

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В
СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 19061

номер ІНП

Виконав: студентка 5-го курсу, ППЗ-19-1

Юлія ЧАПЛИГІНА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент

Олена КУЛЕШОВА

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р психол. н., професор

Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

10 червня 2024 р.

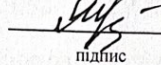
Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень Перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Юлії ЧАПЛИГІНОЙ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена КУЛЄШОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя особистості в студентському віці, психологічні аспекти благополуччя особистості, чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя в студентському віці, організація та процедура дослідження психологічного благополуччя в студентському віці,

аналіз результатів дослідження чинників психологічного благополуччя особистості в студентському віці, корекційно-розвивальна програма, спрямована на покращання психологічного благополуччя особистості, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 4 таблиці, 5 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>24</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>21</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач Юлія Чаплигіна

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи Олена Кулешова

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці»

Здобувач Юлія ЧАПЛИГІНА

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 61 сторінку, 4 таблиці, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 59 найменувань, 3 додатків.

Ключові слова: психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, чинники психологічного благополуччя, особистість, студентський вік.

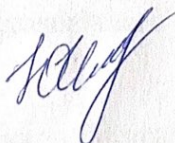
Об'єктом дослідження є психологічне благополуччя особистості.

Предметом дослідження є чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці.

За результатами дослідження проаналізовано поняття психологічного благополуччя та його особливостей в студентському віці, виявлені та описані чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці, розроблена корекційно-розвивальна програма, спрямована на покращання психологічного благополуччя студентів

Одержані результати можуть бути рекомендовані для використання у практичній роботі психолога, куратора академічної групи, працівників Психологічної служби закладів вищої освіти.

Дипломник



Юлія ЧАПЛИГІНА

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 10 червня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	10
1.1 Психологічні аспекти благополуччя особистості	10
1.2 Особливості розвитку особистості в студентському віці	18
1.3 Чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці	22
Висновки до розділу	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ	30
2.1 Організація та процедура дослідження психологічного благополуччя в студентському віці	30
2.2 Аналіз результатів дослідження чинників психологічного благополуччя особистості в студентському віці	36
2.3. Корекційно-розвивальна програма, спрямована на покращання психологічного благополуччя особистості	46
Висновки до розділу	57
ВИСНОВКИ	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	62
ДОДАТКИ	68
Додаток А Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)	68
Додаток Б Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер)	75
Додаток В Методика «Діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк)	79

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасний стан українського суспільства можна описати як період кризи. Військовий конфлікт на сході країни спричинив стреси, пов'язані зі страхом за власну безпеку та безпеку близьких, переміщенням з місця постійного проживання та значними людськими втратами. Всі українські громадяни уважно стежать за потоком новин, яких нині величезна кількість, і вони з'являються швидко та інтенсивно. Багато людей перебувають у зоні окупації або є внутрішньо переміщеними особами (ВПО). Війна та введення воєнного стану негативно впливають на психіку особистості, оскільки є травматичними за своєю природою. В таких умовах психіка людини може отримати травму не лише в той момент, коли вона переживає травматичну ситуацію, але й коли вона чує, читає або дивиться про неї. Сьогодні громадяни нашої країни часто перебувають у стані напруження, страху, тривоги, паніки, хвилювання, а також можуть відчувати стани апатії чи агресії. Все це зумовлено тим, що вони живуть у стані тривалої невизначеності. Це має негативний вплив на психологічний та психічний стан, порушує функціонування фізіологічних та психічних процесів, погіршує здатність до установаження та підтримки міжособистісних зв'язків, і загалом зменшує відчуття психологічного благополуччя особистості.

Для студентського віку характерний значний розвиток у психічному, емоційному та соціальному планах. Молоді люди стикаються зі складними завданнями, такими як навчання, формування ідентичності, побудова міжособистісних відносин, вирішення кар'єрних та особистісних питань. Ці виклики впливають на їхнє психологічне благополуччя та загальний емоційний комфорт. Студентська аудиторія особливо вразлива до стресових ситуацій через навантаження навчання, адаптацію до нового середовища, фінансові проблеми та інші чинники, що можуть викликати різноманітні психологічні проблеми, такі як депресія, тривога, втома та погіршення самопочуття. У студентському віці формується моральна саморегуляція та самосвідомість, особистісна позиція стає більш осмисленою, а соціальна позиція зазнає змін, включаючи переваги у житті,

активізацію самовизначення, формування самоповаги, самосвідомості, ідентичності та психологічної готовності до майбутнього.

Для нашої роботи важливими є наукові дослідження психологічного благополуччя особистості різними науковцями, які розглядали це поняття як: задоволеність життям та суб'єктивне відчуття щастя (Н. Бредберн), суб'єктивне благополуччя (Е. Дінер), результат розвитку і саморозвитку особистості (К. Ріфф, Р. Раян, Л. Десі), позитивне психологічне функціонування особистості (теорії К. Роджерса, А. Маслоу, Е. Еріксона, К. Юнга, Б. Ньюгартена), цілісне переживання, що виявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності життям і собою, а також пов'язане із базовими людськими потребами та цінностями (П. Фесенко, Т. Шевеленкова) та ін.

Зростаючий інтерес до психічного здоров'я серед молоді вказує на необхідність дослідження психологічного благополуччя студентів. Інституції вищої освіти та організації здоров'я активно підвищують увагу до надання психологічної підтримки студентам, і для цього необхідно розбиратися у конкретних аспектах їхнього психічного стану. Вивчення чинників психологічного благополуччя студентів допоможе розробити та впровадити ефективні програми психологічної підтримки та профілактики психічних розладів серед молоді. Врахування специфіки цього вікового періоду дозволить забезпечити більш цільовий та ефективний підхід до збереження та покращення психічного здоров'я студентів. Таким чином, дослідження цієї теми має велике значення як для наукової спільноти, так і для практичної роботи зі здоров'ям молоді.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці.

Мета дослідження: обґрунтувати теоретично та дослідити емпірично чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці та розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на покращання психологічного благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти проблеми дослідження психологічного благополуччя особистості та його особливостей в студентському віці.
2. Виявити та описати чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці.
3. Провести емпіричне дослідження чинників психологічного благополуччя в студентському віці
4. Розробити корекційно-розвивальну програму, спрямовану на покращання психологічного благополуччя студентів.

Гіпотеза дослідження: врахування чинників психологічного благополуччя особистості в студентському віці, які базуються на задоволеності власним життям, стосунками з іншими людьми, автономії, управлінні середовищем, особистісному зростанні, наявністю цілей у житті, самосприйнятті, фізичному здоров'ї, сприятимуть розробці корекційно-розвивальної програми, спрямованої на його покращення.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз психологічної літератури з проблеми дослідження, узагальнення, порівняння, класифікація;

емпіричні: комплекс стандартизованих методик: Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), методика «Діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк).

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання її результатів для розробки та вдосконалення програм психологічної підтримки та розвитку, спрямованих на студентів у навчальних закладах; створенні програм, спрямованих на підвищення автономії студентів, розвиток позитивних відносин з оточуючими, формування життєвих цілей та стимулювання особистісного зростання. впроваджувати цілеспрямовані програми та ініціативи для створення

сприятливого психологічного середовища для студентів, яке сприяє їхньому успіху та добробуту. Розроблена корекційно-розвивальна програма може бути рекомендована психологам, кураторам, працівникам Психологічної служби ЗВО.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету, факультеті здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. В експерименті взяли участь здобувачі спеціальностей «Психологія», «Фізична культура та спорт», «Ерготерапія» в загальній кількості 34 особи, серед яких 20 дівчат та 14 юнаків.

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на V Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024), опубліковані тези «Особливості психологічного благополуччя особистості в студентському віці».

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 59 найменувань, 3 додатків. Основний зміст роботи викладений на 61 сторінці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

1.1 Психологічні аспекти благополуччя особистості

Поняття «психологічне благополуччя» зацікавило дослідників ще у другій половині 20 століття. До цього дня вивчення концепції психологічного благополуччя відбувається в рамках різних підходів, і наразі відсутнє єдине визначення цього терміну. Це свідчить про постійний науковий пошук і зацікавленість у цій проблемі. Перша згадка про психологічне благополуччя та його структуру зустрічається у праці американського дослідника Н. Бредберна «Структура психологічного благополуччя» у 1969 році. Згідно з його думкою, для розуміння цього феномену необхідно використовувати такі показники, як баланс позитивних та негативних емоцій, суб'єктивне відчуття щастя і задоволеність життям [30].

Поширюючи ідеї американського психолога Н. Бредберна та досліджуючи феномен психологічного благополуччя, Е. Дінер вперше ввів у вжиток поняття суб'єктивного благополуччя. Модель суб'єктивного благополуччя, створена Е. Дінером, базується на наявності позитивних емоцій, низькому рівні негативних емоцій та високому рівні задоволеності життям. Дослідник додатково визначив аспекти самосприйняття особистості: когнітивний – інтелектуальна оцінка задоволеності у різних сферах життя, та емоційний – виявлення поганого або хорошого настрою. Розроблена Е. Дінером шкала вимірювань задоволеності життям є зразком для оцінювання суб'єктивного благополуччя [35].

Дослідження феномену психологічного благополуччя показує, що на сьогодні визначення його та складових відрізняються. Проте сучасні американські дослідники розглядають психологічне благополуччя як більш широке явище, що включає аспекти психологічного, соціального та фізичного функціонування особистості. У зарубіжних джерелах психологічне благополуччя розглядається як динамічна властивість особистості, що включає суб'єктивні

психологічні складові, а також пов'язана з адаптивною (здоровою) поведінкою. Модель психологічного благополуччя надає більш комплексну та розгалужену характеристику, ніж модель суб'єктивного благополуччя, оскільки вона розширює евдемоністичну філософську традицію, яка підкреслює прагнення особистості до виявлення свого потенціалу. Порівнюючи з суб'єктивним благополуччям, яке акцентується переважно на суб'єктивних аспектах, психологічне благополуччя відображає здатність людини жити значущим життям та ефективно вирішувати життєві проблеми. Аналізуючи наукову теорію, можна визначити, що головний шлях досягнення психологічного благополуччя пролягає через успішну соціальну адаптацію – адаптацію до реальних життєвих умов та потреб соціального оточення. Позитивне мислення та соціальна поведінка виступають основними компонентами такої адаптації, що сприяють загальному відчуттю та переживанню власного психологічного благополуччя. Отже, психологічне благополуччя визначає якість життя людини.

На даний момент наукові теоретичні та емпіричні дослідження щодо психологічного благополуччя розглядають цей феномен через призму двох основних підходів, як висловив дослідник Р. Раян [51]. Ці підходи носять назви, походження яких можна прослідкувати до давньогрецьких термінів: гедоністичного та евдемоністичного. Перший з них, з давньогрецької мови «hedone», означає насолоду, тоді як другий, «eudaimonia», тлумачиться як щастя, блаженство [28].

Гедоністичний підхід зв'язує психологічне благополуччя з внутрішнім відчуттям щастя та станом задоволеності в різних аспектах життя, і тому має суб'єктивний характер. Зазвичай цей підхід базується на принципах когнітивної та поведінкової психології. Іншими словами, суб'єктивне благополуччя переважно відноситься до гедоністичного підходу, що включає в себе високий рівень позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій та когнітивну оцінку задоволеності життям (за Е. Дінером). Однак суб'єктивне благополуччя охоплює більший спектр аспектів, ніж просте гедоністичне задоволення, включаючи задоволення від досягнення цілей, виконання завдань та результатів власної праці [34].

У евдемоністичному підході до моделей психологічного благополуччя містяться більше складових, ніж у гедоністичному підході, і зміст цих конструктів також трохи відрізняється. В цьому розумінні феномен психологічного благополуччя охоплює не лише поняття задоволеності життям та переважання позитивних емоцій, але і прояви людського потенціалу, досягнення певного сенсу та цілей, самореалізацію та оптимальне функціонування [40]. В рамках евдемоністичного підходу більш значиме теоретичне підґрунтя мають теорії психологічного благополуччя К. Ріфф [52; 53], та самодетермінації Е. Десі [34; 35] та Р. Раяна [51].

Слід відзначити вагому роль дослідниці К. Ріфф, яка, враховуючи перевагу суб'єктивного підходу до поняття благополуччя у більшості американських досліджень у другій половині 20 століття, розробила модель психологічного благополуччя для більш глибокого розуміння цього явища. Її концепція об'єднала різні відомі теорії клінічної, екзистенційної та гуманістичної психології, що стосуються позитивного розвитку людини (М. Ягоди, А. Маслоу, Е. Еріксона, В. Франкла, К. Юнга, К. Роджерса та інших). Дослідниця розглядала психологічне благополуччя як об'єктивний багатовимірний конструкт, обладнаний необхідними психологічними характеристиками, і перш за все пов'язувала його з успішним функціонуванням особистості, а не з її емоційними станами. За думкою К. Ріфф, досягненню психологічного благополуччя сприяють не лише фактори задоволеності життям. Навіть негативні досвід та труднощі можуть служити вихідним пунктом для підвищення психологічного благополуччя людини, що виявляється усвідомленням життєвих цілей, переосмисленням життя, налагодженням позитивних стосунків з іншими та розвитком емпатії [52]. До моделі психологічного благополуччя К. Ріфф відносить шість головних компонентів: автономія, самоприйняття, мета у житті, позитивні стосунки з оточуючими, особистий ріст, управління середовищем [53].

Теорія самодетермінації, запропонована Е. Десі і Р. Раяном, представляє собою ще один широкий підхід в межах евдемоністичного напрямку. В основі цієї теорії лежить ідея про задоволення трьох основних потреб людини, які необхідні для її оптимального росту та конструктивного соціального розвитку:

автономії (самодетермінації), компетентності та зв'язку з іншими. Під автономією розуміється поведінка, що відповідає інтересам та цінностям особи, при цьому відсутній контроль з боку інших осіб. Компетентність означає здатність ефективно управляти оточенням та діяти в ньому. Отже, середовище, яке ставить перед людиною складні виклики й надає позитивний зворотний зв'язок, сприяє розвитку компетентності. Під зв'язком з іншими розуміється прагнення до близькості з іншими людьми, яке зростає за умови отримання підтримки та турботи від оточуючих [51]. Відповідно до теорії самодетермінації, задоволення цих трьох потреб сприяє психологічному благополуччю особи, а не визначає його, як це передбачається в теорії К. Ріфф.

