діалогу особистості.

Внутрішня комунікація відбувається на рівні підсвідомості, тому людина не завжди усвідомлює цей процес. Правильне керування своїми внутрішніми комунікації потенційно має принести змогу почуватися більш гармонійно та підвищити психологічне благополуччя людини.

Зв'язок між внутрішньоособистісною комунікацією та психологічним благополуччям є складним і багатограним. Внутрішній діалог, який ми ведемо з собою, впливає на всі аспекти нашого життя, від самопочуття до стосунків з іншими.

Один із ключових аспектів цього впливу – самооцінка. Внутрішній діалог формує уявлення людини про себе, вірування та переконання про власну цінність. Якщо особистість постійно критикує себе та живе в стані внутрішнього конфлікту, який був викликаний внутрішнім нерівноправним діалогом, якість її життя буде знижуватись через емоційну виснаженість.

Внутрішній діалог також має великий вплив на емоції людини, оскільки думки та переконання щодо певних подій відображаються в емоціях. Отже, якщо людина постійно думає про негативні аспекти життя, це може призвести до почуття стресу або тривоги. Навпаки, позитивний внутрішній діалог може сприяти підвищенню настрою та загального самопочуття.

Крім того, треба зазначити, що внутрішньоособистісна комунікація впливає на емоційно-вольову та мотиваційну сфери особистості [5], що може зіграти ключову роль в визначенні цілей в житті, юажання до особистісного зростання та рівні самоприйняття людини, що неодмінно пов'язано із загальним рівнем психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Внутрішня комунікація – це процес спілкування людини зі своїми власними думками, емоціями та почуттями. Нею можна керувати, що дає можливість впливати на свої дії та поведінку.

Внутрішня комунікація відіграє ключову роль у формуванні та підтриманні психологічного благополуччя, яке, в свою чергу, є ключовою складовою загального стану психічного здоров'я особистості. Психологічне благополуччя визначається як стан психічного здоров'я, що характеризується почуттям щастя, задоволенням від життя, внутрішньою гармонією та відчуттям контролю над своїм життям.

Із досліджень Бредберна, психологічне благополуччя – оптимальне психологічне функціонування та досвід, що охоплює в системній єдності оптимальні психологічні якості та стани людини: психологічне та суб'єктивне благополуччя, особистісна зрілість, гармонія особистості, самоактуалізація та інші.

За теорією Керол Ріфф, психологічне благополуччя можна описати як інтегральний феномен, що виражає позитивне функціонування особистості, реалізацію власного потенціалу та взаємодію особистості з іншими людьми та світом.

Виокремлюють два основних підходи до розуміння психологічного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний.

Гедоністичний підхід зосереджується на переживанні щастя та задоволеності в житті. Згідно з цим підходом, ключовим є баланс між позитивними та негативними емоціями, який відображає загальний рівень задоволеності особистості.

Евдемоністичний підхід підкреслює значення особистісного розвитку та самореалізації для досягнення психологічного благополуччя. Згідно з цим підходом, успішна функціонування особистості залежить від її взаємодії з соціальним оточенням і емоційним станом.

Когнітивний аспект благополуччя виникає, коли особа має усвідомлену та узгоджену картину світу та розуміє поточну життєву ситуацію. Дисонанс у цій сфері може виникнути внаслідок суперечливої інформації або відчуття нестабільності.

Емоційний компонент благополуччя відображає переживання, пов'язані з успішним або неуспішним функціонуванням особистості. Будь-яка розбіжність може викликати емоційний дискомфорт.

Керол Ріфф виокремила шість складових психологічного благополуччя: самоприйняття, здатність підтримувати позитивні стосунки з оточуючими, автономія, екологічна майстерність, наявність мети в житті та особистісне зростання.

Згідно з гіпотезою дослідження, на кожную складову психологічного благополуччя, особливо особистісне зростання, цілі у житті та автономія, безпосередньо впливатиме внутрішньоособистісна комунікація, оскільки здоровий внутрішній діалог сприяє процесам самоприйняття та саморефлексії, що, в свою чергу, сприяє розвитку особистості та забезпечує відчуття власної автономії.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВНУТРІШНЬОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ЩО ПОВ'ЯЗАНІ З ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ

2.1. Методи дослідження та вибірка

Дослідження було проведене на вибірці з 30 молодих людей, віком від 18 до 25 років. Стать досліджуваних до уваги не бралась. Сирі таблиці балів з кожної методики зазначені в Додатку А.

Перша методика, використана в нашому дослідженні – опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптовано на українську Карскановою С. В. Адаптація методики здійснювалася відповідно до стандартного алгоритму адаптації зарубіжних опитувальних методів. В нашому дослідженні була використана версія методики на 84 питання.

Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф - це науково обґрунтований інструмент, який використовується для вимірювання основних аспектів психологічного благополуччя. Керол Ріфф та її співавторами була запропонована модель, яка включає такі ключові складові, як самоприйняття, наявність життєвих цілей, компетентність у вирішенні повсякденних завдань, особистісний розвиток, позитивні відносини з іншими, та автономія.

В даній методиці бали розподіляються між шістьма шкалами: шкала «Позитивні відносини», шкала «Автономія», шкала «Управління середовищем», шкала «Особистісне зростання», шкала «Цілі у житті» та шкала «Самоприйняття». Стимульний матеріал до методики знаходиться в Додатку Б.

Друга методика, використана в нашому дослідженні – опитувальних структурних Еґо-станів Джулі Хей. Методика заснована на теоріях американського психотерапевту Еріка Берна. Він аналізував та розкривав три стани Я у людини: "Батько", "Дорослий", "Дитина". На будь-якому етапі життя особа перебуває в одному з цих трьох станів і може переходити між ними залежно від обставин. Стимульний матеріал до методики знаходиться в Додатку В.

Методика «Опитувальник структурних Его-станів» направлена на діагностику переважаючого на даний момент Его-стану в досліджуваного та побудому Его-грамми. Ця методика була обрана для нашого дослідження, оскільки Его-стани є частиною зовнішньої і внутрішньоособистісної комунікації людини, отже визначення зрілості особи покаже, наскільки внутрішньоособистісна комунікація розвинена.

Наступна обрана нами методика – «Шкала внутрішньодіалогової активності» П. Олеса. Методика була розроблена польським психологом П. Олесем для вимірювання загального рівню внутрішньодіалогової активності, що визначається як участь людини во внутрішніх діалогах з уявними особами, уявлення можливих соціальних діалогів, зіткнення різних позицій «Я», які належать одній особі. Перелік питань та інструкції знаходяться в Додатку Г.

Методика включає в себе три шкали: шкала «Внутрішній діалог», шкала «Внутрішній світ» та шкала «Внутрішній конфлікт».

Остання методика, обрана для дослідження – методика вільного самоописування А. В. Візгіної.

Методика Вільного Самоописування відноситься до двох груп: проєктивних методик і вербальних самозвітів. Як вербальний самозвіт, вона стосується актуального «Образу-Я» та свідомого самовідношення. Одночасно, самоопис є вільним неструктурованим текстом, результатом спонтанного вираження себе, що дозволяє розглядати його як проєктивний продукт. Шляхом комплексного аналізу змісту та стилістичних ознак виявляються несвідомі аспекти самовідношення, актуальний стан, емоційна сфера, а також стилістичні особливості особистості.

За допомогою даної методики ми маємо змогу оцінити багато аспектів особистості, такі як самовідношення, ставлення до себе, до оточуючих, а також визначити типологію характеру особистості. Один з аспектів, які охоплює ця методика – внутрішньоособистісна комунікація. Методика дозволяє побачити прояви внутрішньої комунікації в тексті, написаному досліджуваним. Внутрішній діалог поділяється на три шкали: Рівноправний Внутрішній Діалог, Нерівноправний

Внутрішній Діалог та Односторонній Внутрішній Діалог, тобто монолог. Під час дослідження були використані тільки три шкали, пов'язані з внутрішньою комунікацією. Інструкція до методики знаходиться в Додатку Г.

Для обробки результатів була використана програма SSPS Statistics. Обрані нами методи математичного аналізу – кореляційний аналіз Кендала та множинна лінійна регресія.

Кореляційний аналіз дозволяє побачити взаємозв'язок балів з кожної методики між собою, проте до уваги брався зв'язок між шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя» та всіх шкал інших методик з метою визначення зв'язків саме аспектів психологічного благополуччя та елементів внутрішньоособистісної комунікації.

2.2. Результати дослідження та аналіз

В першу чергу, при обробці результатів був визначений коефіцієнт кореляції Кендала.

Табл. 2.1, Результати кореляційного аналізу показників внутрішньої комунікації та психологічного благополуччя.

	Я-дорослий	Внутрішній світ	Внутрішній конфлікт	Нерівноправний діалог
Управління середовищем		-0.289*	-0.269*	
Особистісний зріст	0.351**			
Цілі в житті		-0.294*		
Самоприйняття		-0.272*	-0.292*	-0.498**
Психологічне благополуччя		-0.317*		

Повна таблиця кореляцій знаходиться в Додатку Д.

