

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Факультет соціально-гуманітарний
Кафедра психології та соціальної роботи

ЗЕЛЕНЯК Вікторія Вікторівна

**СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ДИНАМІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ**

спеціальність – 053 Психологія

освітньо-професійна програма – «Психологія»

кваліфікаційна робота

Виконала студентка
групи ПС-41
В.В. Зеленьак

(підпис)

Науковий керівник:
к.е.н., доцент
О.Я. Шаюк

(підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 20__ р.
Завідувач кафедри А.Н. Гірняк

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ.....	6
1.1. Визначення психологічного благополуччя.....	6
1.2. Вплив психосоціального середовища на психологічне благополуччя	7
1.3. Особливості динаміки психологічного благополуччя студентів-психологів.....	10
Висновки до першого розділу	13
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	15
2.1. Організація емпіричного дослідження: опис методів та методик, характеристика вибірки.....	15
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	20
Висновки до другого розділу	25
РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ НАСТАНОВИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ	27
3.1. Тренінги з управління стресом та емоціями	27
3.2. Розвиток стресостійкості та саморегуляції	29
3.3. Вивчення технік глибокого дихання та релаксації.....	31
Висновки до третього розділу	34
ВИСНОВКИ	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	38
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.
<i>Додаток А.....</i>	Error! Bookmark not defined.
<i>Додаток Б.....</i>	Error! Bookmark not defined.
<i>Додаток В.....</i>	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сутнісна характеристика динаміка психологічного благополуччя особистості студентів-психологів є актуальною проблемою, оскільки психологічне благополуччя студентів-психологів є ключовим фактором для їхнього успішного навчання, професійного розвитку та підготовки до майбутньої кар'єри в галузі психології. Розуміння динаміки цього благополуччя дозволяє виявити основні чинники, які впливають на психологічний стан студентів-психологів протягом їхнього навчання. Сутність дослідження полягає в аналізі змін у психологічному благополуччі студентів-психологів протягом їхнього навчання. Це включає в себе розгляд різних аспектів їхнього життя, таких як академічні навантаження, соціальні взаємовідносини, стресові ситуації тощо, і виявлення, як ці фактори впливають на їхнє психологічне благополуччя.

Дослідження такої динаміки може допомогти у розробці ефективних програм та стратегій підтримки для студентів-психологів, спрямованих на поліпшення їхнього психологічного стану та підготовку до подальшої професійної діяльності. Розуміння цієї динаміки також може мати важливе значення для розробки імовірних інтервенційних програм, які спрямовані на запобігання погіршенню психологічного благополуччя та підтримку студентів у складних ситуаціях.

Об'єктом дослідження є студенти, які навчаються на спеціальності "Психологія" або пов'язаних з нею програмах вищої освіти.

Предмет дослідження – є динаміка психологічного благополуччя студентів, зокрема їхнє емоційне благополуччя, психічне здоров'я, соціальне благополуччя, академічне задоволення, самопрофілювання та саморозвиток під час періоду навчання на психологічних програмах вищої освіти.

Мета дослідження – є вивчення та розуміння основних аспектів та факторів, що впливають на психологічне благополуччя студентів-психологів протягом їхнього навчання.

Завдання дослідження.

Включають в себе такі аспекти:

1. Зібрати емпіричні дані про психологічне благополуччя студентів-психологів.
2. Оцінити рівень емоційного благополуччя, психічного здоров'я, соціального благополуччя, академічного задоволення, самопрофілювання та саморозвитку студентів.
3. Проаналізувати вплив різних факторів.
4. Розробити рекомендації для покращення умов навчання та психологічної підтримки студентів-психологів на основі результатів дослідження.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених завдань використовувались різні наукові та практичні підходи такі як: *теоретичні методи*: проведено аналіз сучасних наукових праць для усвідомлення різноманіття теорій та підходів до поняття психологічного благополуччя. *Емпіричні методи*: проведено інтерв'ю та анкетування для збору індивідуальних думок та переживань студентів-психологів щодо їхнього психологічного благополуччя. Також використовувалися такі тести, як: Шкала психологічного благополуччя – автор Керол Ріфф, Шкала задоволеності життям Е. Дінер, Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург. *Методи обробки отриманих даних*: застосовано контент-аналіз текстових матеріалів для ідентифікації ключових тем та патернів, що виявилися в інтерв'ю та анкетах, використано кількісні методи статистичного аналізу для об'єктивізації та порівняння результатів опитувань стосовно рівня психологічного благополуччя серед студентів-психологів.

Практичне значення цієї дипломної роботи полягає в розумінні та підтримці їхнього психічного, емоційного та соціального стану під час навчання та подальшої професійної діяльності.

База та вибірка дослідження. Вибіркою дослідження стали студенти-психологи 3-4 курсу, які навчаються в Західноукраїнському національному

університеті (ЗУНУ), що й стало базою дослідження. Окрім того, загальна кількість досліджуваних склала 30 осіб.

Структура наукової роботи складається зі вступу, трьох розділів та підрозділів до них, висновків та перелік використаної літератури. **Загальний обсяг** дипломної роботи складається зі: 63 сторінок друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1.1. Визначення психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя є ключовим аспектом загального добробуту особистості та визначається як стан, у якому людина відчуває гармонію, задоволення та внутрішню рівновагу у своєму житті. Це комплексне поняття, яке охоплює різні аспекти психологічного функціонування та соціальних взаємодій, спрямованих на досягнення позитивних емоційних, когнітивних та поведінкових результатів.

Психологічне благополуччя - це стан емоційного, психічного та соціального добробуту, який включає в себе різні аспекти життя особистості, такі як задоволення від життя, позитивні емоції, здатність ефективно впоратися зі стресом, гармонійні відносини з іншими людьми, відчуття значимості та цілісності [5, с. 47]. Психологічне благополуччя є комплексним поняттям, яке включає в себе емоційну стійкість, психічний комфорт, задоволення від досягнень та соціальну адаптацію. Визначення цього поняття може варіюватися залежно від культурних, соціальних та індивідуальних контекстів, але в цілому психологічне благополуччя визнається як ключовий компонент здоров'я та добробуту людини [4, с. 67].

Одним з ключових аспектів психологічного благополуччя є емоційна стійкість, що включає в себе здатність до відчуття позитивних емоцій, таких як радість, задоволення та вдячність, а також до ефективного управління негативними емоціями, наприклад, стресом, тривогою та сумом. Іншим важливим аспектом є психічний комфорт, який включає в себе відчуття самоприйняття, самовизначеності та психологічної безпеки в різних ситуаціях. Ще одним важливим аспектом психологічного благополуччя є когнітивний аспект, який включає в себе здатність до критичного мислення, творчого розвитку та навчання [27, с. 241-276].

Людина, яка відчуває психологічне благополуччя, здатна адаптуватися до нових ситуацій, швидко вирішувати проблеми та розв'язувати завдання.

Крім того, психологічне благополуччя пов'язане зі станом фізичного здоров'я людини. Здорове тіло допомагає зберігати позитивний настрій та емоційну стійкість, сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню самопочуття. Фізична активність, збалансована дієта та належний сон є важливими складовими психологічного благополуччя [2, с. 95].

Не менш важливим є і соціальний аспект психологічного благополуччя, що включає в себе взаємодію з іншими людьми, участь у соціальних заходах та відчуття приналежності до спільноти. Якщо людина має стійкі та підтримуючі відносини з близькими людьми та відчуває підтримку з боку соціального оточення, це сприяє підвищенню її психологічного благополуччя [15, с. 216].

Також, психологічне благополуччя визначається як задоволення від досягнень та самореалізації. Це означає, що людина відчуває себе задоволеною та впевненою у своїх можливостях, досягаючи поставлених цілей та реалізуючи свій потенціал у різних сферах життя [21, с. 86].

Узагальнюючи, психологічне благополуччя є складним поняттям, яке охоплює різноманітні аспекти емоційного, когнітивного, фізичного та соціального функціонування особистості. Воно визначається внутрішньою гармонією, задоволенням від життя та здатністю до ефективного вирішення проблем. Ці аспекти взаємодіють між собою і впливають на загальний рівень задоволення та щастя у житті людини.