В психологічній літературі психологічне благополуччя особистості визначається як динамічна риса особистості, яка включає суб'єктивні та психологічні компоненти, що в свою чергу пов'язані з адаптивною поведінкою [9].

Аналізуючи підходи вітчизняних та закордонних психологів, Л. Сердюк встановлює, що психологічне благополуччя представляє собою комплексний показник ступеня націленості особистості на реалізацію ключових аспектів позитивного функціонування, а також ступеня здійснення цієї націленості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності самим собою та своїм життям [24, с. 53]. А. Коваленко визначає психологічне благополуччя як явище, що характеризує позитивне функціонування особистості та включає такі аспекти, як відчуття безперервного розвитку, самоприйняття, наявність життєвих цілей, здатність керувати середовищем та автономію, позитивні стосунки з іншими й передбачає оптимальне соціальне функціонування особистості [12, с. 80].

Психологічне благополуччя існує у свідомості самої особистості та вважається суб'єктивною реальністю, що поєднує в собі позитивні та негативні емоції. Воно характеризується цілісністю та базується на загальній оцінці власного життя. Цікаво, що в психології та суміжних галузях все більше звертають увагу на дослідження автономії, саморегуляції, саморозвитку, самовизначення та інших аспектів, що вважаються атрибутами особистісного розвитку.

Треба відзначити, що наукова література використовує різноманітні концепти, подібні до поняття психологічного благополуччя, такі як: психологічне, суб'єктивне, емоційне, особистісне та загальне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, щастя, сенс життя, емоційний комфорт, соціальне самопочуття тощо. Це свідчить про зростаючий інтерес дослідників до цієї проблематики та різноманіття шляхів її дослідження, а також про нестабільність концептуального апарату у цій галузі.

Важливо відзначити, що термін «психологічне благополуччя» потрібно чітко відокремлювати від інших понять, які, хоча і мають певний взаємозв'язок з ним, не є його синонімами. Поняття «психологічне благополуччя» охоплює суб'єктивну емоційну оцінку людиною себе і свого життя, а також різні аспекти позитивного функціонування особистості. Таким чином, на відміну від понять «психічне здоров'я», «якість життя» та «задоволеність життям», психологічне благополуччя не прямо пов'язане з наявністю або відсутністю психічних чи соматичних захворювань [9].

Більшість дослідників розглядають психологічне благополуччя як поняття, яке може стати універсальним та загальноприйнятним у розумінні здорової, гармонійно розвиненої особистості, тоді як поняття «психологічне неблагополуччя» розглядається як проміжний конструкт у контексті дихотомії «здоров'я – хвороба». Проте статус цього поняття ще не повністю визначений, і не існує єдності у розумінні його сутності [17]. Основними показниками психологічного здоров'я та благополуччя особистості, які складають його основу, згідно з Т. Титаренко, є перш за все цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції. Серед допоміжних характеристик, що периферійно пов'язані з цим ядром, на індивідуально-психологічному рівні виступають креативність, гармонійність та адаптивність; на рівні ціннісно-смысловому – схильність до сенсоутворення, осмислення досвіду та здатність до отримання насолоди від життя; на соціально-психологічному рівні – схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіра до світу [25, с. 147]. За словами С. Максименко, психологічне здоров'я та благополуччя особистості стають значущими в контексті психотерапевтичної допомоги людям. Першими

проявами психологічного нездоров'я можуть бути симптоми неадекватності та невизначеності у плані ефективності власних переживань та поведінки. Благополуччя в психологічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері та неправильним вибором ціннісних орієнтацій [14].

Важливо відзначити, що уявлення про особисте благополуччя або благополуччя інших людей базується на об'єктивних критеріях, таких як успішність, психофізичне здоров'я, матеріальний достаток тощо, що впливають на відчуття благополуччя. Таким чином, варто підкреслити, що благополуччя людини, за своєю суттю, переважно є психологічним. Можна припустити, що рівень психологічного благополуччя корелює із задоволенням потреб різного рівня: вітальні (біологічні) потреби; соціальні потреби, які включають бажання належати до суспільної групи, мати певне становище в цій групі, бути об'єктом уваги, визнання та любові від оточуючих; ідеальні потреби у пізнанні довкілля та власного місця в ньому, розумінні суті та мети свого існування, яке може включати асиміляцію існуючих культурних цінностей або відкриття нових, невідомих попереднім поколінням [7].

Проводячи теоретичний аналіз понять психологічного та суб'єктивного благополуччя, Б. Пахоль приходять до висновку, що психологічне благополуччя слід розглядати як стан оптимального функціонування особистості, а суб'єктивна оцінка життя (рівень суб'єктивного благополуччя) виступає лише одним з його вимірів. Варто зауважити, що суб'єктивна та об'єктивна оцінки можуть не збігатися, і для повного вимірювання загальної оцінки благополуччя важливо враховувати обидва показники. На думку дослідника, суб'єктивне благополуччя можна вважати частиною психологічного. Щодо понять, таких як задоволеність життям, щастя та якість життя, він вважає доцільним розглядати їх як складові суб'єктивного благополуччя через їх відношення до особистої оцінки різних аспектів існування людини [19].

Особистість може відчувати задоволення від свого життя та свого становища у суспільстві, і в такому контексті вона може вважатися психологічно благополучною, якщо вона особисто сприймає, переживає і осмислює своє

благополуччя. Така особистість формує своє власне суб'єктивне уявлення про реальність і рівень своїх потреб, а також вміє керувати своїми потребами, обираючи здоровий спосіб життя та зберігаючи своє місце у суспільстві, що в свою чергу впливає на формування здорової моделі суспільства. Це пов'язано з екзистенційно-феноменологічним підходом у вивченні проблем особистості. Суб'єктивне благополуччя, яке має інтеграційний характер, систематично впливає на різні показники психічного стану людини. Це, в свою чергу, призводить до успішної поведінки людини та ефективної міжособистісної взаємодії. Психологічне благополуччя впливає не лише на окрему особистість, а й відображається у загальних настроях у суспільстві, що визначає план розвитку взаємовідносин у суспільстві, формує культурні цінності, уподобання, а також впливає на соціальне планування, політику та управління [9].

Розрізняють дві форми психологічного благополуччя: актуальне та ідеальне. Актуальне психологічне благополуччя визначається як спосіб, яким особа сприймає своє поточне становище, відображаючи ступінь реалізації основних аспектів позитивного функціонування та відповідний рівень прямування до їхньої реалізації в її особистому житті. Ідеальне психологічне благополуччя, у свою чергу, описується як ступінь спрямованості на досягнення компонентів позитивного функціонування, відповідно до ідеальних аспірацій особистості. Структура актуального та ідеального психологічного благополуччя відрізняються одна від одної. Для актуального психологічного благополуччя першочергова значення набувають «позитивні взаємини з оточуючими» «особистісний ріст» та «мета в житті» [4].

Різноманітність поглядів дослідників на психологічне благополуччя, його сутність і складові, переважно обумовлені тим, що це поняття оцінюється самою людиною з урахуванням її власних цінностей і цілей. Оскільки ці цінності завжди індивідуальні, то не існує універсальної моделі благополуччя, що підходила б для всіх. У такому контексті, корисно проводити дослідження факторів, які впливають на особисте відчуття задоволеності, тобто на екзистенціальне сприйняття людиною свого життя [23]

Т. Данильченко розглядає поняття благополуччя через призму взаємодії людини з існуючими соціальними нормами. Вона акцентує увагу на соціальному факторі як одному з ключових впливів на відчуття благополуччя. Покладаючися на власні дослідження, вона розробила власну модель благополуччя, в якій визначила структурні компоненти та фактори благополуччя. У своїх дослідженнях вона виділила три групи соціальних потреб у ієрархії та джерелах: потреби у соціальній інтеграції, потреби у соціальному схваленні, та потреби у соціальній підтримці, кожна з яких має внутрішній та зовнішній аспекти.

Важливо підкреслити, що як у самому психологічному благополуччі, так і в його складових, існують два ключові елементи: когнітивний та емоційний. Когнітивний компонент, також відомий як рефлексивний, відображає уявлення людини про різні аспекти свого життя; емоційний же відображає розуміння того, які емоції переважають у зв'язку з цими аспектами. Таким чином, когнітивний компонент допомагає оцінювати події або обставини у житті та обирати відповідні до них способи дій [5].

Психологічне благополуччя може бути розділене на дві основні складові: переважання позитивних емоцій над негативними та позитивна оцінка власного життя.

Таким чином, можна зазначити, що психологічне благополуччя людини є складним психічним явищем, яке проявляється у відчутті значущості та цінності її життя, задоволенні ним та самою собою, досягненні актуальних мотивів і потреб особистості у контексті соціально-значущої мети та позитивній самооцінці. При розгляді понять якості життя, задоволеності життям та інших аспектів благополуччя, Ж. Вірна підкреслює, що система цінностей виступає як ключовий фактор для їх забезпечення. Ці цінності є визначальними для задоволення основних потреб особистості, її успішного функціонування в професійному та особистому плані, взаємовідносинах з іншими та наповнення життя позитивними емоціями. Отже, психологічна компонента якості життя виявляється в тому, як сама особистість розкриває межі власного психологічного благополуччя та визначає пріоритети свого існування.

На основі аналізу різних підходів та теорій щодо розуміння психологічного благополуччя можемо дійти висновку, що цей феномен являє собою динамічну характеристику особистості, що включає суб'єктивні та психологічні аспекти, які пов'язані із адаптивною поведінкою особистості. Іншими словами, психологічне благополуччя – це сукупність певних психологічних рис особистості, які сприяють її адекватній адаптації до оточуючих подій і є результатом чинників, які сприяють позитивному функціонуванню особистості.

1.2 Особливості розвитку особистості в студентському віці

Розвиток особистості в студентському віці є періодом значних змін та викликів, який відзначається динамічними трансформаціями в різних сферах життя. На цьому життєвому етапі, який визначається активністю та динамікою, людина стикається з безліччю можливостей і перспектив для власного зростання і розвитку особистості. Під час цього періоду молода людина визначає своє ставлення до себе, навколишнього оточення та всесвіту в цілому. Вона формує свій унікальний образ життя та розробляє стратегії на майбутнє, освоює професійні сфери, будує сім'ю та виховує дітей. Тому надзвичайно важливо вступати в цей період та взаємодіяти з реальністю, зберігаючи при цьому свою ідентичність; розвивати особистісні якості, які сприятимуть формуванню психологічного благополуччя; обирати власний унікальний шлях у процесі розкриття своєї індивідуальності.

Студентський період є часом інтенсивного осмислення та пошуку власної ідентичності та самоствердження для молодих людей. Під час цього етапу життя вони відкривають для себе широкий спектр нових можливостей, що сприяє процесу формування їхньої самооцінки та глибшому розумінню власних цінностей та переконань. У цьому періоді студенти активно досліджують світ навчання, культури, мистецтва та соціальних відносин, що дозволяє їм визначити свої інтереси, потреби та цілі. Цей процес також може включати в себе експериментування з різними ролями та ідентичностями, виявлення себе в різних соціальних та культурних контекстах, а також пошук свого місця в суспільстві.

Такий період активного самовизначення відіграє важливу роль у формуванні особистості та психологічного благополуччя молоді людини, допомагаючи їй зрозуміти себе краще і впевненіше рухатися вперед у своєму житті [16].

Під час навчання у закладі вищої освіти молоді люди стикаються з її вимогами, що передбачають не лише засвоєння фактів, а й розвиток критичного та аналітичного мислення, а також дослідницьких навичок. Цей процес набуття знань і вмінь сприяє їхньому інтелектуальному зростанню та формуванню професійної ідентичності. Студенти навчаються аналізувати складні проблеми, використовуючи логічне та критичне мислення для оцінки інформації та розробки аргументованих поглядів. Вони набувають навичок пошуку, оцінки та використання джерел інформації, що робить їх більш компетентними в області своєї спеціальності. Важливим аспектом цього процесу є розвиток дослідницьких навичок, які дозволяють студентам проводити власні дослідження та зробити свій внесок у розвиток науки та суспільства. Крім того, студентський період включає в себе активну взаємодію з викладачами та однолітками, що сприяє не лише академічному, а й соціальному розвитку. У процесі обговорень та співпраці студенти розвивають навички комунікації, співпраці та лідерства, що є важливими для їхньої подальшої кар'єри та особистісного зростання. Отже, студентський період відкриває перед молодими людьми не лише можливості для отримання знань, а й стимулює їхній інтелектуальний та професійний розвиток, що є важливим етапом у формуванні їхньої особистості та майбутньої кар'єри.

Студентство відзначається не лише академічними викликами, а й можливостями для соціального розвитку та встановлення нових зв'язків. Під час цього періоду молоді люди мають можливість розширити своє соціальне коло, знайти нових друзів та навчитися ефективно спілкуватися. Студенти активно взаємодіють з однолітками та викладачами, що сприяє розвитку їхніх соціальних навичок та міжособистісних відносин. У процесі співпраці над проектами, обговорень та участі в різних студентських ініціативах вони навчаються працювати в команді, вирішувати конфлікти та встановлювати позитивні відносини з оточуючими. Студентство є часом для відкриття нових соціальних

можливостей та розвитку соціальної компетентності. Молоді люди вступають у різноманітні студентські організації, клуби та групи за інтересами, де вони мають змогу зустрічатися з різними людьми, обмінюватися думками та ідеями, а також розвивати власні навички лідерства та співпраці [18].

Вступ до закладу вищої освіти є важливим етапом в житті багатьох молодих людей, але він також може супроводжуватися стресом та адаптаційними викликами. Студентам доводиться стикатися з новими вимогами до навчання, відчувати тиск успішності та вирішувати різноманітні проблеми, пов'язані з організацією навчального процесу, соціальним життям та фінансами. У зв'язку з цим студенти навчаються керувати своїми емоціями та розвивати стратегії подолання стресу, навчаються визначати джерела стресу та шукати ефективні способи зняття напруги, такі як фізична активність, медитація або спілкування з друзями. Крім того, студенти набувають вміння розуміти та виражати свої власні почуття, що є важливим для підтримання психологічного благополуччя та підтримки емоційного здоров'я. Цей період є часом для осмислення особистих цілей та цінностей, а також для визначення власної ідентичності. Студенти мають можливість досліджувати свої інтереси, розвивати свої таланти та виявляти свої сильні сторони, що сприяє їхньому особистісному зростанню та самореалізації.