З результатів кореляційного аналізу можемо зробити висновок, що складова психологічного благополуччя «Управління середовищем» негативно корелює зі шкалою «Внутрішній світ» (Тау Кендала=-0.289, $p < 0.5$). Виходячи з цього, можна зробити висновки, що схильність людини до формування сценаріїв подій та альтернативних варіантів ситуацій знижує відчуття контролю над ситуацією довкола людини, і навпаки, відсутність схильності до внутрішньої комунікації, які імітують реальні діалоги, покращує відчуття контролю в особистості. Отже люди, які постійно розмірковують про можливі наслідки подій, можуть почуватися безпомічно, оскільки завжди є невизначеність щодо результатів ситуації. Натомість, ті, хто не схильний до даного типу внутрішньої комунікації, можуть почуватися більш впевнено щодо навколишнього середовища, оскільки їх увага зосереджена на зовнішньому світі, а не на внутрішніх міркуваннях. Можемо припустити, що особливістю нашої вибірки була саме негативна комунікація-імітування реальних діалогів, тобто людина почуватися

так, наче відчуває якусь неокінченість, маленький рівень контролю та, вочевидь, управління своїм середовищем.

Також бачимо, що аспект управління середовищем негативно корелює з внутрішнім конфліктом особистості (Тау Кендала=-0.269, $p<0.5$). Оскільки шкала «Внутрішній конфлікт» відображає внутрішні протиріччя, можемо зробити висновки, що їхня наявність в особистості знижує здатність людини приймати рішення, почуватися впевнено та відчувати контроль щодо ситуації навколо. Особистість, яка перебуває в стані внутрішнього конфлікту, може бути розділена між різними бажаннями, цінностями або метою, що перешкоджатиме їй відчувати себе впевнено у взаємодії з оточуючим середовищем. Це може призвести до відчуття втрати контролю та пасивної реакції на події.

Компонент психологічного благополуччя «Особистісний зріст» позитивно корелює з Его-станом «Я-дорослий» (Тау Кендала=0.351, $p<0.1$). Тобто можемо зробити висновок, що людина, яка перебуває на даний момент в Его-стані дорослого, має кращу здатність набувати нового досвіду, розвиватися, удосконалюватись особистісно та відчувати обдуманість свого минулого. Особа, що знаходиться в Его-стані дорослого, краще розумітиме свої дії та їх наслідки та свої можливості, що сприяє загальному саморозвитку та психологічному благополуччю.

Компонент психологічного благополуччя «Цілі в житті» також негативно корелює зі шкалою «Внутрішній світ» (Тау Кендала=-0.294, $p<0.5$). Отже, схильність людини до формування внутрішньої комунікації через образи, можливі сценарії та діалоги з іншими, знижує здатність до постановки здорових цілей, можливості усвідомлювати своє минуле та відчувати темп життя. Якщо людина занадто занурена у свій внутрішній світ і схильна до фантазування чи мріяння, вона може мати складнощі з конкретною постановкою цілей та реалізацією їх у життя, що буде знижувати суб'єктивне та психологічне благополуччя даної особи.

Також зазначаємо зворотню кореляцію між загальним рівнем психологічного благополуччя та шкалою «Внутрішній світ» (Тау Кендала=-0.317, $p<0.5$).

Шкала «Самоприйняття» негативно корелює зі шкалою «Внутрішній світ» (Тау Кендала=-0.272, $p < 0.5$). Це вказує на те, що особи, які мають вищий рівень самоприйняття та самооцінки мають меншу схильність до фантазування, побудови сценаріїв та імітувань реальної комунікації. Можемо припустити, що це також означає, що люди з більш високим самоприйняттям більш зусереджені на своєму «Я», ніж на внутрішньому монолозі. Отже, особи, що мають нижчий рівень самоприйняття, можуть шукати заспокоєння в побудовах сценаріїв та можливих діалогів, що допомагатиме вирішенню їх внутрішніх конфліктів (про що ми можемо сказати, оскільки далі ми бачимо, що самоприйняття також негативно корелює з внутрішнім конфліктом особистості).

Також, шкала «Самоприйняття» має негативну кореляцію із внутрішнім конфліктом особистості (Тау Кендала=-0.292, $p < 0.5$). З цього ми робимо висновок, що дійсно, люди з низьким рівнем самоприйняття можуть уходити в свій внутрішній світ за пошуком вирішення своїх внутрішніх конфліктів. Також може бути, що знижений рівень самоприйняття буде викликаний через внутрішньоособистісний конфлікт. Отже, внутрішньоособистісний конфлікт має прямий та негативний вплив на самопочуття та психологічне благополуччя людини.

Остання розглянута нами значуща кореляція – негативне корелювання між шкалами «Самоприйняття» та ознаками нерівноправного внутрішнього діалогу (Тау Кендала=-0.498, $p < 0.1$). Ця кореляція свідчить про те, що особи зі здоровим (та рівноправним) внутрішньоособистісним діалогом мають можливість підвищити рівень свого самоприйняття та психологічного благополуччя, а люди із внутрішнім конфліктом та нерівноправним внутрішнім діалогом навпаки, будуть мати знижену самооцінку та почуватися невдоволеними собою. Нерівноправний внутрішній діалог заважає особистості сприймати себе об'єктивно та заважає формуванню здорового самоприйняття, додає особистісного стресу та напруги, невпевненості в собі та своїх діях, а отже знижує психологічне благополуччя людини.