1.2. Вплив психосоціального середовища на психологічне благополуччя

Психосоціальне середовище, в якому людина перебуває, має значний вплив на її психологічне благополуччя.

Це середовище включає в себе різноманітні фактори, такі як сім'я,

друзі, співробітники, робочі умови, соціальні мережі та культурні норми. Розглянемо деякі з них детальніше:

1. Сімейне середовище:

Сім'я відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя. Підтримка, емоційна підтримка та здатність вислуховувати можуть позитивно впливати на самопочуття особистості. Наприклад, доброзичливі та підтримуючі відносини в сім'ї можуть сприяти психологічному благополуччю шляхом зменшення рівня стресу та підвищення самооцінки [19, с. 147-151].

2. Соціальне оточення:

Взаємодія з друзями, колегами та іншими членами соціуму також впливає на психологічне благополуччя. Підтримка соціальних контактів, відчуття приналежності до групи та можливість спілкування можуть створювати позитивне емоційне середовище, яке сприяє психологічному благополуччю [16, с. 132-157].

3. Робоче оточення:

Умови праці, ступінь автономії та підтримка співробітників та керівництва також мають значення для психологічного благополуччя. Наприклад, задоволення від роботи та можливість розвитку в кар'єрі можуть позитивно впливати на загальний настрій та емоційний стан особистості.

4. Культурні та соціальні норми:

Культурні та соціальні норми можуть визначати стандарти щастя та задоволення у різних групах людей. Погляди суспільства на успіх, рівень матеріального благополуччя та соціальну підтримку можуть впливати на індивідуальне сприйняття психологічного благополуччя. [19, с. 170-179].

5. Фізичне оточення:

Оточення, в якому ми живемо і працюємо, також впливає на наше психологічне благополуччя.

Якість житла, чистота та порядок у робочому просторі можуть відігравати важливу роль у створенні комфортного середовища.

Наприклад, природні елементи у приміщенні або в природному оточенні можуть сприяти зниженню стресу та підвищенню настрою.

6. Економічний статус:

Економічне становище також має значення для психологічного благополуччя. Недостатність матеріальних ресурсів може призводити до стресу та невпевненості у майбутньому, що негативно впливає на психічне здоров'я. [16, с. 71-85].

7. Технологічні засоби:

Використання сучасних технологій може мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя. З одного боку, доступ до інформації та можливість спілкування через Інтернет може розширити соціальні можливості та забезпечити відпочинок. З іншого боку, надмірне використання електронних пристроїв може викликати стрес та впливати на якість сну та загальне самопочуття [11, с. 12].

8. Здоров'я та фізичний стан:

Здоров'я та фізичний стан також впливають на психологічне благополуччя. Хвороби, біль та обмеження у рухах можуть призводити до погіршення настрою та загального самопочуття. Однак здоровий спосіб життя, включаючи регулярну фізичну активність та збалансоване харчування, може сприяти підвищенню психологічного благополуччя [10, с. 121-134].

Розуміння впливу цих факторів допоможе нам краще розуміти, як побудувати оточення, яке сприяє нашому психологічному благополуччю, та розвинути стратегії для подолання негативних аспектів нашого середовища.

Отже, психосоціальне середовище є важливим чинником, що визначає психологічне благополуччя особистості. Розуміння цих взаємозв'язків може допомогти в удосконаленні умов життя та роботи з метою підвищення рівня психологічного благополуччя.

1.3. Особливості динаміки психологічного благополуччя студентів-психологів

Психологічне благополуччя – це динамічний стан, який характеризується позитивним ставленням до життя, задоволеністю собою та своїми стосунками з іншими людьми, а також здатністю справлятися з труднощами [14, с. 6].

Динаміка психологічного благополуччя студентів-психологів має ряд особливостей:

1. Вплив навчального навантаження:

Навчання на психолога може бути дуже складним, адже воно потребує вивчення великої кількості інформації, розвитку практичних навичок та емоційної стійкості. [15, с. 94-102].

Це може призвести до зниження психологічного благополуччя, збільшення рівня тривожності та депресії.

Періоди екзаменаційних сесій та захисту дипломних робіт традиційно пов'язані з піковими навантаженнями та зниженням показників психологічного благополуччя.

2. Вплив емоційного навантаження:

Психологи часто стикаються з емоційно важкими темами, такими як травми, втрати, психічні розлади.

Це може емоційно виснажувати студентів, адже вони вчать не лише розуміти, але й співпереживати людям з різними проблемами.

Тривале емоційне навантаження може призвести до емоційного вигорання, зниження емпатії та погіршення психологічного благополуччя.

Емоційне вигорання – це синдром, який виникає внаслідок емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження мотивації [21, с. 52-85].

Студенти-психологи знаходяться в групі ризику розвитку емоційного вигорання через ряд причин:

Високе навчальне навантаження:	Емоційне навантаження:	Відповідальність:	Особисті проблеми:
Великий обсяг інформації	Контакт з емоційно важкими темами	За свої слова	Фінансові труднощі
Складні теми	Співпереживання клієнтам	За свої дії	Проблеми у стосунках
Високі вимоги до успішності	Емоційна виснажливність	За результати роботи	Проблеми зі здоров'ям

Таблиця 2.1.

Емоційне вигорання може проявлятися загальною втомленістю і відчуттям виснаження, навіть після достатнього відпочинку. Люди, які стикаються з емоційним вигоранням, можуть відчувати втому, навіть якщо фізичної активності було невелико. Різне зниження енергії та інтересу до роботи або повсякденних справ може бути також ознакою емоційного вигорання. Втрата інтересу до роботи, яка раніше приносила задоволення, може вказувати на емоційне вигорання [15, с. 89-112].

Ізоляція від колег або друзів та відчуття відчуженості можуть бути проявами емоційного вигорання. Люди, які мають емоційне вигорання, можуть відчувати роздратованість, неврівноваженість та злість без явної причини.

Проблеми з концентрацією, погіршення пам'яті та зниження продуктивності можуть також вказувати на емоційне вигорання. Постійний стрес та тривожність можуть впливати на сон, що може призвести до безсоння або перерваного сну [11, с. 153-162].

Фізичні симптоми, такі як головний біль, м'язова напруга, шлункові розлади та зниження імунітету, також можуть супроводжувати емоційне вигорання. Втрата сенсу досягнення та відчуття безпорадності можуть посилити відчуття емоційного вигорання [28, с. 34-56].

Симптоми емоційного вигорання:

Емоційне виснаження:



Рис. 1.1. Симптоми емоційного вигорання

Висновки до першого розділу

У першому розділі "Теоретичні підходи до розуміння психологічного благополуччя" було проведено детальний аналіз ключових аспектів цього поняття. Початково, було розглянуто різні визначення психологічного благополуччя, підкреслено його комплексність та багатогранність, що включає емоційний, соціальний, психологічний та фізичний аспекти.

Далі, досліджено вплив психосоціального середовища на формування та збереження психологічного благополуччя. Підкреслено значення позитивних міжособистісних взаємин, підтримки соціальних зв'язків та наявності сприятливого середовища для особистісного розвитку.

Окрему увагу приділено динаміці психологічного благополуччя студентів-психологів. Проаналізовано різноманітні фактори, які впливають на їхнє благополуччя, такі як навчальні навантаження, соціальні стосунки, психологічний стрес тощо. Виявлено, що психологічне благополуччя студентів-психологів є результатом взаємодії різних внутрішніх та зовнішніх факторів, і його рівень може змінюватися з часом в залежності від ситуаційних умов та індивідуальних особливостей.

Отримані результати дослідження слугують основою для подальших наукових досліджень у цьому напрямку та розробки програм та стратегій підтримки психологічного благополуччя студентів-психологів з метою поліпшення їхньої якості життя та успішності.

На основі цього дослідження можуть бути розроблені інтервенційні програми, спрямовані на зменшення стресу, підвищення рівня самооцінки та психологічної стійкості, а також підтримка студентів у розвитку адаптаційних стратегій та навичок управління емоціями.