Вступ до університету означає більше, ніж просто зміну навчального закладу. Це період життя, коли студенти стикаються з низкою проблем та новими обставинами, що вимагають від них адаптації та самостійності. Під час цього переходу вони змушені впоратися з новим графіком, більш високим рівнем академічних вимог, а також розвинути нові соціальні взаємини та знайти своє місце у новому оточенні. Для багатьох студентів цей період є складним і напруженим, вони відчують невпевненість щодо своєї здатності впоратися з новими викликами, досліджувати стрес через нестачу часу або ресурсів для успішного впорядкування нового розкладу та навчання, а також відчувати тривогу щодо свого соціального статусу та взаємин з оточуючими. Ці емоційні та психологічні фактори можуть негативно позначитися на їхньому психологічному благополуччі, спричиняючи стрес, тривогу та невпевненість у власних силах. Перехід до університету вимагає від студентів значних зусиль для того, щоб

забезпечити своє психологічне благополуччя. Важливо, щоб вони мали можливість відповідно реагувати на стресові ситуації, розвивати стратегії саморегуляції та знаходити способи підтримки в цьому новому середовищі [22].

Студентство є часом значного розвитку самостійності та відповідальності у молодих людей. Перехід від шкільного середовища до університетського навчання вимагає від студентів прийняття рішень щодо їхньої освіти, кар'єри та особистого життя, що є важливим етапом у їхньому становленні як самостійних та зрілих осіб. Університетське життя надає студентам можливість відчувати себе незалежними та відповідальними за свої власні рішення, вони самі визначають свій навчальний шлях, вибирають курси та спеціалізації, які відповідають їхнім інтересам і майбутнім кар'єрним цілям, беруть на себе відповідальність за своє навчання та успіхи, виробляючи ефективні стратегії вивчення та саморегуляції. Крім академічних аспектів, студентство також сприяє розвитку відповідальності у соціальній та особистісній сферах. Студенти шукають баланс між навчанням та роботою, волонтерством та іншими зобов'язаннями, що вимагає від них організаційних навичок та вміння ефективно керувати своїм часом, виробляють міжособистісні навички, навчаючись спілкуватися з різноманітними людьми, вирішувати конфлікти та працювати в команді.

У період студентства молоді люди переживають важливий етап самовизначення, коли активно розмірковують про своє місце у світі та визначають свої життєві цілі. Цей процес включає вивчення власних інтересів, страхів, талантів та мрій, що допомагає їм зрозуміти, що є для них дійсно важливим. Початок університетського навчання відкриває перед студентами безліч нових можливостей і викликів, вони зазнають впливу різноманітних дисциплін, зустрічаються з різними людьми та культурами, вивчають різні підходи до навчання та розвитку. Це сприяє їхньому особистісному зростанню та формуванню власної ідентичності. Університетський досвід допомагає студентам знайти своє покликання та напрямок у житті. Вони можуть виявити себе в різних галузях науки, мистецтва, бізнесу або соціальній діяльності. Вивчення різних предметів та участь у різних проектах допомагає їм зрозуміти свої сильні та слабкі сторони, визначити свої цілі та прагнення. Крім того,

університетський досвід спонукає студентів до самовдосконалення та розвитку. Вони навчаються ставити перед собою амбітні завдання та працювати над їх втіленням. Цей процес допомагає їм розвивати самодисципліну, цілеспрямованість та вміння працювати над власними недоліками [27].

Отже, студентський вік має значний вплив на психологічне благополуччя молодих людей через стресові ситуації, зміни в самоідентифікації, вимоги навчання та соціальні взаємодії. Розуміння і врахування цих впливів допомагає психологам, освітнім працівникам та батькам підтримувати студентів у їхньому розвитку та забезпечувати оптимальні умови для їхнього психологічного благополуччя. Такі підходи можуть включати в себе розвиток стратегій подолання стресу, надання підтримки в формуванні ідентичності, стимулювання соціальної взаємодії та сприяння здоровому способу життя. Важливою є також співпраця між студентами, викладачами та психологами для забезпечення підтримки та ресурсів, необхідних для формування психологічного благополуччя університетського співтовариства.

1.3 Чинники психологічного благополуччя особистості в студентському віці

Психологічне благополуччя відображає відношення до світу та власного існування, включаючи інтеграцію в різні його аспекти та «простори». Це формується через постійне виваження, оцінку, інтеграцію та переживання засвоєного, зрозумілого, прийнятого та очікуваного, ураховуючи результати власної активності. Психологічне благополуччя не лише відображає взаємодію зовнішніх об'єктивних результатів активності, а й внутрішній вплив у формі самовідношення, самооцінки та цілісності. Дослідження складових психологічного благополуччя передбачає визначення співвідношення життєвих подій, їх послідовності та цілісного буття з ціннісно-смысловими утвореннями. Такий підхід розширює можливості аналізу психологічної картини благополуччя, її світоглядних чинників, що є важливим для розуміння змістовної організації цього явища та виявлення нових формувань особистості, що обумовлені умовами

соціалізації, ситуативними та глибинними традиціями, що впливають з історії життя та стосунків багатьох поколінь.

Згідно з теорією К. Ріфф та подальшими дослідженнями у цьому напрямку, різні аспекти віку та розвитку особистості (які висвітлені К. Спрінгером та Т. Пудровською), особистісні риси (зокрема, виділені П. Шмутте та К. Ріфф), стан сімейного статусу (дослідження Н. Маркс та Л. Бумпас), заняття, освіта та різноманітні активності, включаючи волонтерську роботу (дослідження Дж. Сон, Дж. Вілсона та Д. Страусера), релігійний досвід (висвітлення П. Вінка та М. Ділон), а також стан здоров'я та біологічні фактори (дослідження С. Кіес), позитивні соціальні порівняння (дослідження С. Хайдріка), терапевтичні втручання (дослідження Г. Фава) та інші аспекти, такі як емоційний інтелект, емпатія, стратегії управління життям, оптимізм, самостійність і взаємозалежність, розглядаються як важливі чинники, що впливають на рівень психологічного благополуччя [43].

У розвитку психологічної науки існували різні підходи до розмежування факторів, які впливають на психологічне благополуччя людини: М. Аргайл розглядав психофізіологічні аспекти; П. Янічев акцентував увагу на задоволеності життям, І. Дубровіна, концептуалізуючи поняття психологічного здоров'я, вказувала на так звані внутрішні суб'єктивні фактори особистості, які впливають на «гармонію, баланс» – ці аспекти відображаються як психологічне здоров'я, а також мають відношення до питання психологічного благополуччя [29]. Дослідники розглядають чинники психологічного благополуччя з різних підходів, включаючи об'єктивний (психологія здоров'я), суб'єктивний і психологічний (особистісний підхід), а також психотерапевтичний та просторово-середовищний підходи. Найбільш дослідженими є фактори особистісного підходу, тоді як питання просторово-середовищних чинників психологічного благополуччя залишаються менш дослідженими в науковому аспекті [50].

На думку П. Фесенко та Е. Дінера, гнучкість та адаптивність є ключовими поняттями для визначення адекватної та успішної поведінки в різних життєвих ситуаціях, що складає суть поняття благополуччя. Автори вважають, що

розуміння та оцінка благополуччя стосуються різноманітних аспектів життя, оскільки це складний конструкт, що включає множину взаємозв'язків між соціальними, фізичними, психологічними та духовними факторами. Вони також вказують, що цей конструкт формується під впливом генетичної спадковості, оточуючого середовища та особливостей розвитку – поєднання всіх цих чинників. Дослідники також зазначають, що одним із факторів, що впливає на рівень психологічного благополуччя, є соціальний аспект – важливо для людини належати до соціальної групи, бути частиною спільноти, займати в ній певне становище та користуватися соціальними зв'язками [36].

У працях українського вченого В. Духневича, психологічне благополуччя розглядається як наслідок переживань особистості, які можуть включати успіхи в професійній сфері або досягнення власного потенціалу тощо. Дослідник визначає такі чинники психологічного благополуччя особистості: фізичні аспекти (що мають психічний характер), реалізацію власних можливостей та потенціалу [13].

Чинники психологічного благополуччя в студентському віці пов'язують з такими особистісними характеристиками як оптимістичний стиль атрибуції, екстраверсія та емоційна стійкість [48]; академічна успішність [37]; досягнення [55]. Крім того, було встановлено, що на особистісний потенціал психологічного благополуччя істотно впливають життєві обставини, зокрема рівень соціальної підтримки [39].

Соціально-психологічні фактори психологічного благополуччя можуть бути описані наступним чином: забезпечення безпеки та комфорту в домашньому середовищі; наявність атмосфери любові, що виявляється у сімейних radoщах, близькості та гармонії; розвиненість відкритості та довірливості у взаєминах між людьми; встановлення батьківського контролю та активна участь у житті дітей; відчуття значущості у сімейному колі; підтримка з боку сім'ї у відносинах та діяльності дітей за межами домашнього оточення.

Ще одним чинником психологічного благополуччя в студентському віці є самоактуалізація та самоствавлення: самореалізація та здатність молодої особи виявляти свій потенціал, користуючись доступними можливостями та

створюючи оточення, що відповідає її власним потребам та цінностям. Важливою є здорова самооцінка, здатність приймати себе таким, який є, навіть у випадках негативних життєвих ситуацій. Більш того, самостійність, визначеність мети та наявність життєвих цілей є ключовими аспектами для досягнення психологічного благополуччя у молоді.

Чутливість, як чинник, вказує на важливість емпатії, яка сприяє налагодженню близьких, теплих та довірливих відносин з оточуючими молодю особу. Це також сприяє розвитку вміння знаходити компроміси у відносинах, що є важливим для досягнення психологічного благополуччя.

Емоційним чинником психологічного благополуччя є сприйняття себе та світу, емоційна наближеність з іншими, осмислення власних емоцій та їх вираження, а також емоційне задоволення від оточуючого середовища. Емоційний аспект також є суб'єктивним фактором психологічного благополуччя. Емоційне благополуччя (чи неблагополуччя) може бути оцінене як інтегральна характеристика (інтегральне переживання), у якому зосереджені відчуття, що виникають внаслідок успішного (або неуспішного) функціонування всіх аспектів особистості. Крім того, емоційний аспект психологічного благополуччя відображає не лише знак (полярність) різних емоційних переживань, але й здатність особистості ефективно регулювати будь-які з них [6].

Поведінкові чинники визначаються як чинники, передусім, пов'язані з процесом самоактуалізації: конкретні форми поведінки людини, які сприяють покращенню якості життя на всіх рівнях (фізичному, соціальному та духовному), незаперечно, дозволяють досягти високого ступеня самореалізації [1, с. 4]. Цей фактор визначається, перш за все, взаємодією зі світом, рівнем самостереження, життєвою метою, рівнем самоактуалізації, контролем над обставинами, ставленням до життя з точки зору внутрішньо-особистісних та міжособистісних відносин, прийняттям власних дій з урахуванням координації власної поведінки, сприйняттям власної поведінки як такої, що максимально впливає на зовнішнє середовище. Таким чином, інтеграція успішності у житті та діяльності людини у різних сферах призводить до необхідності гнучкої,

адаптивної поведінки як запоруки успішної дії у різних ситуаціях, що також відзначається на загальному психологічному благополуччі.

Когнітивні чинники психологічного благополуччя особистості виникають навіть без свідомої та довільної когнітивної оцінки, але в таких випадках це може обмежуватися простими позитивними або негативними внутрішніми переживаннями. Якщо ми розглядаємо когнітивну оцінку у широкому контексті, включаючи в неї примітивні або автоматичні оцінки ситуацій, що сформувалися у нас в ході еволюції, то можемо стверджувати, що когнітивна оцінка присутня майже у всіх аспектах психологічного благополуччя (Е. Дієнер, М. Дієнер) [36].

Психологічне благополуччя, за своєю сутністю, представляє собою комплексну якість, яка об'єднує як когнітивну, так і емоційну самооцінку життєвої ситуації та рівень задоволення нею. Позитивні та негативні емоції разом з когнітивними аспектами входять до складу психологічного благополуччя. Іншими словами, психологічне благополуччя виявляється у загальному відчутті задоволення життям, яке виникає як через урахування, так і попри різні обставини. Факторами цього відчуття можуть бути різноманітні характеристики, як внутрішні особистісні якості або зовнішні умови; осмисленість життя, постановка високих цілей, які ще не досягнуті, або порівняння з іншими; збіг сприятливих або несприятливих обставин, або головний вплив, який у світлі певної ситуації здається вирішальним, а все інше набуває другорядного значення [38].

Вольові фактори психологічного благополуччя відображаються у саморозвитку та самостійності, у здатності керувати своїми думками та діями, вмінні планувати та ефективно використовувати час, у здатності приймати рішення для досягнення поставлених цілей, у позитивних діях та вчинках, в характерних рисах особистості, у відчутті власної відповідальності. Важливо також сприймати свій вольовий потенціал як засіб впливу на зовнішнє середовище. Ці аспекти відіграють важливу роль у процесі розкриття особливостей, які визначають психологічне благополуччя особистості [42]. Основні чинники психологічного благополуччя особистості включають в себе вольові аспекти, які відображаються в досягненнях, відчутті покликання та

якості життєдіяльності; змістовні аспекти, що охоплюють взаємини з іншими, значення життя і діяльності; гігієнічні фактори, які включають умови проживання та умови проведення діяльності; когнітивні аспекти, що охоплюють знання про світ, про себе, про власну природу, про життя та діяльність, а також їх взаємозв'язок і оцінку; емоційні аспекти, що відображаються у зовнішній оцінці та відображенні емоцій.

Психологічне благополуччя формується шляхом оцінки конкретних життєвих ситуацій з урахуванням їх значущості, смислу та ієрархії цінностей. Неспівпадіння комбінацій ціннісних елементів може призвести до зниження рівня задоволеності та подальшої дезадаптації. В рамках аксіологічного підходу акцентується соціально-психологічний характер психологічного благополуччя, який визначається системою уявлень про себе, власне життя, взаємовідносини, стан тощо, а оцінка реалізації потреб проводиться на основі соціально конструйованих ідеалів успішного життя [59].