Таким чином, зв'язок між самоприйняттям і внутрішнім діалогом є важливим фактором у формуванні психологічного благополуччя. Створення рівноправного

внутрішнього діалогу, де різні аспекти особистості можуть бути прийнятими, сприяє підвищенню самоприйняття, знижує рівень стресу і підвищує загальну задоволеність життям.

Отже, дивлячись тільки на результати кореляційного аналізу, ми вже можемо побачити сильний зв'язок між аспектами психологічного благополуччя та типами внутрішньоособистісної комунікації. Зокрема ми побачили дуже сильний негативний зв'язок між шкалою «Внутрішній світ» та декількома компонентами психологічного благополуччя.

Нами була проведена лінійна регресія: залежною змінною був обраний загальний рівень благополуччя, а незалежними – Его-стан дорослого та внутрішній світ. До цього була проведена регресія по всім шкалам методик на внутрішню комунікацію, але далі були обрані тільки значущі показники, для більш коректного результату. Таблиця зі всіма незалежними змінними в Додатку Е.

Табл. 2.2, Лінійна регресія, ANOVA

Модель	Сума квадратів	Ст. св.	Середній квадрат	F	Значущість
Регресія	28025,030	2	1412,515	6,883	0,004
Залишок	54963,137	27	2035,672		
Всього	82988,167	29			

Під час проведення лінійної регресії були додані всі шкали методик, проте більшість була відкинута через низьку значущість. Одними з останніх були відкинуті предиктори «Внутрішній діалог» та «Внутрішній конфлікт». Оскільки між шкалою внутрішнього діалогу та компонентами психологічного не були виявлено значущі кореляції, його було відкинута, проте між внутрішнім конфліктом значущі кореляції були виявлені, проте коефіцієнт значущості ANOVA був недостатньо високим. В той час між шкалою «Внутрішній світ» було виявлено багато кореляцій з різними компонентами та загальним рівнем психологічного благополуччя, отже було

очевидно, що цей предиктор матиме вагомість для подальшого аналізу, як і предиктор «Его-стан дорослого», який мав високу значущість кореляції із компонентом «Особистісний зріст».

Табл. 2.3, Лінійна регресія, коефіцієнти

Модель	Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти		Значущість
	B	Стандартна похибка	Бета	t	
Константа	401,979	44,619		9,009	0,000
Его-стан дорослого	6,331	2,607	0,411	2,429	0,022
Внутрішній світ	-5,106	1,452	-0,595	-3,516	0,002

Отже, дивлячись на дані лінійної регресії, можемо сказати, що важливим предиктором рівню психологічного благополуччя є Его-стан дорослого, тобто людина, яка на даний момент перебуває в цьому Его-стані, матиме змогу в подальшому підняти рівень свого психологічного благополуччя. Це передумовлено тим, що в Его-стані дорослого особистість є більш розвинутою, має краще розуміння цілей в своєму житті, має високий рівень автономії, сприймає себе та свою особистість позитивно. Також зазначимо, що у дорослому віці даний Его-стан може бути відображенням психологічної зрілості та є найбільш здоровим Его-станом. Це також було підтверджено нами під час кореляційного аналізу, коли ми побачили сильну кореляцію між Его-станом дорослого та особистісним зрістом. Отже, можемо зробити висновок, що людина, яка перебуває в цьому Его-стані, має більше шансів розвинути високий рівень психологічного благополуччя завдяки прагненню до розвитку та зрілості. Особистості з цим станом мають більше ресурсів для ефективного управління своїм життям, встановлення цілей та розвитку позитивних міжособистісних відносин. Їхня здатність до саморефлексії та самосвідомості сприяє

позитивним емоційним станам та загальному відчуттю задоволення від життя. Таким чином, перебування у Его-стані дорослого може бути ключовим елементом у стратегіях підвищення психологічного благополуччя. Розвиток самоусвідомленості, встановлення реалістичних цілей та вдосконалення навичок саморефлексії можуть сприяти формуванню цього Его-стану, що позитивно позначиться на психологічному благополуччі.

Також, виходячи з аналізу, зазначаємо, що важливим негативним предиктором психологічного благополуччя є тип комунікації внутрішній світ. Отже, виходячи з дослідження, люди, які схильні до імітування реальних діалогів та постановки альтернативних сценаріїв можуть мати нижчий рівень психологічного благополуччя. Схожі результати також були отриманні під час кореляційного аналізу: внутрішній світ корелює як з загальним рівнем психологічного благополуччя, так і з окремими аспектами (управління середовищем, цілі в житті та самоприйняття). Оскільки сама шкала не має конкретного визначення і може сприйматися порізно, можемо припустити, що особливістю нашої вибірки були побудови реальних діалогів та сценаріїв в негативному ключі, тобто людина схильна до імітації таких діалогів через відчуття неокінченості, бажання виправити те, що вже сталося, та, можливо, деяку аргументацію із самим собою.