Подальші дослідження можуть також вивчити вплив інших факторів, таких як технологічний прогрес та соціокультурні зміни, на психологічне благополуччя студентів-психологів, що допоможе у розробці більш ефективних стратегій підтримки та адаптації до сучасних умов. Такі заходи можуть сприяти покращенню загального стану психологічного благополуччя студентів-психологів і позитивно впливати на їхнє академічне та професійне становище.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

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

Для проведення нашого емпіричного дослідження ми використовуємо такі методи:

1. "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко). В даній роботі використано варіант методики, який включає 84 запитання та має найвищу психометричну надійність.

2. "Шкала задоволеності життям" Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва).

3. Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург.

Експериментальну вибірку дослідження склали студенти денної форми навчання Західноукраїнського національного університету, загальною кількістю 30 осіб (18 дівчат та 12 хлопців). Емпіричний етап дослідження було проведено в очному форматі.

Надалі вважаю доцільним перейти до опису та аналізу діагностичного інструментарію.

«Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т. Д. Шевеленкової, П. П. Фесенко) - призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного добробуту, автор Керол Ріфф.

Цей тест призначений для вимірювання рівня тривожності у людини. Він складається з двох шкал: шкала ситуативної тривожності, яка вимірює поточний стан тривоги, і шкала особистісної тривожності, що визначає стійкі аспекти тривожності особистості [4, с. 56-75].

У нашому дослідженні ми використали адаптований варіант методики, розробленої М. Лепешинським та С.В. Карсакановою. Ця методика включає шість шкал, що містять у собі всього 84 твердження це вказано у Додатку А.

Автори вважають, що ці шкали повністю розкривають сутність психологічного благополуччя особистості.

Ось перелік цих шкал:

1. Самоприйняття: ця шкала досліджує ставлення особистості до себе, своїх якостей, оцінку власного досвіду та поведінки в різних ситуаціях.

2. Автономія: ця шкала стосується здатності особистості відчувати та відстоювати свої межі, діяти незалежно від соціального середовища.

3. Ціль у житті: ця шкала досліджує ціннісно-орієнтовану сферу життя особистості, наявність/відсутність цілей та осмисленість життя.

4. Особистий ріст: ця шкала спрямована на вивчення особистісного зростання, здатності отримувати новий досвід та розвиватися з часом.

5. Позитивні стосунки з оточенням: ця шкала досліджує ставлення особистості до соціального середовища, її здатність до емпатії та вирішення конфліктів.

6. Управління середовищем: ця шкала стосується здатності особистості вирішувати повсякденні справи та контролювати зовнішню діяльність.

В кожній з цих шкал можуть бути високі або низькі значення, що вказують на рівень розвиненості певних аспектів психологічного благополуччя особистості [34, с. 233-245].

Шкала «Позитивні відносини з іншими»

Респондент, який набрав найменший бал, має лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

Респондент, який набрав найбільший бал, має задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклується про благополуччя інших; здатний співпереживати, допускає прив'язаності та близькі відносини; розуміє, що людські відносини будуються на взаємних поступках [8, с. 142-148].

Шкала Автономія

Високий бал за цією шкалою характеризує респондента як самостійного і незалежного, здатного протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином; самостійно регулює власну поведінку; оцінює себе у відповідності до особистих критеріїв.

Респондент з найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином [34, с. 150-165].

Шкала «Управління середовищем»

Високий бал — респондент має владу та компетенцію для управління оточенням, контролює всю зовнішню діяльність, ефективно використовує можливості, здатний вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал характеризує респондента як людину, яка відчуває складності в організації повсякденної діяльності, відчувається нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безрозсудно ставиться до можливостей, позбавлений почуття контролю над тим, що відбувається навколо [34, с. 169-178].

Шкала «Особистісний ріст»

Респондент з найбільшим балом - має відчуття безперервного розвитку, відкритий новому досвіду, відчуває почуття реалізації свого потенціалу, спостерігає поліпшення в собі та своїх діях; змінюється відповідно до власних знань та досягнень.

Респондент з найменшим балом - усвідомлює відсутність власного розвитку, не відчуває почуття поліпшення або самореалізації, відчуває нудьгу і не має інтересу до життя, відчуває нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку. [16, с. 76-90].

Шкала «Мета у житті»

Випробовуваний з високим балом за цією шкалою має на меті життя і почуття спрямованості; вважає, що минуле та теперішнє життя має сенс;

дотримується переконань, що є джерелами мети у житті; має наміри та цілі на все життя.

Випробовуваний з низьким балом - позбавлений сенсу у житті; має мало цілей чи намірів; відсутнє почуття спрямованості, не має перспектив чи переконань, що визначають сенс життя [16, с. 110-118].

Шкала Самоприйняття

Найбільший бал характеризує респондента як людину, яка позитивно ставиться до себе, знає та приймає різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінює своє минуле.

Респондент з найменшим балом – незадоволений собою, розчарований подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є [34, с. 190-196].

"Шкала задоволеності життям" Е. Дінера (адаптація Є. М. Осіна, Д. О. Леонтєва) - це інструмент для вимірювання загальної задоволеності життям у людини.

Ця шкала дозволяє отримати кількісну оцінку ступеня задоволеності людини своїм життям в цілому. Вона включає в себе 5 питань, на які респонденти відповідають, визначаючи свій рівень задоволеності на шкалі від "цілком не згоден" до "цілком згоден", це вказано у Додатку Б.

Адаптація Є. М. Осіна та Д. О. Леонтєва відображає універсальність цього інструменту, роблячи його доступним для застосування в українській мові та культурному контексті.

Шкала задоволеності життям є важливим інструментом для наукових досліджень у галузі психології, соціології та інших галузях, а також для практичного використання у психологічній та психотерапевтичній практиці для оцінки та підтримки психічного благополуччя людей [12, с. 87-120].

Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург - це інструмент, розроблений для вимірювання загального стану психічного благополуччя у людей.

Ця шкала включає в себе 14 висловлювань, на які респонденти відповідають, вказуючи ступінь, з якого вони згодні з кожним твердженням, це вказано у Додатку В.

Шкала оцінює такі аспекти психічного благополуччя, як позитивність, настрій, відчуття контролю та особистої компетентності.

Цей інструмент дозволяє здійснити кількісну оцінку психічного благополуччя та використовується як у наукових дослідженнях, так і в клінічній практиці для оцінки та моніторингу психічного стану осіб [4, с. 35-46].

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Психологічне благополуччя студентів-психологів в сучасному світі є надзвичайно важливим аспектом їхнього життя та навчання. Воно впливає на їхню здатність ефективно навчатися та розвиватися як майбутніх фахівців у галузі психології. Крім того, психологічне благополуччя сприяє їхній емоційній стабільності та здатності до вирішення проблем [29, с. 91-135].

Таблиця 2.1.

Результати дослідження методики "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф

Найменування фактору	Середній показник по всій вибірці
----------------------	-----------------------------------

1) "Позитивні відносини з оточуючими"	57,26
2) "Автономія"	59,56
3) "Управління навколишнім середовищем"	54,26
4) "Особистісне зростання"	65,33
5) "Цілі в житті"	66,26
6) "Самоприйняття"	58,71
Психологічне благополуччя	379,08

На рисунку 2.1. чітко спостерігається, що основну роль відіграє фактор «Цілі в житті».