Для аналізу чинників психологічного благополуччя особистості, таких як емоційний, поведінковий, когнітивний та вольовий, варто звернутися до можливостей їх розвитку. Можна виділити три основні сфери, на які спрямовується розвиваючий вплив: когнітивно-поведінкова, емоційно-вольова та особистісно-смілова. У когнітивно-поведінковій сфері особистості, наприклад, розвиваючі впливи можуть бути спрямовані на самопізнання, усвідомлення неадекватних установок щодо власного психологічного благополуччя, а також на зміну поведінкових зразків з менш адаптивних на більш ефективні. У емоційно-вольовій сфері можливі дії, спрямовані на усвідомлення негативних емоцій, зниження чутливості до них та підвищення сенситивності до приємних переживань. Щодо особистісно-смілової сфери, вплив може бути спрямований на усвідомлення життєвих цілей, прийняття відповідальності за свої дії та на прийняття себе та інших.

Ресурси психологічного благополуччя виступають як засоби, які використовуються для перетворення сприйняття стресової ситуації та подолання її наслідків, відтак вони є ключовими в управлінні стресовими обставинами та збереженні внутрішнього психологічного благополуччя в непростих життєвих

умовах, таких як соціально-економічна нестабільність, воєнні конфлікти, захворювання чи природні катастрофи. Важливо підкреслити, що ресурси є окремими інструментами, які допомагають у подоланні стресу, і вони відрізняються від чинників благополуччя [57].

У нашому сучасному суспільстві, особливо в умовах соціально-економічної та політичної нестабільності, ресурси психологічного благополуччя стають дуже важливими і потребують ретельного вивчення. При аналізі ресурсів психологічного благополуччя особистості варто акцентувати увагу на ресурсному підході. Цей підхід розглядає психологічне благополуччя як показник особистісної зрілості, що проявляється у соціальній компетентності, емоційному інтелекті, творчій активності, особистісному потенціалі, мудрості, духовності, відповідальності, активності та інших аспектах.

Отже, ресурси психологічного благополуччя особистості виступають своєрідними стимуляторами, які спонукають людину до активності у відношенні до свого оточення. По-перше, вони сприяють вибору активних та проблемно-орієнтованих стратегій подолання стресу у складних ситуаціях. По-друге, ресурси психологічного благополуччя пов'язані з підвищенням ймовірності досягнення поставлених цілей, як завдяки кращому формулюванню цілей та впевненості в своїх можливостях, так і завдяки їх мотиваційній функції. По-третє, високий рівень ресурсів психологічного благополуччя сприяє підтримці обраної діяльності, що позитивно впливає не лише на її ефективність, а й на психічне здоров'я та загальне психологічне благополуччя конкретної людини.

Висновки до розділу

Таким чином, ми дослідили концепцію психологічного благополуччя в різних підходах та пояснили цей феномен. Зазначено, що психологічне благополуччя часто асоціюють із задоволеністю життям, особистим щастям, реалізацією потенціалу та позитивним функціонуванням.

На основі аналізу літератури з'ясовано, що природу та показники психологічного благополуччя можна розглядати з різних поглядів: об'єктивного

(психологія здоров'я), суб'єктивного (особистісний підхід) та психологічного, підходів. Узагальнення інформації про психологічне благополуччя надає можливість зрозуміти його як складний психічний феномен, що визначається системою власних цінностей та переконань. Воно проявляється у відчутті задоволення життям і собою, досягненні актуальних мотивів та потреб особистості, а також у позитивній оцінці свого існування.

Детально розглянули особливості періоду ранньої дорослості та його важливість для формування психологічного благополуччя особистості в студентському віці.

Нами визначені чинники психологічного благополуччя, які можуть бути різноманітними і включати зовнішні та внутрішні аспекти, об'єктивні й суб'єктивні фактори, а також елементи соціально-економічного, генетичного, культурного, екзистенційного, світоглядного, ціннісного, емоційного, поведінкового, когнітивного та вольового характеру.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В СТУДЕНТСЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та процедура дослідження психологічного благополуччя особистості в студентському віці

Ми припустили, що чинники, які базуються задоволеності власним життям, стосунками з іншими людьми, автономії, управлінні середовищем, особистісному зростанні, наявності цілей у житті, самосприйнятті, фізичному здоров'ї, впливають на психологічне благополуччя особистості в студентському віці, як частині їх особистісної структури. Ми також враховували можливість існування інших чинників, що впливають на психологічне благополуччя.

Наше дослідження проводилося у кілька етапів, в процесі якого ми використовували теоретичні та емпіричні методи, зокрема:

1. Аналіз наукової літератури та теоретичних праць науковців з даної проблематики.
2. Діагностування респондентів.
3. Методи обробки даних.

На першому етапі нами було проаналізовано різні дослідження, що пов'язані з обраною проблемою. На підставі цього нами було побудовано теоретичну модель дослідження. На другому етапі був обраний та застосований психодігностичний інструментарій для емпіричного дослідження чинників психологічного благополуччя особистості у студентів. Під час дослідження ми дотримувались принципу конфіденційності.

Дослідження проводилось на базі Хмельницького національного університету, факультеті здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. В експерименті взяли участь здобувачі спеціальностей «Психологія», «Фізична культура та спорт», «Ерготерапія» в загальній кількості 34 особи, серед яких 20 дівчат та 14 юнаків.

Для дослідження чинників психологічного благополуччя особистості в студентському віці ми обрали такі методики:

1. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової) (Додаток А);
2. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) (Додаток Б);
3. Методика «Діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк) (Додаток В)

Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової)

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) [10] є україномовним варіантом опитувальника «The scales of psychological wellbeing». Основна мета створення цієї методики полягала в потребі мати інструмент, який би забезпечив емпіричну перевірку основних положень вищезгаданої теорії, а також був би практичним і надійним для використання в різних дослідженнях, що відповідають даній концепції. Існує кілька варіантів цього опитувальника. Найпоширеніша версія містить 84 пункти, при цьому на кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень. Крім того, були розроблені версії методики із 120, 54 та 18 пунктами. Версія із 18 твердженнями призначена, головним чином, для масштабних досліджень і телефонних інтерв'ю, проте є відомість про її обмежену психометричну надійність. Анкета методики містить перелік тверджень. Респондентові необхідно висловити свою згоду або незгоду з кожним твердженням, встановивши міру цієї згоди або незгоди на шкалі з шістьма можливими градаціями, від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Потім необхідно вибрати найбільш підходящу градацію і позначити її кружечком або підкреслити.

Стандартна інструкція має такий зміст: «Твердження, які вам пропонуються, стосуються вашого ставлення до себе і вашого життя. Ви маєте відзначити свою згоду або незгоду з кожним з цих тверджень. Обведіть номер,

який найкраще відображає ваше ставлення до кожного твердження. Звертаємо вашу увагу на те, що немає правильних чи неправильних відповідей». Твердження опитувальника мають як позитивний, так і негативний зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. Наприклад, твердження під номером 5 – «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» – прямо пов'язане з характеристикою «Цілі в житті». Згода з цим твердженням свідчить про те, що особа має життєві цілі і своє життя осмислене. Натомість, згода з твердженням під номером 29 – «Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними» – вказує на недостатнє усвідомлення життя, тобто у цьому випадку твердження має негативний зв'язок з характеристикою «Цілі в житті». Така структура опитувальника спроектована для уникнення негативних ефектів, які можуть виникнути при нещирості респондентів під час заповнення тесту. Обробка результатів полягає у підрахунку набраних балів і переведенні їх у шкалу, коли твердження має негативний зв'язок з базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в окремі шкали.

Методика включає шість шкал, які відображають компоненти психологічного благополуччя, згідно з класифікацією Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, та управління середовищем.

Шкала «Самоприйняття». Високі значення: позитивне ставлення до себе та минулого, прийняття як позитивних, так і негативних аспектів себе. Позитивна оцінка минулого. Низькі значення: незадоволеність собою, розчарування власним минулим. Турбота про деякі аспекти власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, ніж є насправді.

Шкала «Автономія». Високі значення: виявлення незалежності та самостійності, здатність протистояти соціальним стандартам і власний погляд на світ. Спроможність самостійно регулювати свою поведінку та оцінювати себе відповідно до власних критеріїв. Низькі значення: занепокоєність очікуваннями та судженнями інших, звертання до думки оточуючих при важливих рішеннях. Неможливість протистояти соціальному тиску у власних переконаннях та діях.

Шкала «Цілі у житті». Високі значення: наявність конкретних цілей у житті, відчуття напрямку і цілеспрямованості. Свідомість, що сьогоднішня та минуле мають сенс і осмислені, завдяки наявності важливих переконань. Активне формулювання та втілення цілей у практику. Низькі значення: розмитість цілей у житті та відсутність чіткого напрямку. Відчуття втрати сенсу в сьогоднішній та минулому. Відсутність переконань, які надають мети життю.

Шкала «Особистісне зростання». Високі значення: постійне відчуття власного розвитку та постійного самовдосконалення. Свідоме слідкування за власним особистісним прогресом і відчуття покращення з часом. Активна реалізація власного потенціалу. Низькі значення: відчуття особистісного застою та відсутність прогресу з часом. Відсутність зацікавленості у саморозвитку та відчуття монотонності в житті. Відчуття власної неспроможності засвоювати нові навички.

Шкала «Управління середовищем». Високі значення: відчуття впевненості та вміння ефективно керувати щоденними справами. Здатність успішно використовувати різноманітні обставини життя. Вміння самостійно вибирати і створювати умови, що відповідають особистісним потребам і цінностям. Низькі значення: відчуття неспроможності впоратися з щоденними справами. Відчуття безсилля у вирішенні або поліпшенні умов життя. Відчуття відсутності контролю над навколишнім світом.

Шкала «Позитивні відносини з тими, що оточують». Високі значення: наявність близьких, приємних та довірчих відносин з оточуючими людьми. Бажання піклуватися про інших. Здатність співчувати, любити та наближатися до інших. Вміння досягати компромісів у взаємовідносинах. Низькі значення: відсутність достатньої кількості близьких та довірчих відносин. Труднощі у виявленні теплоти, відкритості та піклування про інших. Відчуття власної ізольованості та розчарування. Відмова від компромісів для збереження важливих зв'язків з оточуючими.

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman)

Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) [8] включає три субшкали:

1) «психологічне благополуччя» (здатність контролювати своє життя, рости і розвиватися як особистість, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, відчувати оптимізм з приводу майбутнього тощо);

2) «фізичне здоров'я та благополуччя» (задоволеність якістю сну, фізичним здоров'ям, здатністю здійснювати свою повсякденну життєву активність та працювати, займатись спортом, відпочивати, відсутність депресії, тривоги тощо);

3) «стосунки» (наявність щасливих дружніх та особистісних взаємин, комфортність у ставленні та спілкування з іншими людьми, здатність звертатись по допомогу до інших, задоволеність своїм сексуальним життям тощо) (Pontin, Schwannauer, Tai, & Kinderman, 2013).

Так само як й оригінальна методика «The BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)», дана модифікована методика складається з 24 пунктів, проте, на відміну від неї, застовується не 4-бальна, а 5-бальна оціночна шкала.

Опитувальник містить три підшкали: «Психологічне благополуччя», «Фізичне здоров'я та благополуччя» та «Стосунки». Усі запитання, за винятком пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, а запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя обчислюється як сума балів по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя становить 24 бали, а максимальний – 120 балів.

Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості

Методика «КОСБ-3», була розроблена українськими дослідниками О. Савченко та О. Калюк [21]. Дана методика призначена для оцінювання когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя. Методика має 20 тверджень,

які оцінюються за 5-ти бальною шкалою і включає 3 субшкали, що дають можливість виміряти три незалежні аспекти задоволеності життя, зокрема: «Задоволеність власним життям», «Невдоволеність собою та розчарування в житті» і «Задоволеність стосунками з іншими».

Інтерпретація значень за шкалами методики «КОСБ-3»:

Шкала «Задоволеність власним життям»: Високі значення вказують на те, що особа задоволена поточним станом свого життя та умовами, що його оточують, і не має потреби у змінах, оскільки вона оцінює свою діяльність як продуктивну. Отримані результати відповідають її уявленням про ідеальне становище; порівнюючи себе з іншими, вона відчуває свої переваги. Низькі значення на цій шкалі свідчать про те, що особа не задоволена умовами свого життя, вважає його неприйнятним, а свою діяльність нецікавою. У житті такої особи завжди присутній негативний настрій щодо певних справ та подій, оскільки вона ставить себе нижче, ніж оточуючі, вважає свій стан далеким від ідеального і проявляє невпевненість у своєму успіху.

Шкала «Невдоволеність собою та розчарування в житті»: Високі значення свідчать про те, що особа відчуває розчарування, коли не досягає своїх бажаних цілей, часто відчуває пустоту внаслідок кращих досягнень інших людей. Вона переконана, що більшість людей корисливі, що підвищує рівень внутрішньої напруги, і в результаті постійно перебуває у стані роздратованості. Часто вона відчуває роздратування через марнування часу. Також вона схильна до категоричного мислення, що може призводити до тривожних проявів. Низькі значення свідчать про те, що у особи майже не виникає негативних емоцій, пов'язаних з її досягненнями; вона не порівнює себе з іншими і насолоджується своїми успіхами. Вона реалістично оцінює власні можливості, що дозволяє їй з радістю та вчасно досягати поставлених цілей.

Шкала «Задоволеність відносинами з іншими»: Високі показники свідчать про те, що особа задоволена своїм колом спілкування, має близьких людей, з якими може поділитися як проблемами, так і досягненнями, і у відносинах з іншими є відвертою та щиросердною. Така людина схильна довіряти оточуючим, розраховує на їх підтримку, і вважає свій соціальний оточуючий як безпечний та

надійний. Низькі показники свідчать про те, що особі складно будувати довгострокові довірливі відносини з іншими, і вона майже ніколи не сподівається на інших. Спілкування з іншими в цьому випадку вважається скоріше обов'язковою, ніж приємною діяльністю, необхідною для досягнення певних цілей. Людина мріє про зміну свого соціального кола, оскільки вона відчуває небезпеку та дискомфорт у поточних відносинах. Оточуючі сприймаються як особи, які перешкоджають задоволенню важливих потреб та приховують важливу інформацію..

Загальний рівень задоволеності життям: Люди з високими значеннями отримують задоволення від різних аспектів свого життя і вважають життєві умови комфортними та безпечними для досягнення своїх цілей та намірів. Вони високо цінують свої досягнення, порівнюючи їх з результатами інших, і схильні будувати підтримуючі, довірливі та довгострокові стосунки з іншими особами. Люди з низькими показниками загального рівня задоволеності відчувають велику невдоволеність своєю діяльністю, своїми досягненнями та колом спілкування, і вони почуваються некомфортно у присутності інших людей. Більшість подій у їхньому житті тлумачиться негативно, вони втрачають віру у власні сили, у можливість отримати допомогу та підтримку від інших, і переживають розчарування в житті.