Крім того, такий тип комунікації може вказувати на сильну зануреність людини у свій внутрішній світ та деяке віддалення від навколишнього, що є прямою протилежністю деяких аспектів психологічного благополуччя. На нашу думку, це також може бути однією з причин такого негативного зв'язку між внутрішнім світом та психологічним благополуччям людини.

Отже, такий тип комунікації може свідчити про внутрішню напруженість та неспокій. Крім того, він може вказувати на тенденцію до уникання реальності та віддалення від зовнішнього світу, що, в свою чергу, може призводити до соціальної ізоляції та погіршення стосунків з оточуючими. Такий внутрішній діалог може стати перешкодою для досягнення особистісного зросту та взаємодії зі світом.

Нами був проведений факторний аналіз задля визначення основних компонентів зв'язку. Таблиця сокувної дисперсії наведена в Додатку Є.

Таблиця 2.4, Матриця компонентів

	1	2	3	4
Позитивні відносини	0,692	0,266	0,158	
Автономія	0,481	-0,134	-0,483	
Управління середовищем	0,88	-0,104	-0,105	-0,157
Особистісний зріст	0,786			0,375
Цілі в житті	0,813			
Самоприйняття	0,735	-0,181		-0,498
Я-батько		-0,39		
Я-дорослий	0,232	0,138		0,123
Я-дитина			0,498	0,642
Внутрішній діалог	0,121	0,859	0,239	
Внутрішній світ	-0,426	0,165	0,275	
Внутрішній конфлікт	-0,254	0,833		0,272
Рівноправний ВД		0,198	0,656	
Нерівноправний ВД		0,143		0,743
Монолог		-0,128	-0,787	-0,157

З результатів факторного аналізу було виділено п'ять факторів, проте другий фактор не відповідає області нашого дослідження, отже його було відкинуто.

Перший фактор «внутрішній діалог як спосіб підвищити психологічне благополуччя» є біполярним та становить приблизно 29% сокувної дисперсії. На одному полюсі цього фактора знаходяться компоненти психологічного благополуччя, Его-стан дорослого та внутрішній діалог, а на іншому – внутрішній світ та внутрішній

конфлікт. Під час попереднього аналізу даних вже був виявлений взаємозв'язок Его-стану «Я-дорослий» зі шкалою особистісного зрісту, а також цей показник був виділений як предиктор психологічного благополуччя, отже ми дійсно можемо бачити взаємозв'язок цих структур між собою. Також, з цих даних можемо побачити позитивний зв'язок між внутрішнім діалогом, Его-станом дорослого та компонентами психологічного благополуччя. Можемо інтерпретувати це як те, що люди з цим типом внутрішньоособистісної комунікації можуть краще справлятися зі стресом та повсякденними проблемами, будувати здорові стосунки з оточуючими, ставити адекватні цілі та загалом почуватися задоволено своїм життям. Внутрішній діалог допомагає людині рефлексувати свої почуття та думки, що сприяє особистісному росту та саморозвитку.

Другий фактор «внутрішня комунікація як спосіб побудови позитивних стосунків» є біполярним та має близько 15% дисперсії. На одному полюсі знаходяться позитивні стосунки з іншими, внутрішній діалог, внутрішній світ, внутрішній конфлікт, рівноправний та нерівноправний внутрішній діалоги, а на іншому – автономія, управління середовищем, Его-стан батька, самоприйняття та внутрішній монолог. Такий зв'язок можемо характеризувати тим, що якщо людина схильна будувати діалоги всередині себе, чи, наприклад, імітувати реальні діалоги в свідомості, це впливатиме добре на її розуміння інших людей та здатність будувати стосунки з іншими, але при цьому знижувати її автономію та самостійність. Можемо припустити, що людина, яка схильна до типу комунікації «внутрішній світ» має навички побудови реальних діалогів завдяки імітації сценаріїв у свідомості, проте як вже було розглянуто в минулих аналізах, цей тип погано впливає на загальний рівень психологічного благополуччя, зокрема на автономію, управління середовищем, цілі в житті та самоприйняття. Отже цей фактор може розглядатися з різних боків, враховуючи різні типи діалогів на одному полюсі, залежно від того, до якого типу комунікації людина схильна. Можемо зазначити також те, що оскільки автономія та самоприйняття знаходяться на протилежному полюсі від позитивних стосунків з іншими, чим нижчі показники показники, направлені на себе, тим нездоровішими

ставатимуть стосунки з іншими людьми при нерівноправному діалозі та внутрішньому конфлікті.