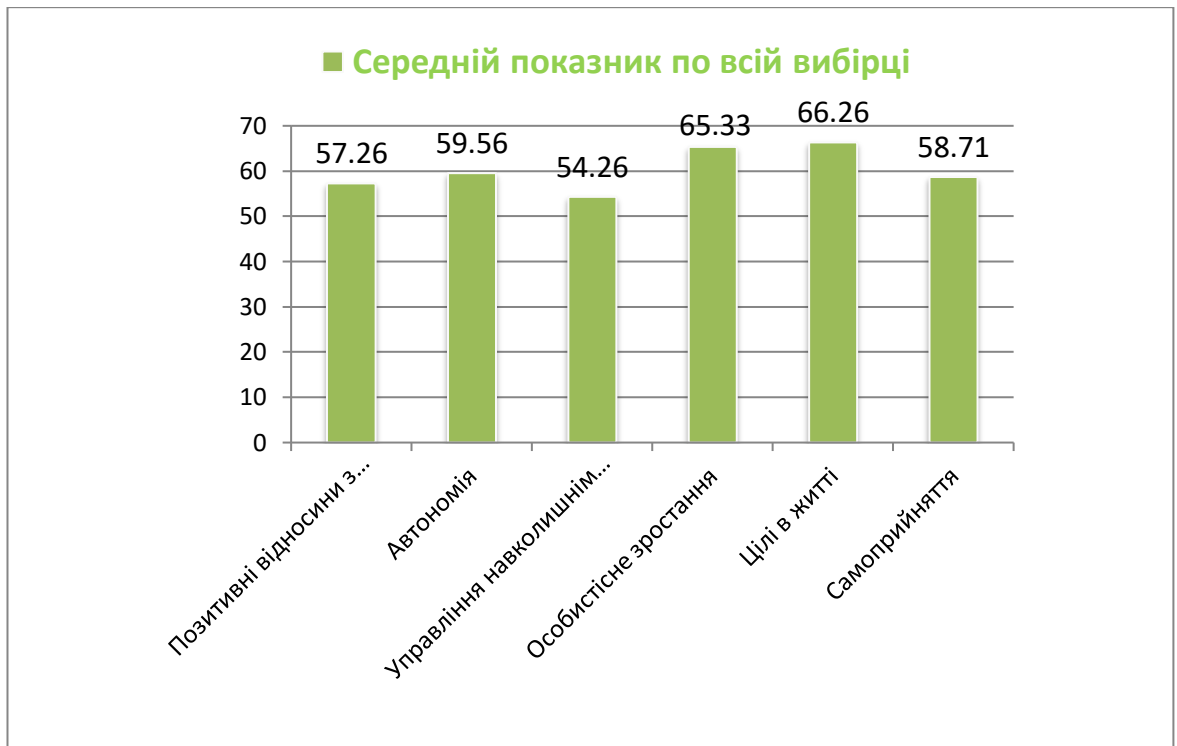


Рис. 2.1. Фактори психологічного благополуччя

Другорядну роль займає фактор "Особистісне зростання". А такі фактори, як «автономія» і «самосприйняття», відігравали менш важливу роль. Найменший вплив мали фактори «Позитивні стосунки з оточуючими» та «Управління середовищем» – ці фактори були найнижчі серед досліджуваних студентів-психологів..

У результаті аналізу показників психічного здоров'я студентів отримано наступні результати. Більшість досліджуваних молодих людей мали середній або низький рівень психічного здоров'я. З високим суб'єктивним благополуччям 4 особи (13,3%), середнім – 18 осіб (60%), низьким – 8 осіб (26,7%).

Показник є сумою шести факторів. Тому психологічне благополуччя кожної людини буде унікальним і неповторним, а також воно може складатися з різних компонентів у різних пропорціях [3, с. 47-76].

Результати дослідження методики "Шкала задоволеності життям"

Е. Дінера

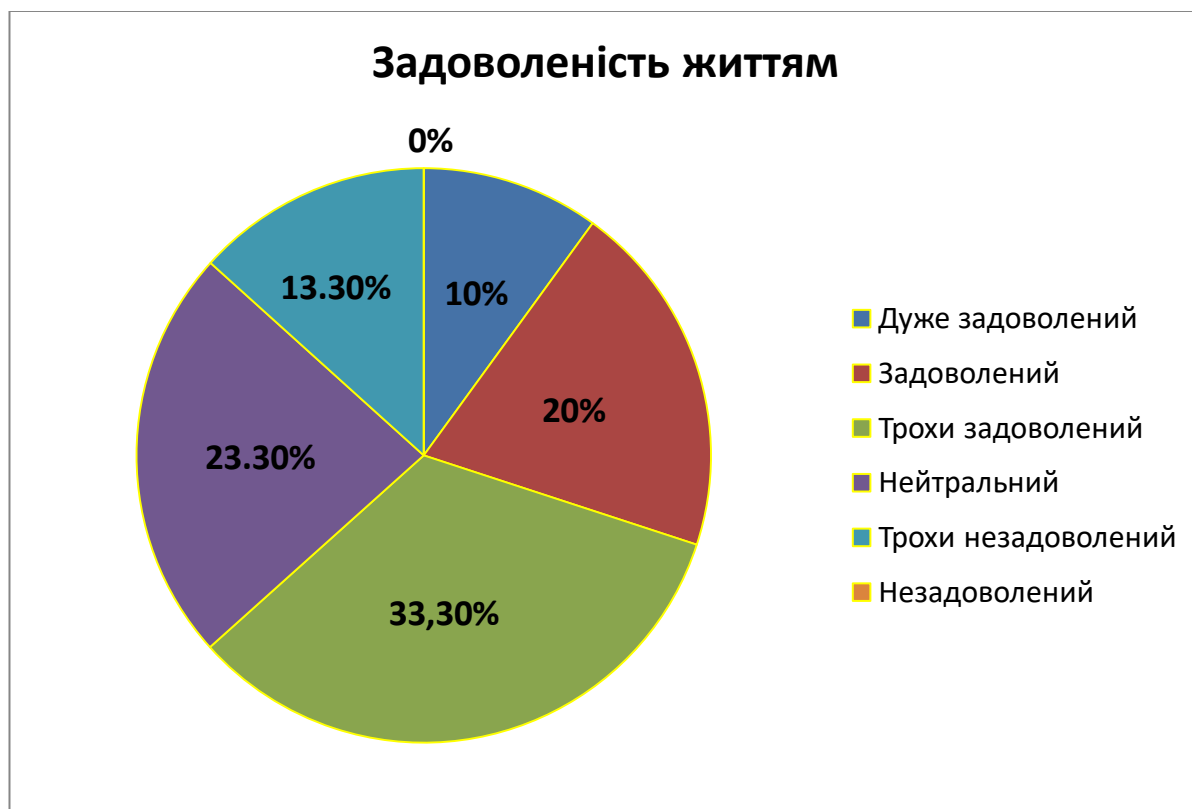


Рис. 2.2. Відсоткове співвідношення задоволеністю життям студентів

За результатами дослідження виявлено, що більшість студентів демонструють легкий рівень задоволеності своїм життям, що складає 33,3% (10 осіб), в той час як 23,3% (7 осіб) є нейтральними. Ті, хто виявив себе задоволеними життям, становлять 20% (6 осіб), в той час як лише 13,3% (4 особи) відчувають легке незадоволення. Дуже задоволеними своїм життям вважають лише 10% (3 особи) учасників дослідження, при цьому не виявлено жодних незадоволених осіб.

Ці результати вказують на те, що більшість студентів мають позитивне ставлення до свого життя, що може свідчити про відносно високий рівень психологічного благополуччя серед даної групи.

Результати дослідження методики Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург



Рис. 2.3. Відсоткове співвідношення рівня психологічного благополуччя студентів-психологів

На основі результатів дослідження можна зробити висновок, що серед вивченої групи студентів відзначається високий рівень психологічного благополуччя у більшості, а саме 60% (18 осіб). Окрім того, 30% (9 осіб) мають середній рівень благополуччя, тоді як 10% (3 особи) виявили низький рівень психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що більшість студентів відчують стабільність та задоволення своїм життям, проте існують певні групи, які можуть потребувати додаткової уваги та підтримки в аспекті психологічного благополуччя. Ці результати можуть бути корисними для розробки програм та заходів з підтримки психічного здоров'я студентів та покращення їхнього загального благополуччя.

Висновки до другого розділу

Дослідження показує, що психологічне благополуччя студентів-психологів є ключовим аспектом їхнього життя та навчання, впливаючи на їхню здатність ефективно навчатися та розвиватися як майбутніх фахівців у галузі психології. Воно сприяє емоційній стабільності та здатності до вирішення проблем. Найбільший вплив на психологічне благополуччя мають фактори "Цілі в житті" та "Особистісне зростання", тоді як "Позитивні стосунки з оточуючими" та "Управління середовищем" є менш важливими. Аналіз показав, що більшість студентів (60%) мають середній рівень благополуччя, тоді як 26.7% – низький, і лише 13.3% – високий.