2.2 Аналіз результатів дослідження чинників психологічного благополуччя особистості в студентському віці

На даному етапі емпіричного дослідження проаналізовані отримані результати дослідження чинників психологічного благополуччя особистості в студентському віці за методиками «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація С. Карсканової), «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер), «Діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк).

Результати дослідження психологічного благополуччя особистості за методикою «Шкалами психологічного благополуччя» К. Ріфф представлені в Таблиці 2.1 та Рисунку 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за «Шкалами психологічного благополуччя» К. Ріфф

шкали	Рівні					
	низький		середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Позитивні відносини з тими, що оточують	8	23,5	23	67,6	3	8,8
Автономія	4	11,8	18	52,9	12	35,3
Управління середовищем	10	29,4	20	58,8	4	11,8
Особистісне зростання	3	8,8	19	55,9	12	35,3
Цілі у житті	7	20,6	24	70,6	3	8,8
Самоприйняття	7	20,6	22	64,7	5	14,7

За результатами тестування, було виявлено низький рівень за шкалою «Позитивні відносини з тими, що оточують» у 23,5 % респондентів, середній – у 67,6%, високий – у 8,8%.

За результатами дослідження у більшості респондентів середній рівень позитивних відносин з оточуючими. Це свідчить про те, що у них є певний рівень близькості та довіри в стосунках з іншими людьми, а також здатність до емпатії та бажання проявляти турботу. Однак у певної частини респондентів був виявлений низький рівень позитивних відносин, що свідчить про їхню відчутну відсутність близьких, довірчих відносин та труднощі у прояві теплоти та відвертості у стосунках, що призводить до переживання власної ізольованості та фрустрації. Отже, наші результати показують, що існує певний розподіл між рівнями позитивних відносин у студентському середовищі. Значення цих показників свідчать про важливість формування та підтримки близьких, довірчих відносин для психологічного благополуччя особистості. Тому рекомендації щодо покращення цих показників можуть включати розвиток навичок емпатії,

сприяння взаєморозумінню та сприяння розвитку позитивних взаємин з оточуючими.

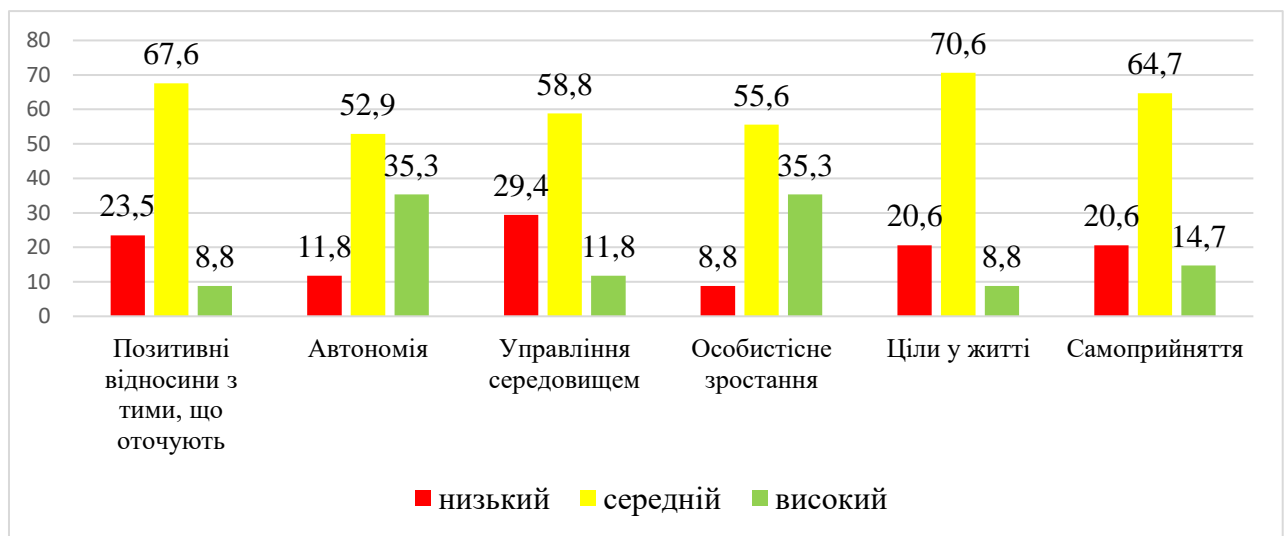


Рисунок 2.1 – Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою К. Ріфф, у %

За шкалою «Автономія» отримані такі результати: низький рівень мають 11,8 % студентів, середній – 52,9%, високий – 35,3%. Високі показники за цією шкалою вказують на те, що у студентів присутня виражена незалежність і здатність протистояти соціальному тиску у своїх думках і вчинках. Вони здатні регулювати свою поведінку та оцінювати себе відповідно до власних стандартів. Це означає, що вони можуть встановлювати власні цілі, приймати важливі рішення і діяти відповідно до своїх власних переконань і цінностей, незалежно від зовнішніх впливів або очікувань інших людей. Високий рівень автономії свідчить про внутрішню силу, самовизначеність та здатність до самореалізації у студентському середовищі. Більшість студентів мають середній рівень автономії, що свідчить про те, що вони частково здатні протистояти соціальному тиску та регулювати власну поведінку відповідно до власних стандартів. Однак, певна частина студентів виявила низький рівень автономії, що вказує на їхню більшу орієнтацію на думку інших людей та відчуття заклопотаності очікуваннями і оцінками оточуючих. Отже, ці результати свідчать про необхідність удосконалення навичок самостійності та здатності до саморегуляції серед студентської аудиторії. Розвиток цих навичок може сприяти підвищенню

внутрішньої мотивації, самовпевненості та загального психологічного благополуччя у студентів.

Результати за шкалою «Управління середовищем» продемонстрували, що серед обстежуваних високий рівень виявили 11,8% респондентів, середній – 58,8%, низький – 29,4%. Отримані результати за цією шкалою вказують на рівень упевненості та компетентності студентів у владі над повсякденними справами. Високий рівень управління середовищем свідчить про їхню здатність ефективно користуватися різноманітними життєвими обставинами та самостійно обирати та створювати умови, які відповідають їхнім особистісним потребам та цінностям. Навпаки, низькі показники управління середовищем свідчать про відчуття нездатності справлятися з повсякденними обов'язками та безсилля впливати на умови свого життя. Такі результати вказують на можливі труднощі у розвитку самостійності та впевненості в своїх здібностях у деяких груп студентів. Для підвищення рівня управління середовищем у студентів може бути корисним тренування навичок планування, організації та ресурсного управління, а також розвиток стратегій управління стресом та виконанням завдань.

Результати за шкалою «Особистісне зростання» виявили, що низький рівень у 8,8% студентів, середній – у 55,6%, високий – у 35,3%. Результати за шкалою «Особистісне зростання» вказують на рівень саморозвитку та відчуття особистісного прогресу серед студентів. Високий рівень особистісного зростання свідчить про їхню здатність до безперервного саморозвитку, відстежування власного особистісного розвитку з часом та реалізацію свого потенціалу. Навпаки, низькі показники особистісного зростання вказують на переживання особової стагнації, відсутність відчуття прогресу та нездатність засвоювати нові навички. Такі результати свідчать про потребу у підтримці та стимулюванні розвитку особистості серед деяких студентів. Для підвищення рівня особистісного зростання можуть бути корисними програми та практики саморозвитку, тренінги з самомотивації та розвитку особистісних якостей.

За результатами тестування за шкалою «Цілі у житті» серед студентів високий рівень продемонстрували 8,8% обстежуваних, середній – 70,6%, низький – 20,6%.

Результати за шкалою «Цілі у житті» вказують на рівень усвідомлення цілей та осмислення життя серед студентів. Високий рівень цілей у житті свідчить про наявність чітких цілей та відчуття свідомості в плануванні та досягненні них. Низькі показники, навпаки, вказують на розмитість цілей та відчуття ритмів життя, а також на відсутність осмислення сьогодення та минулого. Такі результати вказують на необхідність підтримки та розвитку навичок установалення цілей серед яких студентів. Для підвищення рівня усвідомлення цілей та їх реалізації можуть бути корисними тренінги з установалення цілей, розвиток планувальних навичок та психологічна підтримка у формі консультування та менторства.

І, нарешті, за шкалою «Самоприйняття» були отримані такі результати: 14,7% студентів мають високий рівень самоприйняття, 64,7% - середній, 20,6% - низький.

Результати за шкалою «Самоприйняття» відображають ставлення студентів до себе та своєї особистості. Високий рівень самоприйняття вказує на позитивне ставлення до себе, ухвалення власної унікальності та прийняття як позитивних, так і негативних рис своєї особистості. На відміну від цього, низькі показники свідчать про незадоволеність собою, розчарування у власному минулому та бажання бути іншим. Такі результати вказують на потребу в розвитку позитивного самовідчуття та самоприйняття серед цих студентів. Для покращення цієї ситуації можуть бути корисними психологічні тренінги та групові сесії, спрямовані на підвищення самосвідомості, позитивного мислення та прийняття себе таким, який є. Також важливо надавати психологічну підтримку та створювати сприятливу атмосферу для відкритого обговорення особистісних проблем та переживань.

Результати дослідження психологічного благополуччя особистості за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі» (The modified BBC subjective well-being scale (BBC-SWB)) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, & M. Kinderman) (адаптація Л. Карамушки, К. Терещенко, О. Креденцер) представлені в Таблиці 2.2 та Рисунках 2.2, 2.3.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі»

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Рівні					
	низький		середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
психологічне благополуччя	10	24,4	16	47,1	8	23,5
фізичне здоров'я та благополуччя	4	11,8	20	58,8	10	29,4
стосунки	9	26,5	18	52,9	7	20,6
суб'єктивне благополуччя	10	29,4	15	44,1	9	26,5

На основі результатів дослідження за субшкалою «Психологічне благополуччя» можна зробити такі висновки: 23.5% студентів демонструють високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про їхню здатність контролювати своє життя, відчувати оптимізм з приводу майбутнього, впевненість у своїх власних думках і переконаннях, а також бажання рости і розвиватися як особистість. Середній рівень психологічного благополуччя виявлено у 47.1% респондентів, і це вказує на те, що вони мають певний рівень контролю над своїм життям та оптимізму, але можуть потребувати підтримки у зміцненні своєї психічної стійкості та самоповаги. У той же час, 24.4% респондентів мають низький рівень психологічного благополуччя, що вказує на їхню потребу у підтримці та інтервенції для зміцнення самоповаги, оптимізму та віри у власні можливості.

На підставі результатів дослідження за субшкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» ми дійшли таких висновків: 29.4% обстежуваних мають високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя, що вказує на їхню задоволеність фізичним станом, якістю сну, здатність до праці та повсякденних активностей, зайняття спортом і відпочинок, а також відсутність депресії та тривоги. Середній рівень був виявлений у 58.8% респондентів, що вказує на те, що вони, в основному, мають задовільний фізичний стан, але можуть потребувати певних покращень у своєму режимі дня та стилі життя для досягнення оптимального

рівня благополуччя. У той же час, 11,8% респондентів мають низький рівень фізичного здоров'я та благополуччя, що демонструє їхню потребу в додатковій медичній та психологічній підтримці для поліпшення їхнього стану та якості життя. Ці результати підкреслюють важливість збереження та покращення фізичного здоров'я серед студентської молоді для підтримки їхнього загального благополуччя та успіху..

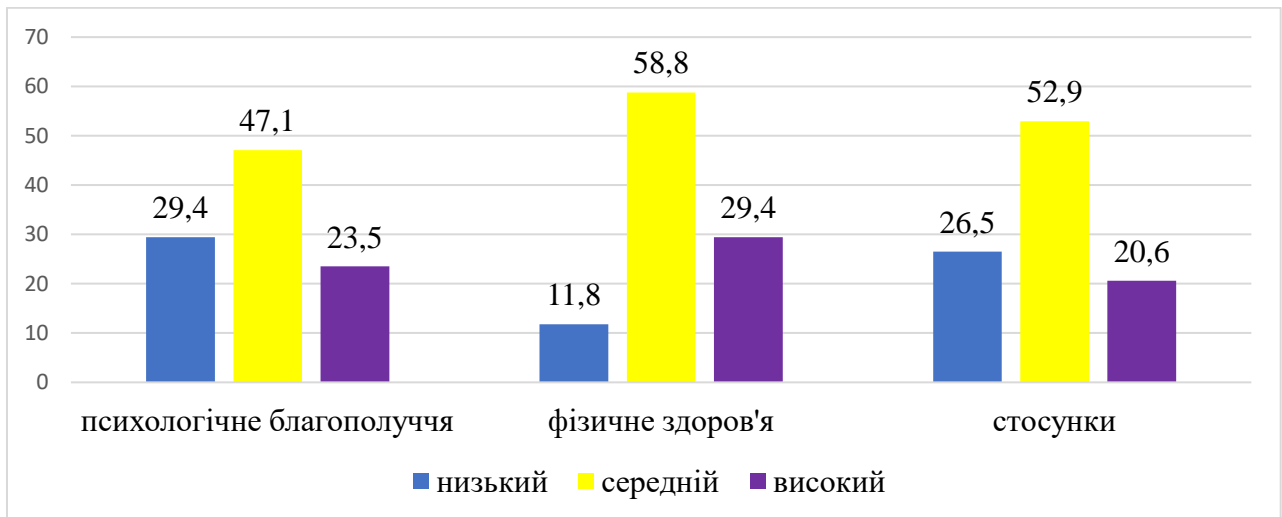


Рисунок 2.2 – Результати дослідження психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БіБіСі», у %

Результати тестування за шкалою «Стосунки» продемонстрували, що п'ята частина студентів (20,6%) мають низький рівень задоволеності своїми стосунками, що обумовлює проблеми в комфортному ставленні та спілкуванні з іншими, а також відсутність задоволення від дружніх і особистих відносин. Більшість студентів (52,9%) виявили середній рівень за цією субшкалою, що вказує на наявність у них як позитивних відносин, так і наявність певних недоліків у стосунках з іншими. Також 26,5% респондентів мають високий рівень стосунків, що свідчить про задоволеність своїм соціальним життям, включаючи задоволення від дружби, особистих відносин і можливості звернутися за допомогою до інших.