Третій фактор «монолог як спосіб самоконтролю» є біполярним та складає приблизно 50% сокувної дисперсії. На одному полюсі знаходяться показники позитивні відносини, Я-дитина, внутрішній діалог, внутрішній світ та рівноправний діалог, а на іншому – автономія, управління середовищем та монолог. З таких результатів можемо зазначити, що, як і в другому факторі, внутрішній монолог сприяє покращенню автономії та здатності управляти своїм середовищем. Отже, односторонній внутрішній діалог сприяє кращому структуруванню думок та дій людини, розвитку самоконтролю та саморегуляції, дозволяючи діяти незалежно та ефективно. Третій фактор демонструє, що внутрішній монолог та внутрішній діалог виконують різні функції, оскільки внутрішній монолог більше орієнтований на індивідуальну діяльність, тоді як внутрішній діалог сприяє соціальній інтеграції. Це підкреслює важливість балансу типів внутрішньоособистісної комунікації. Крім того зазначимо, що Его-стан дитини сам по собі не включає в себе достатню автономію, самоконтроль та вміння до управління середовищем, оскільки люди, що перебувають в стані Я-дитина зачату є імпульсивними та неконтрольованими.

Психологічний концепт Я-дитина відображає ті аспекти особистості, які пов'язані з дитячими емоціями, спонтанністю та творчістю. Его-стан дитини включає в себе не лише безпосередні емоційні реакції, а й здатність до гри, фантазії та відкритості до нового досвіду. В контексті самоконтролю, стан Я-дитина може мати двоякий вплив. З одного боку, Я-дитина представляє ті аспекти особистості, які можуть перешкоджати самоконтролю. Спонтанність та емоційність можуть заважати в здатності приймати раціональні рішення або дотримуватися плану дій. Наприклад, імпульсивні бажання або сильні емоційні реакції можуть завадити людині досягати своїх цілей або адекватно реагувати на стресові ситуації. З іншого боку, цей Его-стан також може бути джерелом внутрішньої сили та натхнення. Вміння мріяти, креативність і здатність до емоційної регуляції, властиві цьому Его-стану, можуть підтримувати внутрішній діалог і допомагати в знаходженні нестандартних рішень.

Четвертий фактор «внутрішній конфлікт як стимул до особистісного зростання» є біполярним та має близько 64% сокувної дисперсії. На одному полюсі знаходяться показники особистісний зріст, Я-дорослий, Я-дитина та внутрішній конфлікт (тобто, нерівноправний діалог). На іншому полюсі показники управління середовищем, самоприйняття та внутрішній монолог. З минулого фактору ми побачили, що монолог дійсно сприяє самоприйняттю та самоконтролю людини, проте можемо побачити, що занадто високий рівень внутрішнього монологу негативно впливає на особистісний зріст, в той час як внутрішній конфлікт може сприяти бажанню людини до розвитку. Хоча внутрішній конфлікт і може стати джерелом стресу, він може бути потужним стимулом до саморозвитку, тобто внутрішні суперечності можуть мотивувати людину до пошуку нових способів розв'язання проблем, що, у свою чергу, сприятиме її розвитку. Також зазначаємо, що занадто високий рівень внутрішнього монологу може обмежувати можливості для особистісного зростання. Це пов'язано з тим, що внутрішній монолог часто спрямований на підтримку статус-кво та уникання змін, що може призводити до застою. Таким чином, внутрішній конфлікт хоча і створює напругу, проте може стати важливим тригером до змін та розвитку. Людина, яка здатна ефективно працювати з внутрішніми конфліктами, має більше шансів досягти особистісного зростання та самовдосконалення. Отже з цього можемо зробити висновок, що внутрішній конфлікт хоча і за своєю основою суперечить психологічному благополуччю, також виконує певну функцію в постановці особистості. Конфлікти всередині особистості можуть бути не лише джерелом проблем, але й можливістю для глибокого самопізнання та розвитку.

Его-стан Я-дорослий характеризується раціональністю, об'єктивністю та здатністю аналізувати ситуації. Люди в цьому стані здатні приймати обґрунтовані рішення, базуючись на фактах і логіці, вони мають вищий хист до особистісного зростання, оскільки можуть критично оцінювати себе, визначати свої сильні та слабкі сторони і прагнути до самовдосконалення. Внутрішній конфлікт, який виникає в стані Я-дорослий, може стати стимулом для розвитку, адже цей конфлікт допомагає виявляти проблеми та шукати шляхи їх вирішення. Его-стан Я-дитина

характеризується емоційністю, творчістю та спонтанністю. Цей стан сприяє відкритості до нових ідей та досвіду, що також є важливим для особистісного зростання. Внутрішній конфлікт в цьому стані може стимулювати особистість до пошуку нових шляхів вираження та розвитку, що також сприяє самовдосконаленню.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Було розглянуто вибірку та обрані методики, а також проведено математичний аналіз. З результатів математичного аналізу було інтерпретовано такі результати.