Також було виявлено, що 33.3% студентів задоволені своїм життям, 23.3% мають нейтральне ставлення, 20% відчують легке незадоволення, а 13.3% – висловлюють легке незадоволення життям. Лише 10% студентів вважають себе дуже задоволеними життям, і не було виявлено жодного студента, який би висловив значне незадоволення.

Ці результати вказують на загально позитивне ставлення більшості студентів до свого життя, що свідчить про відносно високий рівень психологічного благополуччя серед досліджуваної групи. Водночас існують окремі групи студентів, які потребують додаткової уваги та підтримки у сфері психічного здоров'я.

На основі результатів дослідження можна зробити висновок, що серед вивченої групи студентів відзначається високий рівень психологічного благополуччя у 60% осіб, середній рівень – у 30%, а низький рівень – у 10%. Це свідчить про те, що більшість студентів відчують стабільність та задоволення своїм життям, проте існують певні групи, які можуть потребувати додаткової уваги та підтримки.

Ці результати можуть бути корисними для розробки програм та заходів з підтримки психічного здоров'я студентів та покращення їхнього загального благополуччя. Впровадження таких програм сприятиме підвищенню рівня

психологічного благополуччя студентів-психологів, що, в свою чергу, позитивно вплине на їхню академічну успішність та професійний розвиток.

РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧНІ НАСТАНОВИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1. Тренінги з управління стресом та емоціями

Тренінги з управління стресом та емоціями є цінним інструментом для розвитку студентів-психологів, допомагаючи їм здійснювати ефективний контроль над емоційним станом і стресом. Під час тренінгу учасники отримують знання про природу стресу та його вплив на психічне здоров'я, а також про різні стратегії управління стресом [2, с. 68-93].

Однією з ключових складових таких тренінгів є практичні вправи з емоційної регуляції. Учасники вчаться розпізнавати власні емоції, вміти заспокоювати себе в негативних ситуаціях і знаходити конструктивні способи виходу з емоційних стресових станів.

Під час тренінгу також акцентується на розвиток навичок саморегуляції, що допомагає контролювати реакції на стрес та уникати негативних наслідків. Учасники вчаться використовувати різноманітні стратегії для зниження стресу, такі як позитивне мислення, планування та організація діяльності, а також знаходять способи підтримки свого психічного благополуччя [5, с. 26-30].

Окрім цього, тренінги сприяють розвитку вмінь ефективного спілкування та вирішення конфліктних ситуацій, що також може допомогти у зниженні рівня стресу. Учасники мають можливість обговорити власні досвіди та знайти спільні шляхи вирішення проблем, що виникають у повсякденному житті [18, с. 74-110].

Розглянемо більш детально тренінги з управління стресом та емоціями для студентів-психологів.

Теоретичний блок:

Учасники отримують теоретичні знання про природу стресу, його вплив на організм та психіку. Вивчається психологія емоцій: як вони

виникають, як впливають на наше ставлення до себе і інших, як можна керувати ними [1, с. 31-34].

Практичний блок:

Учасники вчаться розпізнавати власні емоції і стресові ситуації через тренування уваги та самостереження. Виконуються вправи з релаксації, глибокого дихання та медитації для зниження рівня стресу. Тренування навичок емоційної регуляції: учасники вчаться приймати свої емоції, а не піддаватися їм, використовуючи різні техніки, такі як перспективне мислення і переформулювання думок [1, с. 35-37].

Розвиток стресостійкості:

Проводяться тренування, спрямовані на підвищення стресостійкості, зокрема, робота над стійкістю до негативних подій і відновленням після стресу. Використання різних стратегій для зменшення впливу стресу на фізичне і психічне здоров'я, таких як планування, прийняття рішень і впорядкування пріоритетів.

Розвиток емпатії та емоційного інтелекту:

Учасники вправляються в сприйнятті емоцій інших людей та виявленні емпатії. Здійснюється практика емоційного розуміння і виявлення адекватних реакцій на емоції оточуючих.

Тренінг спілкування:

Учасники навчаються ефективно взаємодіяти з оточуючими в стресових ситуаціях, вирішувати конфлікти та уникати конфліктних ситуацій. Розглядаються прийоми конструктивного спілкування та вирішення проблем [4, с. 48-61].

Ці тренінги допомагають студентам-психологам розвивати необхідні навички для ефективного управління своїм емоційним станом та стресом, що є важливим для їхньої успішної практики та психологічного благополуччя.

3.2. Розвиток стресостійкості та саморегуляції

Розвиток стресостійкості та саморегуляції є ключовими аспектами для підвищення психологічного благополуччя студентів-психологів. Ось кілька практичних настанов для досягнення цієї мети:

Програми психологічної підтримки: організація програм психологічної підтримки, що включають індивідуальні консультації та групові сесії, допомагають студентам зняти стрес та вирішити проблеми, з якими вони зіштовхуються в процесі навчання. Ці програми також створюють сприятливу атмосферу для відкритого спілкування та взаємопідтримки серед учасників [4, с. 112-139].

Розвиток стресостійкості: проведення тренінгів із стресостійкості допомагає студентам навчитися ефективно реагувати на стресові ситуації та зберігати емоційну стабільність. Ці тренінги включають методики релаксації, техніки дихальних вправ та стратегії когнітивно-поведінкової терапії.

Навчання саморегуляції: впровадження методів саморегуляції, таких як медитація та дихальні вправи, допомагає студентам зберігати внутрішню гармонію та зосередженість. Ці методи допомагають контролювати емоції, знижувати рівень стресу та покращувати психічне благополуччя [16, с. 92-124].

Проведення тренінгів зі здорового способу життя: організація тренінгів з фізичної активності, збалансованого харчування та здорового сну сприяє загальному психофізичному благополуччю студентів. Ці тренінги допомагають знижувати рівень стресу, покращують настрій та підвищують ефективність навчання.

Психологічна освіта та тренінги з навичок копінгу: надання студентам знань про стрес та механізми копінгу, а також тренування практичних навичок з управління стресом допомагає їм краще розуміти свої емоції та впливати на них позитивно. Ці тренінги використовують ігрові техніки, рольові ігри та кейси для активного залучення учасників [34, с. 73-96].

Підтримка соціальних зв'язків: створення можливостей для спілкування та взаємодії з однодумцями та підтримка соціальних зв'язків сприяє зменшенню відчуття самотності та ізоляції. Регулярні заходи спільної діяльності, клуби за інтересами та менторська підтримка можуть покращити психологічний стан студентів [10, с. 8].

Розвиток позитивного мислення: тренувати уміння сприймати події позитивно та шукати позитивні сторони у будь-якій ситуації допомагає студентам змінити своє ставлення до життя та збільшити рівень оптимізму. Проведення психологічних тренінгів з розвитку позитивного мислення, а також впровадження елементів позитивної психології в навчальний процес може сприяти підвищенню психологічного благополуччя.

Проведення індивідуальних консультацій з психологом: надання можливості студентам отримати конфіденційну підтримку та поради від професійного психолога допомагає їм краще розуміти свої емоції та долати особисті труднощі. Індивідуальні консультації сприяють розвитку самоусвідомлення та особистісного зростання [4, с. 54-61].

Стимулювання саморозвитку: підтримка студентів у їхньому професійному та особистісному розвитку за допомогою менторства, курсів з розвитку навичок та кар'єрного консультування сприяє їхньому внутрішньому зростанню. Стимулювання саморозвитку допомагає студентам побачити сенс у своїй навчальній та професійній діяльності.

Створення сприятливого середовища: забезпечення комфортних умов для навчання та праці, а також підтримка фізичного та психологічного здоров'я студентів сприяє загальному психологічному благополуччю. Створення сприятливого середовища включає в себе забезпечення доступності психологічних послуг та ресурсів для підтримки студентів у вирішенні їхніх проблем і труднощів

Створення спільноти підтримки: формування груп підтримки та взаємодопомоги серед студентів сприяє психологічному благополуччю.

Ці групи можуть включати обговорення тем, пов'язаних зі стресом,

саморозвитком та особистісним ростом, а також спільні заходи та заходи для зняття стресу [7, с. 53-74].