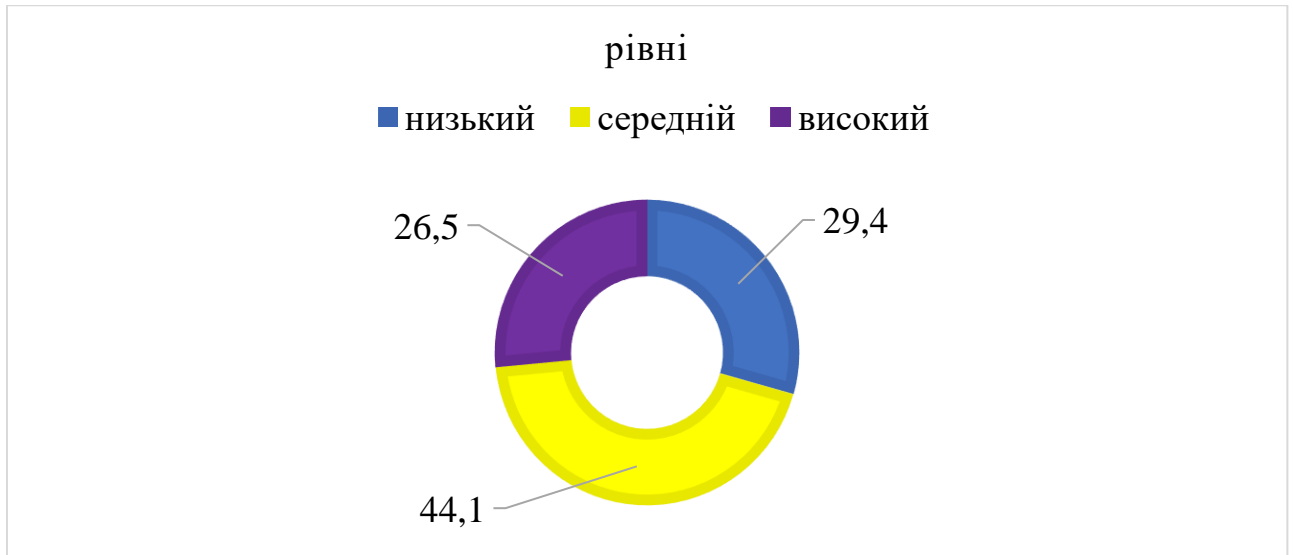


Рисунок 2.3 – Загальний показник суб’єктивного благополуччя, у %

Щодо оцінки суб’єктивного благополуччя, то високий рівень задоволеності своїм життям продемонстрували 26,5% респондентів, середній – 44,1%, а низький – 29,4% студентів. Результати дослідження свідчать про те, що серед студентів існує значна різноманітність у рівні суб’єктивного благополуччя. Той факт, що близько третини студентів мають низький рівень задоволеності своїм життям, вказує на проблеми, які потребують уваги та втручання. Для тих, хто перебуває на середньому рівні, можуть бути корисними програми психологічної підтримки та розвитку особистості. Особам з високим рівнем задоволеності важливо підтримувати цей статус та шукати способи подальшого зростання і розвитку, щоб забезпечити стабільність і добробут у своєму житті.

Результати дослідження психологічного благополуччя особистості за методикою «Діагностика когнітивних аспектів суб’єктивного благополуччя особистості» (О. Савченко, О. Калюк) представлені в Таблиці 2.3 та Рисунках 2.4 та 2.5.

Отримані результати дають можливість оцінити когнітивні аспекти психологічного благополуччя студентів. Так, високий рівень задоволеності життя мають 29,4% респондентів, середній – 47,1%, низький – 23,5% респондентів.

Таблиця 2.3 – Результати дослідження за методикою «Діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості»

шкали	Рівні					
	низький		середній		високий	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%
Задоволеність власним життям	8	23,5	16	47,1	10	29,4
Невдоволеність собою та розчарування в житті	7	20,6	17	50,0	10	29,4
Задоволеність відносинами з іншими	4	11,8	18	52,9	12	35,3
Загальний рівень задоволеності життям	7	20,6	16	47,1	11	32,4

Високий рівень задоволеності життям притаманний майже третині учасників, що свідчить про їх позитивне сприйняття своєї життєвої ситуації та здатність до позитивного мислення та оцінки життєвих подій. Однак близько чверті студентів мають низький рівень задоволеності, що вказує на наявність у них проблем або викликів, з якими вони зіштовхуються. Для цієї групи можуть бути корисні інтервенції, спрямовані на підвищення психологічного благополуччя та розвиток позитивних когнітивних стратегій.

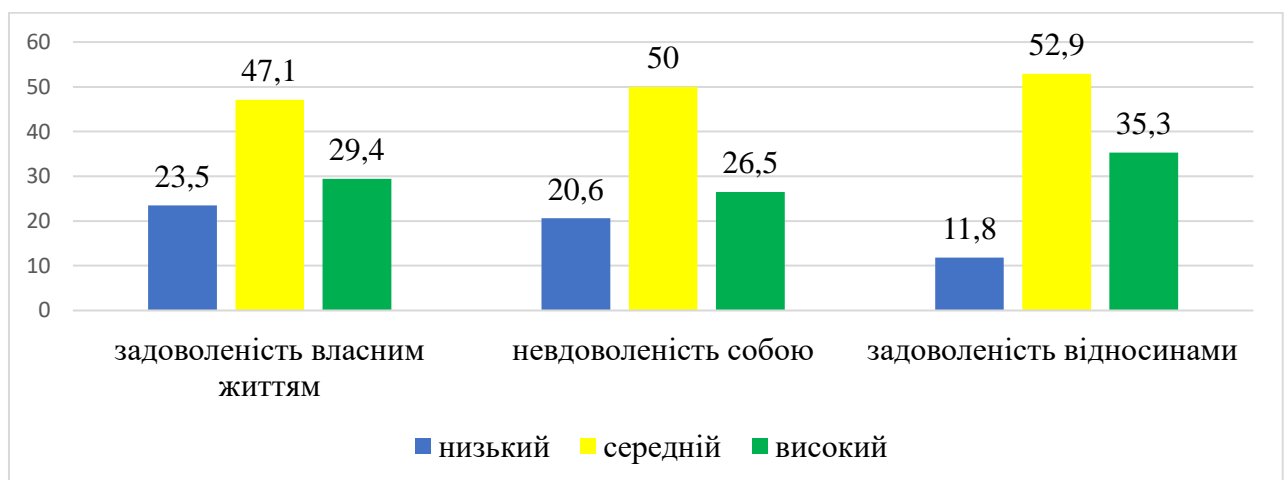


Рисунок 2.4 – Результати дослідження за методикою «Діагностика когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості», у %

В той же час за шкалою «Невдоволеність собою та розчарування в житті» виявлено низький рівень невдоволеності у 20,6% студентів що є показником позитивного сприйняття своєї особистості та життя в цілому; середній – у 50,0%, що є свідченням про те, що багато з них мають певні труднощі або виклики, але вони не є критичними або нездоланими. Високий рівень невдоволеності продемонстрували 26,5% обстежуваних і це вказує на наявність проблем або незадоволення в різних аспектах їхнього життя, що виявляється у значній кількості різних проявів, таких як стрес, тривога, відчуття безпорадності чи низька самооцінка.

При цьому, 35,3% респондентів продемонстрували високий рівень задоволеності своїми стосунками з іншими, 52,9% – середній та 11,8% – низький рівень. Отримані результати свідчать про те, що для значної частини обстежуваних характерна наявність стійких та позитивних взаємин в їхньому оточенні. Результати тих студентів, які виявили низький рівень задоволеності своїми стосунками, сигналізують про наявність проблем у їхніх міжособистісних відносинах або відчуття самотності.

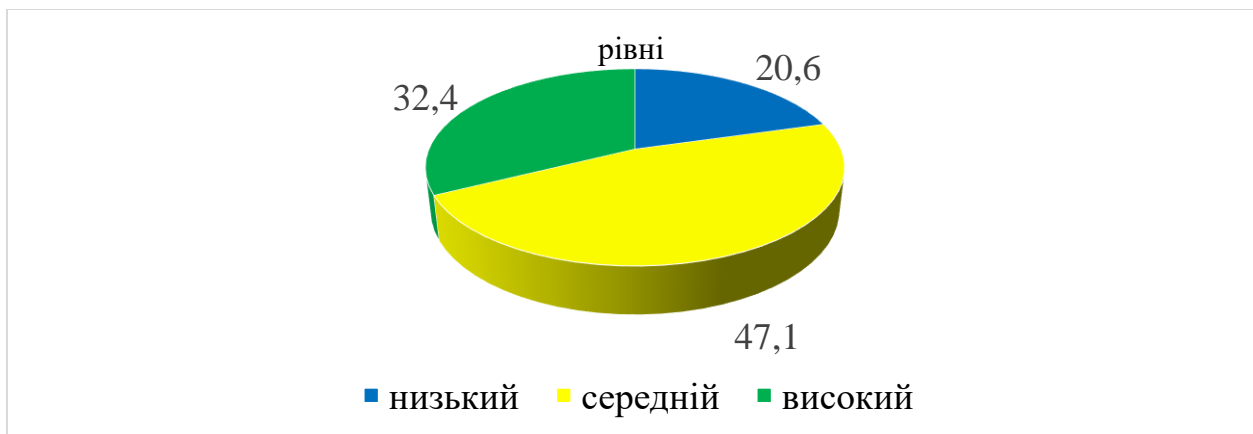


Рисунок 2.5 – Показники загального рівня задоволеності життям», у %

Загальний рівень задоволеності життя властивий більшості респондентів (32,4% мають високий рівень та 47,1% – середній). Але значний відсоток (20,6%) респондентів продемонстрували низький показник за цією шкалою, що свідчить про те, що для цієї частини обстежуваних існують аспекти життя, які не приносять їм достатньої задоволеності або задоволення взагалі. Це вказує на наявність проблем, невизначеності або незадоволення у різних сферах їхнього життя та потребувати уваги й вирішення.

2.3 Корекційно-розвивальна програма, спрямована на покращання психологічного благополуччя

Пошук шляхів для збереження й посилення психічного здоров'я особистості та розробка ефективних стратегій для підтримки її психологічного благополуччя та задоволеності життям – це новий та перспективний напрямок досліджень, що привертає увагу у всьому світі.

I. Галецька висвітлює такі аспекти розвитку психологічного благополуччя, виокремлюючи кілька ключових блоків:

1. Когнітивний аспект, який включає знання про природу та структуру благополуччя, а також фактори, що впливають на нього.
2. Операціонально-діяльнісний аспект, який передбачає зміну звичних патернів поведінки та мислення за допомогою методів навчання.
3. Ціннісно-смисловий аспект, що включає усвідомлення та прийняття себе як особистості, формулювання мети життя та розуміння сенсу подій, а також технології проектування майбутнього.
4. Мотиваційний аспект, який спрямований на розвиток внутрішньої мотивації та придбання досвіду «поток».
5. Особистісно-характерологічний аспект, що передбачає формування особистісних якостей, таких як внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка та креативність.
6. Рефлексивний аспект, який відображає розвиток рефлексії як інструменту для розвитку психологічного благополуччя людини [3].

Розроблена нами корекційно-розвивальна програма ґрунтується на отриманих результатах теоретичного аналізу та емпіричного дослідження психологічного благополуччя особистості. Така програма спрямована на психологічну допомогу та актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості, а її результатом може бути поліпшення психологічного благополуччя особистості, і тим самим її психічного здоров'я.

Основними завданнями такої роботи є:

- актуалізація можливостей та резервів особистості;

- розвиток індивідуальної ресурсності та адаптивності особистості;
- створення сприятливого психологічного клімату для особистості;
- надання своєчасної та систематичної психологічної допомоги.

Розвивальна діяльність, що проводиться як психологічний супровід, спрямована на створення умов, які сприяють індивідуальному розвитку та покращенню діяльності та міжособистісного спілкування. У свою чергу, психокорекційна робота зосереджена на вирішенні конкретних проблем і покращенні психічного стану в процесі такого розвитку.

В межах визначених напрямів розвитку психологічного благополуччя особистості в студентському віці корекційно-розвивальна програма розроблена з урахуванням таких аспектів:

Когнітивний аспект психологічного благополуччя:

- Розуміння природи та структури психологічного благополуччя.
- Вивчення факторів, що впливають на психологічне благополуччя.
- Розвиток когнітивних навичок для підтримки та підвищення рівня психологічного благополуччя.

Операціонально-діяльнісний аспект:

- Зміна звичних патернів поведінки та мислення.
- Впровадження методів навчання для розвитку нових способів діяльності.
- Тренування навичок саморегуляції та ефективного управління емоціями.

Ціннісно-смісловий аспект:

- Усвідомлення себе як особистості та прийняття самого себе.
- Формулювання особистих цілей та мети життя.
- Розвиток розуміння сенсу подій та процесів у власному житті.

Мотиваційний аспект:

- Розвиток внутрішньої мотивації та самодисципліни.
- Навчання стратегій досягнення стану «поток».
- Визначення особистих цінностей та мотивів, які стимулюють досягнення успіху.

Особистісно-характерологічний аспект:

- Формування внутрішнього локусу контролю.
- Розвиток адекватної самооцінки та позитивного ставлення до себе.
- Сприяння розвитку креативності та гнучкості мислення.

Рефлексивний аспект:

- Розвиток навичок рефлексії та самоаналізу.
- Використання рефлексії як інструменту для виявлення та виправлення негативних психологічних паттернів.
- Збагачення життєвого досвіду через постійну саморефлексію та внутрішнє самовдосконалення.

Мета корекційно-розвивальної програми полягає у сприянні психологічному благополуччю учасників шляхом розвитку їхніх когнітивних, емоційних та поведінкових компетенцій. Ця програма спрямована на надання учасникам знань, навичок та стратегій, що допоможуть їм зберегти та зміцнити психічне здоров'я, підвищити рівень саморегуляції та внутрішньої мотивації, а також розвинути позитивний психологічний стан та почуття задоволення від життя. Програма спрямована на розвиток особистості кожного учасника, їхню самоідентифікацію та формування цілісного психологічного характеру, який допоможе їм ефективно адаптуватися до викликів та стресів, з якими вони можуть зіткнутися у повсякденному житті (Таблиця 2.4).