Люди, які постійно розмірковують про можливі наслідки подій, можуть почуватися безпомічно, оскільки завжди є невизначеність щодо результатів ситуації. Натомість, ті, хто не схильний до даного типу внутрішньої комунікації, можуть почуватися більш впевнено щодо навколишнього середовища, оскільки їх увага зосереджена на зовнішньому світі, а не на внутрішніх міркуваннях.

Особистість, яка перебуває в стані внутрішнього конфлікту, може бути розділена між різними бажаннями, цінностями або метою, що перешкоджатиме їй почуватися впевнено у взаємодії з оточуючим середовищем. Це може призвести до відчуття втрати контролю та пасивної реакції на події.

Особа, що знаходиться в Его-стані дорослого, краще розумітиме свої дії та їх наслідки та свої можливості, що сприяє загальному саморозвитку та психологічному благополуччю.

Якщо людина занадто занурена у свій внутрішній світ і схильна до фантазування чи мріяння, вона може мати складнощі з конкретною постановкою цілей та реалізацією їх у життя, що буде знижувати суб'єктивне та психологічне благополуччя даної особи.

Особа, що мають нижчий рівень самоприйняття, можуть шукати заспокоєння в побудовах сценаріїв та можливих діалогів, що допомагатиме вирішенню їх внутрішніх конфліктів.

Особа зі здоровим (та рівноправним) внутрішньоособистісним діалогом мають можливість підвищити рівень свого самоприйняття та психологічного благополуччя, а люди із внутрішнім конфліктом та нерівноправним внутрішнім діалогом навпаки, будуть мати знижену самооцінку та почуватися невдоволеними собою.

Після проведення лінійної регресії, було виділено два предиктори психологічного благополуччя: позитивним предиктором є Его-стан дорослого та негативним предиктором – тип внутрішньої комунікації «Внутрішній світ».

Під час проведення факторного аналізу були виявлені чотири компоненти: «внутрішній діалог як спосіб підвищити психологічне благополуччя», «внутрішня комунікація як спосіб побудови позитивних стосунків», «монолог як спосіб самоконтролю» та «внутрішній конфлікт як стимул до особистісного зростання». Виходячи з отриманих даних, можемо зробити висновок, що внутрішньоособистісна комунікація може підвищувати деякі компоненти психологічного благополуччя, проте знижувати інші. Отже, внутрішня комунікація має безпосередній вплив на компоненти психологічного благополуччя, і для підвищення його загального рівню треба вміти правильно балансувати між різними типами комунікацій.

ВИСНОВКИ

1.

Психологічне благополуччя – комплексна характеристика стану внутрішнього світу людини, який визначає суб'єктивне благополуччя. Воно може бути розглянуте з різних підходів, таких як гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід акцентує увагу на переживанні щастя та задоволеності, в той час як евдемоністичний підкреслює важливість особистісного розвитку та самореалізації. Психологічне благополуччя включає шість складових, які визначила Керол Ріфф: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, самоприйняття, наявність цілей у житті та особистісне зростання. Усі ці аспекти взаємозв'язані та визначають загальний рівень психологічного благополуччя особистості.

Внутрішня комунікація відіграє важливу роль у формуванні особистості та впливає на всі аспекти її життя. Вона може бути представлена різними формами, кожна з яких має свої особливості. Отже, розвиток здорового та позитивного внутрішнього діалогу може бути важливою складовою психологічного благополуччя.

2.

Різні аспекти внутрішньоособистісної комунікації мають вплив на психологічне благополуччя людини, тому баланс між ними є надважливим. Направленість людини на внутрішній світ та схильність до імітування реальних діалогів є предиктором до зниження психологічного благополуччя людини. Внутрішній конфлікт та нерівноправний діалог знижують деякі компоненти психологічного благополуччя, проте підвищують інші, що також можна сказати про внутрішній діалог та внутрішній монолог. Тобто ті властивості, які внутрішній діалог підвищує, внутрішній монолог буде знижувати і навпаки, що свідчить про те, що важливо підтримувати баланс між внутрішньоособистісними комунікації для того, щоб психологічне благополуччя мало змогу зростати.

Внутрішній конфлікт, в свою чергу, хоча і є стресовим і неприємним процесом, може стимулювати людину до саморозвитку та особистісного зростання.

3.

Его-стани мають значний вплив на окремі компоненти психологічного благополуччя. Людина, що знаходиться в стані Я-дорослий, має більший хист до особистісного зростання та самоконтролю та в цілому має вищий рівень психологічного благополуччя. Людина, що знаходиться в Его-стані дорослого, здатна об'єктивно оцінювати себе та навколишній світ, краще справлятися з повсякденними ситуаціями та здатна до самоконтролю. В той час як людина в стані Я-батько матиме гірші навички побудови стосунків з оточуючими, проте вищий рівень самоконтролю, автономії та загальні обов'язкові навички для повсякденного життя. Самоконтроль є однією з найважливіших характеристик Его-стану Я-батько, оскільки людина в цьому стані вміє організувати своє життя, встановлювати правила і дотримуватися їх. Це дозволяє уникати імпульсивних вчинків та емоційних зривів, що позитивно впливає на стабільність її поведінки. Завдяки цьому, людина в стані Я-батько здатна ефективно управляти своїми діями та підтримувати внутрішній порядок, що сприяє високому рівню самоконтролю. Проте, люди в цьому стані часто схильні до надмірного контролю та критики, що може ускладнювати встановлення і підтримання позитивних стосунків з іншими.