Збалансований підхід до навчання: підкреслення важливості здорового балансу між навчанням та відпочинком допомагає студентам уникнути перевантаження та вигорання. Регулярні перерви, фізична активність та відведення часу для хобі сприяють збереженню психічного здоров'я.

Ці практичні настанови спрямовані на створення оптимальних умов для психологічного благополуччя студентів-психологів, що сприяє їхньому успішному розвитку та самореалізації.

3.3. Вивчення технік глибокого дихання та релаксації

Техніки глибокого дихання - це спеціальні прийоми, спрямовані на контрольоване і глибоке дихання, які часто використовуються для зниження стресу, зняття напруги та поліпшення загального самопочуття. Ось декілька популярних технік глибокого дихання:

Дихання через діафрагму: ця техніка передбачає активне використання діафрагми - дихального м'яза, що розташований між грудною порожниною та черевною порожниною. Під час вдиху діафрагма опускається, розширюючи черевну порожнину, що дозволяє легеням наповнюватися повітрям [16, с. 41-44].

4-7-8 дихання: ця техніка полягає у виконанні вдиху через ніс протягом 4 секунд, утриманні подиху на 7 секунд, а потім повільному видиху через рот протягом 8 секунд.

Білий подих: під час цієї техніки ви можете уявляти, що ви вдихаєте чистоту та світло, а під час видиху віддаєте негативність та напругу [5, с. 35].

Повний вдих-видих: по черзі виконуйте повний вдих через ніс, наповнюючи легені повітрям, а потім повільно видихайте через рот, відчуваючи, як усі напруги виходять з вашого тіла.

Дихальні вправи з лічінням: в цій техніці ви можете лічити кожен вдих

та видих, наприклад, лічити до 4 під час вдиху, утримувати подих на 2, а потім лічити до 6 під час видиху [37, с. 55-64].

Ці техніки можуть бути ефективними для зняття стресу, поліпшення концентрації та зниження тривожності. Важливо практикувати їх регулярно, щоб навчитися використовувати їх у реальних стресових ситуаціях.

Вивчення технік глибокого дихання та релаксації є важливою складовою тренінгу з управління стресом та емоціями. Учасники отримують можливість практикувати різні методи глибокого дихання, спрямовані на зниження фізичної та емоційної напруги. Ці методи включають в себе контрольоване, повільне дихання, що допомагає заспокоїти нервову систему та знизити рівень стресу [15, с. 114-124].

Під час тренінгу учасники також навчаються різним технікам релаксації, таким як прогресивна м'язова релаксація та візуалізація. Ці методи допомагають розслабити тіло та розчистити розум від негативних думок і емоцій. Вони дозволяють зосередитися на позитивних відчуттях та знизити рівень тривоги [4, с. 83-91].

Навички глибокого дихання та релаксації вивчаються та практикуються під керівництвом досвідчених інструкторів, які надають підтримку та корисні поради для досягнення оптимального результату.

Учасники вправляються в застосуванні цих технік у різних життєвих ситуаціях, навчаючись використовувати їх для зняття стресу та досягнення емоційного благополуччя.

Тренінги з управління стресом та емоціями включають в себе низку практичних вправ і методик, спрямованих на зниження рівня стресу та покращення емоційного благополуччя.

Під час тренінгу учасники ознайомлюються з основними принципами стресу та його впливом на психічний стан. Далі проводиться аналіз ідентифікації основних джерел стресу в особистому та професійному житті.

Один із ключових аспектів тренінгу - навчання технік емоційної регуляції, які допомагають заспокоїти емоції та зменшити тривожність.

Учасники вчаться розпізнавати власні емоції, реагувати на них та керувати ними в ефективний спосіб [16, с. 59-67].

Крім того, у тренінгу акцентується на розвитку навичок стресостійкості, що включає в себе здатність адаптуватися до негативних ситуацій та зберігати психологічну стійкість. Учасники навчаються розпізнавати свої реакції на стрес та шукати конструктивні способи вирішення проблем.

Тренінги також включають в себе елементи психологічної підтримки та групової співпраці, де учасники можуть ділитися своїм досвідом та отримувати підтримку від однодумців. Це сприяє формуванню позитивного соціального середовища та підвищенню взаємопідтримки.

Розробка і проведення тренінгів з управління стресом та емоціями - це комплексний підхід до навчання студентів-психологів навичкам ефективного контролю над власним емоційним станом. Початковий етап тренінгу передбачає вступне знайомство з концепцією стресу та його впливом на психічне здоров'я. Учасники отримують інформацію про різні види стресу та його прояви в житті [21, с. 148-174].

Однією з ключових складових тренінгу є практичні вправи з емоційної регуляції. Учасники навчаються розпізнавати власні емоції, заспокоювати негативні відчуття та знаходити конструктивні способи виходу з емоційних ситуацій. Важливим аспектом є розвиток навичок саморегуляції, які допомагають контролювати реакції на стрес та уникати негативних наслідків

Також у тренінгу надається практична підтримка у вирішенні конкретних ситуацій, що викликають стрес, через рольові ігри та групові дискусії [37, с. 262-278].

Учасники мають можливість обговорити власні досвіди та знайти спільні шляхи вирішення проблем.

Важливим елементом тренінгу є також вивчення технік релаксації та дихальних вправ, які сприяють зниженню рівня стресу та покращенню емоційного стану. Учасники отримують практичні навички, які можуть

застосовувати у повсякденному житті для збереження психічного благополуччя [29, с. 53-72].

Висновки до третього розділу

У третьому розділі "Практичні настанови для підвищення психологічного благополуччя студентів-психологів" було проведено детальний аналіз ключових аспектів цього процесу. Початково було розглянуто методи та техніки розвитку стресостійкості та саморегуляції, підкреслено їхню важливість для психологічного благополуччя студентів-психологів.

Далі, досліджено вплив різних технік глибокого дихання та релаксації на зниження рівня стресу та покращення емоційного стану. Підкреслено значення регулярної практики цих технік, таких як дихання через діафрагму, техніка 4-7-8, білий подих, повний вдих-видих та дихальні вправи з лічінням, для заспокоєння нервової системи та зниження тривожності.

Окрему увагу приділено розвитку навичок саморегуляції та емоційної регуляції через практичні вправи та техніки, що допомагають студентам розпізнавати власні емоції, заспокоювати негативні відчуття та знаходити конструктивні способи виходу з емоційних ситуацій. Проаналізовано важливість навчання цих технік під керівництвом досвідчених інструкторів та застосування їх у реальних життєвих ситуаціях.

Отримані результати дослідження слугують основою для подальших наукових досліджень у цьому напрямку та розробки програм та стратегій підтримки психологічного благополуччя студентів-психологів з метою зменшення стресу та підвищення емоційної стійкості.

На основі цього дослідження можуть бути розроблені інтервенційні програми, спрямовані на впровадження технік глибокого дихання та релаксації, розвиток навичок саморегуляції та ефективного спілкування, що допоможе студентам знижувати рівень стресу та покращувати свій

емоційний стан. Подальші дослідження можуть також вивчити вплив інших факторів, таких як міжособистісні взаємини та навчальні навантаження, на психологічне благополуччя студентів-психологів, що допоможе у розробці більш ефективних стратегій підтримки та адаптації до сучасних умов.

Такі заходи можуть сприяти покращенню загального стану психологічного благополуччя студентів-психологів і позитивно впливати на їхнє академічне та професійне становище.

ВИСНОВКИ

У даній дипломній роботі проведено комплексне дослідження динаміки психологічного благополуччя студентів-психологів, яке є актуальною проблемою для забезпечення їхнього успішного навчання та професійного розвитку. Дослідження підтвердило важливість психологічного благополуччя як ключового фактора, що впливає на емоційну стабільність, здатність до вирішення проблем та загальну якість життя студентів.

Аналіз теоретичних підходів до розуміння психологічного благополуччя показав його комплексність та багатогранність, включаючи емоційні, соціальні, психологічні та фізичні аспекти. Було розглянуто вплив психосоціального середовища, міжособистісних взаємин та соціальних зв'язків на формування та збереження психологічного благополуччя студентів-психологів.