Завдання корекційно-розвивальної програми:

- 1) Надання учасникам знань про природу та структуру психологічного благополуччя, а також вивчення факторів, які впливають на нього.
- 2) Розвиток учасників шляхом зміни звичних патернів поведінки та мислення за допомогою методів навчання та тренінгів.
- 3) Підвищення усвідомленості та прийняття себе як особистості шляхом формулювання мети життя, розуміння сенсу подій та розроблення стратегій проектування майбутнього.
- 4) Сприяння розвитку внутрішньої мотивації та придбання досвіду «поток» через застосування мотиваційних технік та стимулюючих завдань.

5) Формування особистісних якостей учасників, таких як внутрішній локус контролю, адекватна самооцінка та креативність, через розвиток психологічної гнучкості та саморегуляції.

б) Розвиток рефлексивних навичок та умінь учасників як інструменту для розвитку їхнього психологічного благополуччя та самовдосконалення.

Таблиця 2.4 – Тематичний план та зміст корекційно-розвивальної програми

№	Тема заняття	Тривалість	Зміст заняття
1.	Розвиток когнітивних навичок та стратегій саморегуляції	2 год.	заняття спрямоване на вивчення та практику різних когнітивних стратегій, таких як планування, управління часом та вирішення проблем, що сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя
2.	Формулювання особистих цілей та мотиваційних планів:	2 год.	учасники визначають свої особисті цілі та цінності, а також розробляють стратегії для досягнення цих цілей, вивчають, як підтримувати внутрішню мотивацію та стимулювати себе до успіху.
3.	Емоційне самопізнання та саморегуляція	2 год.	заняття спрямоване на вивчення та розвиток навичок емоційного інтелекту, таких як управління стресом, розуміння та вираження власних почуттів, та сприйняття емоцій інших.
4.	Креативність та гнучкість мислення:	2 год.	ознайомлення та розвиток різних технік творчого мислення та пошуку альтернативних рішень, вправлення в прийнятті нових поглядів та підходів до рішення проблем.

5.	Рефлексія та самоаналіз	2 год.	заняття сприяє розвитку навичок рефлексії та самоаналізу, дозволяючи учасникам виявляти та аналізувати свої міцні та слабкі сторони, розуміти, як їхні дії впливають на їхнє психологічне благополуччя, та розробляти плани для подальшого самовдосконалення.
----	-------------------------	--------	---

Форма проведення занять: групова. Кожне заняття включає в себе вступну частину, основну частину та завершення і має відповідну структуру.

Заняття 1: Розвиток когнітивних навичок та стратегій саморегуляції

Мета заняття: Навчити учасників основним когнітивним навичкам та стратегіям саморегуляції для підвищення їхнього психологічного благополуччя та ефективності у вирішенні різноманітних завдань.

Завдання:

- ознайомити учасників з основними когнітивними процесами (увага, пам'ять, мислення, сприйняття).
- навчити учасників стратегій саморегуляції, таких як планування, організація та контроль над власною увагою та емоціями.
- запропонувати практичні вправи та завдання для вдосконалення когнітивних навичок та стратегій саморегуляції.

Особливості проведення:

Вступна частина:

Привітання та установлення доброзичливої атмосфери.

Введення у тему заняття та пояснення його значення для психологічного благополуччя.

Основна частина:

Теоретичний блок:

Огляд основних когнітивних процесів та їх вплив на психологічне благополуччя.

Пояснення стратегій саморегуляції та їх значення у повсякденному житті.

Практичний блок:

Проведення вправ для розвитку уваги, пам'яті та мислення.

Практичні завдання зі стратегій саморегуляції, наприклад, техніки дихальних вправ для зняття стресу, методи планування часу та контролю над емоціями.

Завершальна частина:

Підведення підсумків та висновків заняття.

Обмін враженнями та емоціями від проведеного заняття.

Надання домашнього завдання або рекомендацій щодо подальшої самостійної роботи над розвитком когнітивних навичок та стратегій саморегуляції.

Заняття 2: Формулювання особистих цілей та мотиваційних планів

Мета заняття: Навчити учасників формулювати особисті цілі, визначати власні цінності та розробляти стратегії для досягнення поставлених цілей.

Завдання:

- визначення особистих цілей та цінностей;
- розробка мотиваційних планів для досягнення цілей;
- вивчення методів підтримки внутрішньої мотивації та стимулювання себе до успіху.

Особливості проведення:

Вступна частина:

Учасники розмірковують про важливість визначення особистих цілей та цінностей для психологічного благополуччя.

Основна частина:

Визначення основних цілей та цінностей кожного учасника.

Розробка конкретних стратегій для досягнення поставлених цілей.

Обговорення методів підтримки мотивації та подолання перешкод на шляху до успіху.

Завершальна частина:

Підведення підсумків заняття та формулювання домашнього завдання для кожного учасника.

Заняття 3: Емоційне самопізнання та саморегуляція

Мета заняття: Навчити учасників розуміти та регулювати свої емоції для підвищення психологічного благополуччя.

Завдання:

- вивчення технік управління стресом;
- виразне вираження та розуміння власних почуттів;
- розвиток навичок сприйняття емоцій інших.

Особливості проведення:

Вступна частина:

Обговорення важливості емоційного самопізнання та саморегуляції.

Основна частина:

Вивчення методів управління стресом та емоційними реакціями.

Проведення вправ на вираження та розуміння власних почуттів.

Розвиток емпатії та навичок сприйняття емоцій інших.

Завершальна частина:

Підведення підсумків та обговорення результатів вправ.

Заняття 4: Креативність та гнучкість мислення

Мета заняття: Розвинути учасників у напрямку творчого мислення та пошуку альтернативних рішень, що сприяє психологічному благополуччю.

Завдання:

- вивчення різних методів творчого мислення;
- вправи на пошук альтернативних рішень та переосмислення проблем;
- розвиток гнучкості мислення та прийняття нових поглядів.

Особливості проведення:

Вступна частина:

Обговорення важливості креативності та гнучкості мислення для розвитку психологічного благополуччя.

Основна частина:

Проведення вправ на стимулювання творчого мислення.

Розгляд різних методів пошуку альтернативних рішень та їх застосування.

Вправи на прийняття нових поглядів та переосмислення проблем.

Завершальна частина:

Підбиття підсумків та обговорення можливостей застосування отриманих навичок в повсякденному житті.

Заняття 5: Рефлексія та самоаналіз

Мета заняття: Розвивати навички рефлексії та самоаналізу для виявлення міцних та слабких сторін, а також формування планів для подальшого самовдосконалення.

Завдання:

- аналіз власних дій та їх впливу на психологічне благополуччя;
- визначення міцних та слабких сторін особистості;
- розробка планів для подальшого розвитку та самовдосконалення.

Особливості проведення:

Вступна частина:

Введення в тему рефлексії та самоаналізу, їх значення для психологічного благополуччя.

Основна частина:

Аналіз попередніх дій та їх впливу на особистісний розвиток.

Виявлення міцних та слабких сторін особистості.

Розробка планів для подальшого розвитку та самовдосконалення.

Завершальна частина:

Підбиття підсумків та формулювання загальних висновків щодо розвитку навичок рефлексії та самоаналізу.

В межах корекційно-розвивальної програми, спрямованої на покращання психологічного благополуччя, використовуються різноманітні методи та прийоми, що сприяють ефективному навчанню та розвитку учасників.

Групові дискусії дають можливість учасникам обмінюватися думками та досвідом, спільно вирішувати проблеми та знаходити альтернативні шляхи розв'язання. Цей формат сприяє розвитку психологічного благополуччя учасників тому що, він стимулює активне спілкування, дозволяючи учасникам вільно висловлювати свої думки та переконання, сприяє покращенню

комунікаційних навичок та впевненості в собі. Групові дискусії допомагають у розв'язанні проблем, оскільки учасники разом аналізують проблемні ситуації та шукають оптимальні рішення, що сприяє розвитку навичок управління життям та подоланню труднощів. Вони також заохочують розвиток креативного мислення, оскільки обговорення різних точок зору та ідей може сприяти виникненню нових ідей та альтернативних підходів до вирішення проблем. Участь у групових дискусіях надає соціальну підтримку, допомагаючи учасникам відчувати її та отримувати розуміння з боку однолітків, що сприяє підвищенню самооцінки та збереженню психічного здоров'я.

Казки та метафори сприяють розумінню складних понять, стимулюють творче мислення та сприяють саморозвитку. Використання казок та метафор в психологічній роботі зі студентами відіграє ключову роль у підвищенні їхнього психологічного благополуччя. Казки та метафори мають унікальну властивість сприйматися не просто як розповіді, але як символічні вирази складних ідей та емоцій. Цей аспект особливо важливий у студентському віці, коли молоді люди зазнають великого навантаження як у навчанні, так і в особистому житті. Казки та метафори допомагають студентам збагачувати своє розуміння самих себе та світу, надають нові погляди на їхні проблеми та ситуації, а також сприяють розвитку їхньої творчості та критичного мислення. Ці інструменти дозволяють студентам відчувати зв'язок з глибинними аспектами свого психічного життя, сприяють самопізнанню та розвитку емоційного інтелекту. Відтак, вони створюють сприятливе середовище для психологічного росту та підвищення психологічного благополуччя студентів.

Вправи на самопізнання дозволяють учасникам зосередитися на вивченні своїх внутрішніх ресурсів, переконань, цінностей та цілей, створюють можливість для самопізнання та розуміння власної особистості, що є ключовим елементом психологічного розвитку. Під час виконання таких завдань студенти можуть звернутися до своїх внутрішніх переконань та цінностей, що допомагає їм краще зрозуміти себе і свою мотивацію. Вправи на самопізнання також сприяють розвитку внутрішньої самосвідомості та відчуття власної цінності, що позитивно впливає на самопочутті та самовпевненість студентів, і в свою чергу

сприяє загальному психологічному благополуччю. Відтак, використання вправ на самопізнання стає важливим інструментом у психологічній підтримці та розвитку особистості в студентському віці.

Рольові ігри створюють можливість для студентів відтворювати реальні ситуації та емоційно насичувати їх досвідом, що сприяє розвитку їх соціальних та емоційних навичок. Під час рольових ігор студенти навчаються ефективно спілкуватися, вирішувати конфліктні ситуації, розвивають навички взаємодії та співпраці. Вони мають змогу взяти на себе різні ролі та пережити ситуації з різних точок зору, що сприяє розумінню і сприйняттю різноманітних поглядів та підходів. Рольові ігри допомагають студентам розвинути емпатію та співчуття, оскільки вони змушені враховувати почуття та потреби інших персонажів. В цілому, рольові ігри сприяють розвитку комплексу навичок, які важливі для успішного функціонування в суспільстві та підвищення загального рівня психологічного благополуччя студентів.

Техніки та вправи з саморегуляції включають в себе дихальні вправи, медитацію, методи релаксації та інші прийоми, спрямовані на зниження стресу та підвищення самосвідомості. Ці техніки надають студентам засоби для ефективного управління своїми емоціями, стресом та рівнем напруги в різних ситуаціях. Студенти навчаються розрізняти свої емоції, реагувати на них та ефективно контролювати свої реакції. Вправи з дихальною гімнастикою, медитацією та простими релаксаційними методиками допомагають знижувати рівень стресу та тривоги, сприяють покращенню концентрації уваги, підвищенню самосприйняття та свідомості, а також покращенню загального самопочуття. Такі вправи вчать студентів бути більш уважними до своїх потреб і бажань, розуміти, як вони реагують на різні життєві ситуації, та навчають їх ефективно впоратися з будь-якими емоційними викликами. Загалом, використання технік саморегуляції дозволяє студентам зберігати психічне здоров'я, підтримувати емоційну стійкість та досягати більшого рівня психологічного благополуччя.

Використання **творчих вправ** стимулює розвиток креативного мислення, уяви та вираження особистого вибору та власної ідентичності. Інтерактивні

завдання, що вимагають творчого підходу, допомагають студентам розкрити свій потенціал та знайти нестандартні рішення для вирішення проблем. Використання творчих вправ також сприяє вихованню позитивного ставлення до себе та розвитку впевненості у власних силах, що в свою чергу сприяє психічному здоров'ю. Такі вправи стимулюють емоційний розвиток, допомагають студентам виражати свої почуття та емоції через творчий процес. Вони також сприяють формуванню позитивних взаємин між учасниками групи, що формує відчуття належності та підтримки. Використання творчих вправ допомагає студентам розвивати не лише креативність, але й психологічну стійкість, самооцінку та позитивне сприйняття життя, що в результаті сприяє підвищенню їхнього психологічного благополуччя..

Когнітивно-поведінкова терапія включає в себе вивчення та зміну шаблонів мислення та поведінки, що допомагає учасникам змінити негативні патерни та підвищити свій рівень психологічного благополуччя. Цей підхід спрямований на вивчення зв'язку між думками, почуттями та поведінкою, а також на розвиток конструктивних механізмів саморегуляції. Використання технік когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) надає студентам інструменти для управління стресом, тривогою та негативними думками, які можуть виникати у зв'язку з академічними або соціальними викликами, що включає в себе вивчення та переоцінку шкідливих когнітивних патернів, розвиток навичок позитивного мислення та усвідомлення впливу думок на почуття та поведінку. КПТ створює можливості для навчання практичним навичкам соціальної взаємодії та комунікації, сприяє покращенню стосунків з оточуючими та підвищенню рівня самооцінки, допомагає студентам впоратися зі стресом в умовах вимогливого навчання та розвивати стратегії ефективного керування часом та задачами. КПТ також сприяє розвитку адаптивних стратегій управління емоціями та реакціями на стресові ситуації. Основними перевагами КПТ є його активний характер, спрямованість на конкретні цілі та ефективність в управлінні різноманітними аспектами психічного благополуччя. Використання КПТ допомагає студентам зберігати емоційну стійкість, покращувати якість їхнього життя та досягати

особистісного зростання, що в цілому сприяє підвищенню їхнього психологічного благополуччя.

Таким чином, розроблена корекційно-розвивальна програма спрямована на покращення психологічного благополуччя особистості, відображає комплексний підхід до розвитку та підтримки психічного здоров'я. Ця програма базується на розумінні важливості різних аспектів психологічного благополуччя, таких як когнітивні, емоційні, мотиваційні та особистісні аспекти. Вона включає в себе різноманітні методи та прийоми, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки, розкриття творчого потенціалу та формування позитивних мисленнєвих моделей. Ця програма надає учасникам можливість вивчати свої внутрішні ресурси, розвивати навички емоційного інтелекту, рефлексії та самоаналізу, а також здобувати практичні знання та навички, які допоможуть їм управляти стресом, впевнено ставитися до життєвих викликів та розвиватися як особистості. Програма сприяє формуванню позитивного ставлення до себе та навколишнього світу, підвищенню самоповаги та ефективному впорядкуванню життя. Загалом, вона створює сприятливі умови для особистісного зростання та досягнення психологічного благополуччя, що є важливою складовою щасливого та задовільного життя.