Людина в стані Я-дитина має творчі, спонтанні та імпульсивні риси, що позитивно впливають на стосунки з оточуючими та схильність до особистісного зросту, проте негативно на автономію та здатність управляти своїм середовищем. Спонтанність та творчість збагачують взаємодію з іншими та стимулюють креативний розвиток, однак, цей стан може обмежувати здатність управляти своїм середовищем через те, що людина в Его-стані дитини може бути більш схильною до імпульсивних дій, що впливатиме на її здатність адаптуватися до змін та приймати обґрунтовані рішення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І. Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально - психологічні та особистісні кореляти / І. Ф. Аршава, Д. В. Носенко // Вісник ДНУ. Серія : Педагогіка і психологія. — Дніпропетровськ, 2012. — Вип. 18, Т. 20, №9/1. — С. 3-10.
2. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. — 2014. — Т. 13. — С. 165-176.
3. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука і освіта. — 2015. - № 3. — С. 48 – 55.
4. Котлова Л.О. Психологічне благополуччя: до проблеми дефініції поняття / Л. О. Котлова, К. А. Марчук // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез Всеукраїнської науково-практичної конференції / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів.: ЛьвДУВС, 2018. — С.216 – 219.
5. Кочарян І. О. Система радості: есенційна саморегуляція психіки та її психологічна корекція : монографія / І. О. Кочарян. — Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2016. — 288 с.
6. Олександров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. канд. психол. наук.: спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології» / Ю.М. Олександров. — Харків, 2010. — 23 с.
7. Олефір В. О. Інтелектуально-особистісний потенціал саморегуляції суб'єкта діяльності. — Х., 2016. — 265 с.
8. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості / К. В. Роєнко // Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць / за наук. ред Ю. М. Карандашева, Т. В. Сенько та ін.; заг. ред. Н. М. Токаревої. — Вип. 9. — Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2019. — С. 54-60.

9. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості / К. О. Санько // Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – Вип. 59. – С. 42-45.
10. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості/ Л. З. Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. – С. 124-133.
11. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості / Л. М. Яворська, Г. С. Філоненко. // Наука і освіта. – 2014.– №12. – С. 216–220.
12. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being *Journal of Personality and Social Psychology* / K.W.Brown, R.M. Ryan // American Psychological Association, Inc. 2003, - Vol. 84, No. 4, - pp.822 – 848.
13. Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M. A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. Mindfulness practices for health: state of the research. – 2013.
14. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological wellbeing // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57 (6). – P. 1069-1081.
15. Ryff, C. D. Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons // *Psychol, Aging* 6 – 286–295.
16. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // *Current Directions in Psychological Science*. – 1995. – № 4 (4). – P. 99-104.
17. Ryff C.D. The Structure of Psychological Well-Being Revisited // C. Ryff, C. L. M. Keyes // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1995. – Vol. 69. – № 4. – P. 719-727

АНОТАЦІЯ

Брайловська, О. Кваліфікаційна робота – Особливості внутрішньої комунікації, що пов'язані з психологічним благополуччям.

Дана робота присвячена дослідженню зв'язків між компонентами психологічного благополуччя та видами внутрішньоособистісної комунікації. Дослідження показало, що Его-стан "Дорослий" пов'язаний з особистісним зростанням. Схильність до підсвідомого імітування діалогів та побудови альтернативних сценаріїв негативно впливає на психологічне благополуччя. Внутрішній конфлікт також має негативний вплив на окремі аспекти психологічного благополуччя. Его-стан "Дорослий" є позитивним предиктором психологічного благополуччя, а тип комунікації "Внутрішній світ" - негативним.

Ключові слова: психологічне благополуччя, внутрішньоособистісна комунікація, Его-стани, внутрішній конфлікт.

ANNOTATION

Brailovska, O. Qualification work – Features of internal communication related to psychological well-being.

This study explores the correlations between components of psychological well-being and types of intrapersonal communication. The research revealed that the «Adult» ego state is impacts with personal growth. The tendency towards subconscious dialogue imitation and the construction of alternative scenarios negatively impacts psychological well-being. Internal conflict also has a negative influence on certain aspects of psychological well-being. The «Adult» ego state serves as a positive predictor of psychological well-being, while the «Inner World» communication type is identified as negative.

Keywords: psychological well-being, intrapersonal communication, ego states, internal conflict.