Дослідження емпіричних даних виявило, що найбільший вплив на психологічне благополуччя мають фактори "Цілі в житті" та "Особистісне зростання", тоді як "Позитивні стосунки з оточуючими" та "Управління середовищем" є менш важливими. Більшість студентів (60%) мають середній рівень благополуччя, тоді як 26.7% – низький, і лише 13.3% – високий. Крім того, 33.3% студентів задоволені своїм життям, що свідчить про загально позитивне ставлення більшості студентів до свого життя.

Практичні настанови для підвищення психологічного благополуччя включали методи та техніки розвитку стресостійкості та саморегуляції, такі як техніки глибокого дихання та релаксації. Було підкреслено важливість регулярної практики цих технік для зниження рівня стресу та покращення емоційного стану. Розвиток навичок саморегуляції та емоційної регуляції через практичні вправи допомагає студентам розпізнавати власні емоції та знаходити конструктивні способи виходу з емоційних ситуацій.

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено рекомендації для покращення умов навчання та психологічної підтримки

студентів-психологів. Запропоновані інтервенційні програми спрямовані на зменшення стресу, підвищення рівня самооцінки та психологічної стійкості студентів. Подальші дослідження можуть зосередитися на впливі технологічного прогресу та соціокультурних змін на психологічне благополуччя студентів, що допоможе у розробці більш ефективних стратегій підтримки та адаптації до сучасних умов.

Таким чином, мета та завдання дослідження були досягнуті. Дослідження надало цінну інформацію про фактори, що впливають на психологічне благополуччя студентів-психологів, та розробило практичні рекомендації для його підтримки та покращення. Це може мати значний вплив на їхню академічну успішність та професійний розвиток, сприяючи поліпшенню якості життя та загального стану психологічного благополуччя студентів-психологів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вернік О. Л. Суб'єктивне і психологічне благополуччя: проблема інтеграції евдеймонічного і гедоністичного підходів. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54с
2. Джаббарова Л. В. Структура психологічного благополуччя студентської молоді. Соціально-гуманітарний вісник. 2019. Вип. 26-27. С. 62-95. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/sochumj_2019_26-27_31.
3. Жарікова С. Б. Гендерна специфіка взаємозв'язку психологічного благополуччя та диференційних типів рефлексії у студентів-першокурсників. Теорія і практика сучасної психології. 2019.
4. Каменщук Т. Д. Сучасні ціннісні орієнтації молоді. Обдаровані діти – скарб нації: матеріали II Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (м. Київ, 18–22 серпня 2021 року). Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 574 с.
5. Кирпенко Т. М. Огляд досліджень благополуччя як складової здоров'я людини. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) за ред. Ю. М. Швалба. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
6. Кондратюк С. М., Жилкіна І. Ю. Особливості психологічного благополуччя жінок раннього дорослого віку. Науковий вісник Херсонського державного університету. Випуск 1, 2020р. УДК 159.923.2-055.2:17.023.35; DOI: <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2020-1-5>
7. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Том 33 (72). №4. 2022. 118с.

8. Маруш О. В. Особистісні детермінанти благополуччя молоді в сучасних умовах життєдіяльності. Донецький нац. ун-т ім. Василя Стуса. Вінниця, 2022. 111 с.

9. Омелянська В.І. Концептуальний аналіз психологічного благополуччя. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія. Випуск 1. 2021.

10. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів/Павленко Г.В.//Актуальні проблеми психології. – Т. 7. – Вип. 47. – 2019.

11.Павлик Н.В. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. Психологія і особистість. №1(21). 2022.

12. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. Психологічні перспективи. (39). 2022.

13. Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (22). 2022.

14. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: Збірник матеріалів конференції. Організаційна психологія. Економічна психологія. № 2-3 (23). 2021.

15. Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160с.

16. Шило О.С. Психологічне благополуччя як критерій особистісної зрілості. Особистісна зрілість як проблема сучасної психології : колективна монографія. Том I /наук. ред. З.М.Мірошник. Кривий Ріг. Вид. Р.А. Козлов, 2019. 220с

17. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_ryff/
18. Ardel M., Grunwald S. The importance of self-reflection and awareness for human development in hard times. *Research in Human Development*. 2018. Vol.15 (3– 4).
19. Bech P., Gudex C., Staehr Johansen K. (The WHO (Ten) Well-Being Index: Validation in Diabetes. *Psychother Psychosom*. Vol. 65.
20. Bowman D. A., & McMahan, R. P. Virtual reality: how much immersion is enough?. *Computer*, 40(7). 2019.
21. Cole S.E, et al. A convergence of rRNA and mRNA quality control pathways revealed by mechanistic analysis of nonfunctional rRNA decay. *Mol Cell*. Vol. 34 (4). 2019.
22. Diener E., Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. *Social Indicators Research*. Vol. 57. 2021.
23. Dyrbye L. N., & Shanafelt, T. D. The mental health of psychology students: A call to action. *Academic Psychiatry*, 44(1), 2020.
24. Elhai J. D., & Palmieri, P. A. The role of self-compassion in the psychological well-being of psychology students: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Psychology*, 76(4), 2020.
25. Hamaideh S. H. Psychological well-being, self-esteem, and emotional intelligence: A comparative study between students of the Faculty of Nursing and Faculty of Educational Sciences. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(3), 2019.
26. Hoellger C., Sommer S., and Buhl H.M. Intergenerational Value Similarity and Subjective Well-Being. *Journal of Family Issues*. November 1, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1177/0192513X211054470>
27. 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*, 20(1), 2019.

28. Keshavarzi S., Bahmani, B., Bahmani, M., Marashi, M., & Birashk, B. The relationship between metacognitive beliefs, cognitive emotion regulation, and psychological well-being in university students. *International Journal of Educational Psychology*, 8(2), 2019.
29. Lyubomirsky S. *The how of happiness: A new approach to getting the life you want*. Penguin Books. 2018.
30. Rankin J. A., Paisley C. A., Mulla M. M., Tomeny T. S. Unmet social support needs among college students: Relations between social support discrepancy and depressive and anxiety symptoms. *Journal of Counseling Psychology*. 2018. Vol. 65(4). P. 474–489. DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000269>
31. 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/>
32. Ryff C. D. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 87(6), 2020.
33. Seligman M. E. P. PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 2019.
34. Shneiderman B. *Leonardo's laptop: human needs and the new computing technologies*. MIT press. 2019.
35. Slater M., & Wilbur, S. A framework for immersive virtual environments (FIVE): Speculations on the role of presence in virtual environments. *Presence: Teleoperators & Virtual Environments*, 6(6). 2020.
36. Snyder C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). *The Oxford handbook of positive psychology* (3rd ed.). Oxford University Press. 2018.
37. Tan J. J. X., Kraus M. W., Carpenter N. C., Adler N. E. The association between objective and subjective socioeconomic status and subjective well-being: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 2020. Vol. 146(11). DOI: <https://doi.org/10.1037/bul0000258>

38. Vaillant G. E. Triumphs of experience: The men of the Harvard Grant Study. Harvard University Press. 2020.
39. Wallston K. A., Wallston B. S., DeVellis R. Development of Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) Scales: Health Education Monographs. №6(1).
40. Zabarovska S., Kresan O. A diagnostic study of psychological well-being of an individual. Psychological journal. 2021.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Опитувальний бланк

1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
2. Іноді я змінюю свою поведінку чи спосіб мислення, щоб не виділятися.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
3. Як правило, я вважаю себе відповідальним за те, як я живу.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден
 - c) скоріше не згоден
 - d) скоріше згоден
 - e) згоден
 - f) абсолютно згоден
4. Мене не цікавлять заняття, які принесуть результат у віддаленому майбутньому.
 - a) абсолютно не згоден
 - b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

6. Коли я озираюся назад, мені подобається, як склалося моє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

7. Підтримка близьких стосунків була пов'язана для мене із труднощами та розчаруваннями.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

8. Я не боюся висловлювати свою думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості.

a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

10. В принципі, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

11. Я живу сьогоднішнім днем і не особливо замислююсь про майбутнє.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

12. Загалом я впевнений у собі.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

13. Мені часто буває самотньо через те, що у мене мало друзів, з якими я можу поділитися своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

14. На мої рішення зазвичай не впливає те, що роблять інші.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

15. Я не дуже добре вписуюся в коло людей, що оточують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

17. Я намагаюся зосередитися на сьогодні, бо майбутнє майже завжди приносить якісь проблеми.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху, ніж я.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

19. Я люблю задушевні бесіди з рідними чи друзями.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

20. Мене турбує те, що думають про мене інші.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

21. Я справляюсь зі своїми повсякденними турботами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

22. Я не хочу пробувати нові види діяльності - моє життя і так мене влаштовує.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

23. Моє життя має сенс.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

24. Якби в мене була така можливість, я багато чого в собі змінив би.