Висновки до розділу

Аналіз результатів дослідження та розроблена корекційно-розвивальна програми дають можливість отримати глибше розуміння стану психологічного благополуччя студентів. Результати показують, що багато студентів мають середній рівень психологічного благополуччя, проте виявлено і значну частину з низьким рівнем задоволення в різних аспектах їхнього життя. Це свідчить про необхідність розвитку та впровадження програм, спрямованих на поліпшення їхнього психологічного стану. Це свідчить про те, що сучасне середовище вищої освіти є стресовим та вимагає від студентів не лише академічних досягнень, але й вміння ефективно управляти емоціями, розвивати соціальні навички та знаходити баланс між навчанням, роботою та особистим життям. Тому необхідно

вдосконалювати програми, спрямовані на підтримку студентів, забезпечуючи їхнє психологічне благополуччя та готовність до подальшого особистісного розвитку.

Розроблена програма, заснована на комплексному підході до корекції та розвитку, виявляється ключовим інструментом у цьому процесі. Вона не лише надає можливість студентам розвивати необхідні навички і стратегії для покращення психологічного стану, але й сприяє формуванню здорового психологічного середовища в університетському співтоваристві. Такі програми є важливим кроком у створенні підтримуючого та розвиваючого середовища для студентів, що сприятиме їхньому успіху та благополуччю як у навчальній, так і у особистісній сферах.

Розроблена корекційно-розвивальна програма має на меті поліпшення психологічного благополуччя студентів через розвиток різних аспектів їхнього життя. Вона включає в себе різноманітні заняття, спрямовані на розвиток когнітивних навичок, саморегуляцію, емоційний інтелект, креативність, рефлексію та самоаналіз. Використання різних методів, таких як групові дискусії, казки та метафори, вправи на самопізнання, рольові ігри, техніки саморегуляції та когнітивно-поведінкова терапія, дозволяє студентам розвивати навички та стратегії для підвищення їхнього психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній дипломній роботі наведено теоретичне обґрунтування та практичні шляхи підвищення психологічного благополуччя особистості в період навчання у закладі вищої освіти.

З'ясовано, що психологічне благополуччя визначається як динамічна характеристика особистості, що має комплексну природу та впливає на позитивне функціонування людини. Воно відображається у суб'єктивному відчутті задоволеності життям, високій інтегрованості та самодетермінації. Один з показників психологічного благополуччя – домінування позитивної афективності, що свідчить про вищий рівень задоволеності життям та внутрішню гармонію. Інтегральний характер психологічного благополуччя у свідомості особистості включає такі компоненти, як: автономія, що передбачає здатність до самооцінки та саморегуляції, а також уміння протистояти зовнішньому тиску; управління середовищем, що виявляється у готовності долати труднощі та створювати відповідне середовище; позитивні стосунки з іншими, які включають у себе емпатію та тривалі взаємини з людьми; мета у житті, що виражається у виявленні та рефлексії сенсу життя; особистісне зростання, яке проявляється у постійному самовдосконаленні та самоактуалізації; самоприйняття, яке охоплює цілісне самоусвідомлення та позитивну самооцінку.

Визначено, що серед чинників, які впливають на психологічне благополуччя особистості, виділяються соціальні та особистісні аспекти. Перші визначаються наявністю умов, які сприяють реалізації потенційних можливостей особистості для ефективного функціонування. Другі – це система сформованих психічних можливостей, що забезпечують не лише ці потенційні можливості, а й здатність до їх втілення у конкретному життєвому контексті.

Отже, ми дослідили різноманітні аспекти концепції психологічного благополуччя та пояснили її сутність. Виявлено, що психологічне благополуччя може бути співвіднесене з різними аспектами, такими як задоволеність життям, особисте щастя, реалізація потенціалу та позитивне функціонування.

На основі літературного аналізу встановлено, що психологічне благополуччя можна розглядати з різних поглядів: об'єктивного (психологія здоров'я), суб'єктивного (особистісний підхід) та психологічного. Узагальнення цієї інформації допомагає краще зрозуміти психологічне благополуччя як складний психічний феномен, що формується на основі власних цінностей та переконань.

Ми також детально розглянули особливості ранньої дорослості і її значення для формування психологічного благополуччя особистості в студентському віці. Зазначили чинники психологічного благополуччя, які можуть бути різноманітними та включати зовнішні та внутрішні аспекти, об'єктивні та суб'єктивні фактори, а також елементи різних сфер життя, від емоційних до поведінкових та когнітивних.

Отримані результати дослідження вказують на значне різноманіття рівнів психологічного благополуччя серед студентів. Виявлено значні коливання в рівнях позитивних відносин з оточуючими, автономії, управлінні середовищем, особистісному зростанні, цілей у житті та самоприйняття. Позитивні відносини з оточуючими визначаються високим рівнем самооцінки та взаємодії з іншими людьми. На жаль, лише обмежений відсоток студентів демонструє високий рівень цих відносин, що вказує на потребу у підтримці та розвитку соціальних навичок учнів. Автономія та управління середовищем є важливими аспектами психологічного благополуччя, оскільки вони впливають на особистісний розвиток та здатність до самореалізації. Виявлені різниці в цих показниках вказують на необхідність розвитку у студентів навичок самоконтролю, уміння приймати власні рішення та відповідальність за своє життя. Особистісне зростання та цілі у житті є ключовими складовими психологічного благополуччя, які відображають особистісний розвиток та напрямки самореалізації. Значний відсоток студентів, які мають середні або низькі рівні цих параметрів, потребують уваги у формуванні особистісних цінностей та розвитку життєвих цілей. Самоприйняття, або внутрішнє сприйняття себе, є також важливим елементом психологічного благополуччя. Високий рівень самоприйняття сприяє психічній стійкості та самовпевненості. Загалом, результати дослідження

підкреслюють потребу в індивідуальній та колективній підтримці студентів у розвитку їхнього психологічного благополуччя через впровадження відповідних програм та ініціатив. Тому необхідно вдосконалювати програми, спрямовані на підтримку студентів, щоб забезпечити їх психологічне благополуччя та готовність до подальшого особистісного розвитку.

Розроблена корекційно-розвивальна програма, яка ґрунтується на комплексному підході до корекції та розвитку, є ключовим інструментом у цьому процесі. Вона допомагає студентам розвивати необхідні навички та стратегії для покращення психологічного стану, а також сприяє створенню здорового психологічного середовища в університетському співтоваристві. Така програма є важливим кроком у створенні підтримуючого та розвиваючого середовища для студентів, що сприятиме їхньому успіху та благополуччю як у навчальній, так і у особистісній сферах.

Розроблена корекційно-розвивальна програма націлена на поліпшення психологічного благополуччя студентів через розвиток різних аспектів їхнього життя. Вона охоплює різноманітні заняття, спрямовані на розвиток когнітивних навичок, саморегуляцію, емоційний інтелект, креативність, рефлексію та самоаналіз. Використання різних методів, таких як групові дискусії, казки та метафори, вправи на самопізнання, рольові ігри, техніки саморегуляції та когнітивно-поведінкова терапія, дозволяє студентам розвивати навички та стратегії для підвищення їхнього психологічного благополуччя.

Узагальнюючи, результати дослідження наголошують на необхідності подальших заходів з підтримки та поліпшення психологічного стану студентської громади, а розроблена програма надає цінний інструментарій для досягнення цих цілей.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Барко В. І., Барко В.В., Кирієнко Л. А. Розроблення україномовного опитувальника толерантності до невизначеності для використання в національній поліції України. *Юридична психологія і педагогіка. Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності. Наука і правоохорона*. 2019. Вип. 2(44). С. 223–236.
2. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості». *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології»*. 2017. Вип.1. С. 4–17.
3. Галецька І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я. *Психологія здоров'я: теорія і практика*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. С. 89–122.
4. Гринів, О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19 (1). С. 25-34.
5. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с.
6. Дерев'янка С. П., Скорик Я. С. Емоційний інтелект сучасної молоді у контексті психологічного благополуччя. *Восьмі Сіверянські соціальнопсихологічні читання: матер. Всеукр. наук. конференції (6 грудня 2017 року, м. Чернігів)*. Чернігів: Десна Поліграф. 2018. С. 73–77.
7. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2017. №11. С.187-192.
8. Карамушка Л. М., Креденцер О. В., Терещенко К. В., Лагодзінська В. І., Івкін В. М., Ковальчук О. С. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум.; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
9. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2015. № 3. С. 48-55

10. Карсаканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. Вип.1. С. 1– 10.
11. Кашлюк Ю. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. №3 (3) С. 47–58. <https://doi.org/10.31108/1.2017.3.7.5>
12. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83
13. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. – 2-ге вид., доп. і переробл. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. С. 110–113.
14. Коробка Л. Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя. *Український науковий журнал «Освіта регіону»* 2011. №2. С. 332–339.
15. Коцан І., Ложкін Г., Мушкевич М. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
16. Кулешова О., Чаплигіна Ю.А. Особливості психологічного благополуччя особистості в студентському віці. Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024). Запоріжжя, 2024. С. 56-58
17. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. Проблеми сучасної психології особистості. Вип. ІХ: Матеріали Міжнародної науково- 88 практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). Одеса: ВМВ, 2018. С. 74–78.
18. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*. Т. 7. Вип. 47. 2019. -С. 208–219.

19. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. №1 (3). С. 80–104.
20. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text>
21. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2022. № 1 (25), С. 89-101. <https://doi.org/10.31108/2.2022.1.25.10>
22. Сергеєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасека О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. 2011. 376 с.
23. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені ГС Костюка НАПН України. 2017. №5, С. 124-133.
24. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 6. С. 51–59.
25. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
26. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4(92). С. 175–178
27. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*. 2023. Вип. 51. С. 121–125. – DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>
28. Ющенко І. М. Толерантність до невизначеності як чинник психологічного благополуччя студентів-випускників вищих навчальних закладів.

Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки» 2017. Т.1. Вип.4. С. 123–128.

29. Яворовська Л. М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта* : наук.-практ. журнал. 2014. № 12. С. 216-220.
30. Bradburn N. The Structure of Psychological well – being, Chicago: Aldine Pub. Co., 1969, pp. 320. URL: https://www.norc.org/PDFs/publications/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf
31. Chang L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children. *International Journal of Behavioral Development*, 2003. Vol.27. P. 182-189
32. Choi D., Minote N., Sekiya T., Watanuki Sh. Relationships between Trait Empathy and Psychological Well-Being in Japanese University Students, 2016, URL: https://www.scirp.org/html/8-6901890_69888.htm#p2
33. Cooke P. J., Melchert T. P., Connor K. Measuring Well-Being : A Review of Instruments, SAGE Publications, 2016. P. 730–757.
34. Deci E. L., Ryan R. M., Gagnei M., Leone D. R., Usunov J., Kornazheva B. P. Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former Eastern Bloc country : a cross-cultural study of self-determination, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2001. P. 930–942.
35. Diener E. Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95, 1984, p. 542– 575.
36. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, № 49, 1985, p. 71–75.
37. Gao J., McLellan R. Using Ryff’s scales of psychological well-being in adolescents in mainland China, 2018. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5910620/>
38. Gigerenzer, G., & Garcia-Retamero, R. Cassandra’s regret: The psychology of not wanting to know. *Psychological Review*, 124(2), 2017. P. 179–196.
39. Gilman R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, 2006. Vol.35. P. 311-319.

40. Heintzelman S. J. Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: psychological well-being, self-determination, and meaning in life, 2018. URL: <https://www.nobascholar.com/chapters/18/download.pdf>
41. Kashdan T. B., Biswas-Diener R., King L. A. Reconsidering happiness: The cost of distinguishing between hedonics and eudaimonia. *The Journal of positive psychology*, 3, 2008. P. 219–233.
42. Kaya A., Iwamoto D. K., Brady J., Clinton L., Grivel M. The role of masculine norms and gender role conflict on prospective well-being among men. *Psychology of Men & Masculinities*. 2019. 20(1). P. 142–147.
43. Khomenko Y. The research of student's psychology climate at secondary school : Science and Education a New Dimension. *Pedagogy and Psychology*, 2019. Vol. 7(85). P. 57–62.
44. Lopez A., Sanderman R., Ranchor A. V., Schroevers M. J. Compassion for Others and Self-Compassion: Levels, Correlates, and Relationship with Psychological Well-being, 2018. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-017-0777-z>
45. Neff K., Germer Ch. Self-compassion and psychological well-being. *The Oxford handbook of Compassion Science*, 2017, p. 371–385.
46. Neff, K. D. Development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2, 2003, p. 223–250.
47. Pandey R., Tiwari K. G. Positive, not negative, self-compassion mediates the relationship between self-esteem and well-being, 2015. URL: <https://bpspsychub.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/papt.12259>
48. Paradise A.W., Kernis MH. Self-esteem and psychological well-being: implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 2002, p. 345–361.
49. Reiss H. *The Science of Empathy*, 2017. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2374373517699267>
50. Rigby B. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? *Psychology in the Schools*, 2005. Vol.42. P. 91-99.

51. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potential: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual review of psychology*, 52, 2001, p. 141–166.
52. Ryff C. D. “Eudaimonic Well-being,” in *Diversity in Harmony – Insights from Psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology*, (New York, NY: John Wiley and Sons), 2018, pp. 375.
53. Ryff C. D. Entrepreneurship and eudaimonic well-being: five venues for new science. *J. Bus. Ventur.*, 2019. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6516495/> 86
54. Skowron E. A., Stanley K. L., Shapiro M. D. A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemp. Fam. Ther.*, 31, 2009, p. 3– 18.
55. Suldo S. M. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents’ life satisfaction *School Psychology Quarterly*, 2008. Vol.23. P. 56-69.
56. Sun X., Chan D. W., Chan, L. K. Self-compassion and psychological wellbeing among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences: Corrigendum. *Personality and Individual Differences*, 129,179, 2018. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2018-16054-034>
57. Verma Y, Tiwari K. G. Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students, 2017. URL: <https://bit.ly/36XfRrM>
58. Vinayak S., Judge J. Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents, 2018. URL: https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.8_Issue.4_April2018/IJHSR_Abstract.029.html
59. Zessin U., Dickhauser O., Garbade S. The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 2015, p. 340– 364.