- a) абсолютно не згоден

- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

25. Мені здається важливо бути добрим слухачем, коли близькі друзі діляться зі мною своїми проблемами.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

26. Для мене важливіше бути у згоді із самим собою, ніж отримувати схвалення оточуючих.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

28. Мені здається, що новий досвід, здатний змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними та незначними.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

30. Загалом я собі подобаюсь.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

31. У мене не так багато знайомих, готових вислухати мене, коли мені потрібно виговоритися.

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден

f) абсолютно згоден

32. На мене впливають сильні люди.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

33. Якби я був нещасний у житті, я вжив би ефективних заходів, щоб змінити ситуацію.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

34. Якщо замислитися, то з роками я не став набагато кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

35. Я не дуже добре усвідомлюю, чого хочу досягти у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

36. Я робив помилки, але все, що не робиться, — все на краще.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

38. Людям рідко вдається вмовити мене зробити те, чого я сам не хочу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

39. Я непогано впораюся зі своїми фінансовими справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

40. На мій погляд, людина здатна рости і розвиватися у будь-якому віці.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

41. Колись я ставив перед собою цілі, але тепер це здається мені марнуванням часу.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

42. Багато в чому я розчарований своїми досягненнями у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

43. Мені здається, що у більшості людей більше друзів, ніж у мене.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих людей, ніж самотужки відстоювати свої принципи.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що намічено на день.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

46. Згодом я став краще розумітися на житті, і це зробило мене сильнішим і компетентнішим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

47. Мені приносить задоволення складати плани на майбутнє і втілювати їх у життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

48. Як правило, я пишаюся собою і тим, який спосіб життя веду.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

49. Навколишні вважають мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони йдуть урозріз із загальноприйнятою думкою.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

51. Я вмію розраховувати свій час так, щоб все робити вчасно.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

52. У мене є відчуття, що з роками я став кращим.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

53. Я активно намагаюся здійснювати плани, які складаю для себе.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

54. Я заздрю способу життя багатьох людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

55. У мене було мало теплих довірливих стосунків з іншими людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

57. Я зайнята людина, але я отримую задоволення від того, що я справляюся зі справами.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно міняти звичну для мене манеру поведінки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

59. Я не належу до людей, які блукають по життю без жодної мети.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

61. Коли справа доходить до дружби, я часто почуваюся стороннім спостерігачем.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

62. Я часто змінюю свою точку зору, якщо друзі чи рідні не згодні з нею.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

63. Я не люблю будувати плани на день, бо ніколи не встигаю зробити все заплановане.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання та розвитку.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

65. Мені іноді здається, що я вже зробив у житті все, що можна було.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

66. Я часто прокидаюся з думкою про те, що жив неправильно.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

67. Я знаю, що можу довіряти моїм друзям, а вони знають, що можуть мені довіряти..

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

68. Я не з тих, хто піддається тиску суспільства в тому, як поводитися і як мислити.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

69. Мені вдалося знайти собі підходяще заняття та потрібні мені стосунки.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

70. Мені подобається спостерігати, як з роками мої погляди змінилися і стали зрілішими.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

72. У моєму минулому були злети та падіння, але я не хотів би нічого міняти.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні з людьми.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

74. Мене турбує, як оточуючі оцінюють те, що я вибираю у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

75. Мені важко облаштувати своє життя так, як би хотілося.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

78. Коли я порівнюю себе зі своїми друзями та знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

79. Ми з моїми друзями ставимося зі співчуттям до проблем один одного.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

80. Я суджу про себе виходячи з того, що вважаю важливим, а не з того, що вважають важливим інші.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

81. Мені вдалося створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

82. Старого собаку не навчити новим трюкам.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

c) скоріше не згоден

d) скоріше згоден

e) згоден

f) абсолютно згоден

83. Я не впевнений, що мені варто чогось чекати від життя.

a) абсолютно не згоден

b) не згоден

- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

84. Кожен має недоліки, але в мене їх більше, ніж в інших. >

- a) абсолютно не згоден
- b) не згоден
- c) скоріше не згоден
- d) скоріше згоден
- e) згоден
- f) абсолютно згоден

Інтерпретація результатів

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
низький	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
високий	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

Ключ

ШкалаПрямі твердження Зворотні твердження

Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управління середовищем	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісний ріст	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета у житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	Загальна сума балів	

Додаток Б

Шкала задоволеності життям Е. Дінер (адаптація Є. М. Осіна, Леонтєва).

Д. О.

1. Багато в чому моє життя близьке до мого ідеалу.

- a) Цілком не згоден
- b) Не згоден
- c) Швидше не згоден
- d) Важко відповісти
- e) Швидше згоден
- f) Згоден
- g) Цілком згоден

2. Умови мого життя чудові.

- a) Цілком не згоден
- b) Не згоден
- c) Швидше не згоден
- d) Важко відповісти
- e) Швидше згоден
- f) Згоден
- g) Цілком згоден

3. Я задоволений життям.

- a) Цілком не згоден
- b) Не згоден
- c) Швидше не згоден
- d) Важко відповісти
- e) Швидше згоден
- f) Згоден
- g) Цілком згоден

4. Наразі я отримав те важливе, чого хотів у житті.

- a) Цілком не згоден
- b) Не згоден
- c) Швидше не згоден

- d) Важко відповісти
- e) Швидше згоден
- f) Згоден
- g) Цілком згоден

5. Якби я міг прожити своє життя заново, я б майже нічого не змінив.

- a) Цілком не згоден
- b) Не згоден
- c) Швидше не згоден
- d) Важко відповісти
- e) Швидше згоден
- f) Згоден
- g) Цілком згоден

Інтерпретація результатів

Шкала задоволеності життям (діапазон: 5-35 балів):

31-35 балів: Дуже задоволений

26-30 балів: Задоволений

21-25 балів: Трохи задоволений

20: Нейтральний

15-19 балів: Трохи незадоволений

10-14 балів: Незадоволений

5-9 балів: Дуже незадоволений

Додаток В

Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург

1. Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто

е) Весь час

2. Я відчуваюся корисним.

а) Ніколи

б) Рідко

с) Іноді

д) Часто

е) Весь час

3. Я відчуваюся розслабленим.

а) Ніколи

б) Рідко

с) Іноді

д) Часто

е) Весь час

4. Мене цікавлять інші люди.

а) Ніколи

б) Рідко

с) Іноді

д) Часто

е) Весь час

5. У мене достатньо енергії.

а) Ніколи

б) Рідко

с) Іноді

д) Часто

е) Весь час

6. Я добре справляюся з проблемами.

а) Ніколи

б) Рідко

- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

7. Я ясно думаю.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

8. Я добре себе почуваю.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

9. Я відчуваю близькість з іншими людьми.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

10. Я почуваюся впевнено.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

11. Я маю власну думку стосовно речей.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

12. Я почуваюся коханим.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

13. Я цікавлюсь новими речами.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

14. Я почуваюся бадьорим.

- a) Ніколи
- b) Рідко
- c) Іноді
- d) Часто
- e) Весь час

Інтерпретація результатів

14-28 балів – низький рівень психічного благополуччя

29-42 балів – середній рівень психічного благополуччя

43-70 балів – високий рівень психічного благополуччя

Максимальний бал, який можна отримати 70 балів, а мінімальний – 14 балів. Вищий бал вказує на краще психічне благополуччя респондента.

