

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Західноукраїнський національний університет

Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій

ГУЦОЛ Владислав Валерійович

**Динаміка особистісного благополуччя студента-психолога у
період навчання / *Dynamics of the Personal Well-being of Psychology
Students during the Educational Process***

спеціальність: 053 - Психологія

освітньо-професійна програма - Психологія

Кваліфікаційна робота

ТЕРНОПІЛЬ - 2024

АНОТАЦІЯ

Гуцол В.В. Динаміка особистісного благополуччя студента-психолога у період навчання. Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 Психологія. Західноукраїнський національний університет. Тернопіль, 2024. 50 с.

У магістерській роботі досліджено динаміку особистісного благополуччя студента-психолога у період навчання. Зокрема, проаналізовано зміст поняття психологічного благополуччя особистості, виявлено його роль у навчальній та професійної діяльності, досліджено самоставлення та самооцінку як предиктори психологічного благополуччя особистості студентів-психологів. Також показано шляхи оптимізації психологічного благополуччя особистості студентів-психологів, особливості застосування тренінгу для оптимізації рівня психологічного благополуччя, дано рекомендації щодо вивчення динаміки особистісного благополуччя студента-психолога в період навчання.

ANNOTATION

Hutsol V.V. Dynamics of the Personal Well-being of Psychology Students during the Educational Process. Manuscript.

Master's thesis submitted for obtaining the educational qualification level of Master in specialty 053 Psychology. Western Ukrainian National University. Ternopil, 2024. 50 p.

This master's thesis investigates the dynamics of personal well-being among psychology students during their educational process. The study analyses the concept of personal psychological well-being, highlights its role in educational and professional activities, and examines self-attitude and self-esteem as predictors of personal well-being among psychology students. Additionally, it outlines approaches to optimizing the psychological well-being of psychology students, emphasizes the application of training to enhance their well-being, and provides recommendations for studying the dynamics of personal well-being throughout the educational period.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ	
ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО АНАЛІЗУ	8
1.1. Аналіз змісту поняття психологічного благополуччя	8
1.2. Роль психологічного благополуччя особистості у навчальній та професійної діяльності	14
Висновки до розділу 1	18
РОЗДІЛ 2	
ПРАКТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	20
2.1. Самоставлення та самооцінка як предиктори психологічного благополуччя особистості студентів-психологів	20
2.2. Оптимізація психологічного благополуччя особистості студентів- психологів у період навчання	25
Висновки до розділу 2	32
РОЗДІЛ 3	
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ІЗ ОПТИМІЗАЦІЇ	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ	33
3.1. Особливості застосування тренінгу для оптимізації рівня психологічного благополуччя	33
3.2. Рекомендації щодо вивчення динаміки особистісного благополуччя студента-психолога в період навчання	40
Висновки до розділу 3	44
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасних умовах трансформації освітньої системи зростають вимоги до підготовки фахівців у закладах вищої освіти. Особливого значення набуває не лише рівень професійної компетентності спеціаліста, але й його особиста готовність, що є важливою передумовою успішної професійної діяльності. Поряд із виділеними професійно важливими якостями особистості, продовжується пошук інтегративних особистісних утворень, необхідних для ефективного функціонування у соціономічних професіях. Одним із таких утворень можна вважати психологічне благополуччя особистості. Особистість психолога сприймається однією із ключових умов ефективного надання психологічної допомоги. Вимоги до особистості спеціаліста-психолога багато в чому збігаються з компонентами психологічного благополуччя, такими як самоприйняття, особистісний ріст, автономія, ефективне управління соціальним середовищем, позитивні стосунки з оточуючими, а також наявність життєвих цілей. Відомо, що одним з мотивів вибору професії психолога для абітурієнтів є прагнення вирішити власні особистісні проблеми. Очевидно, що психологічне неблагополуччя, яке проявляється в негативній оцінці себе та свого життя, відсутності віри у зміни, нездатності будувати міжособистісні стосунки, може стати причиною дезадаптації студентів у процесі навчання і негативно вплинути на їхню готовність до професійної діяльності. В зв'язку з цим виникає необхідність вивчення психологічного благополуччя студентів-психологів як важливого показника їх особистісної готовності до професійної діяльності. Все вищевикладене вказує на актуальність і доцільність даного магістерського кваліфікаційного дослідження.

Стан розробки проблематики. У зарубіжній та вітчизняній психології вивчено різноманітні фактори, що визначають психологічне благополуччя

особистості (М. Аргайл, Н. Бредберн, І. Бонівелл, М. Селігман), запропоновано його модель (К. Ріфф), а також структура, що включає суверенітет психологічного простору, толерантність особистості, етнопсихологічні особливості, вплив середовища та професійної діяльності. Окрім того, вивчено специфіку психологічного благополуччя у літньому віці та розроблено психолого-педагогічну модель його формування. Проте, незважаючи на широке коло досліджень [1-38], питання психологічного благополуччя студентів-психологів і його динаміки залишаються недостатньо розглянутими в наукових роботах. Це призводить до суперечностей між вимогами до особистісних компетенцій випускників психологічних спеціальностей та відсутністю досліджень їхніх особистісних якостей; між професійно важливими якостями особистості психолога та наявністю психологічно неблагополучних студентів; а також між необхідністю створення середовища, що сприяє розвитку позитивних рис студентів-психологів, і відсутністю науково обґрунтованих методів психологічного супроводу та оптимізації їхнього благополуччя в умовах ЗВО.

Мета дослідження – дослідити динаміку психологічного благополуччя особистості студентів-психологів у період навчання.

Об’єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості студентів-психологів.

Предмет дослідження – динаміка психологічного благополуччя особистості студентів психологічного спрямування.

Завдання дослідження:

- 1) проаналізувати змісту поняття психологічного благополуччя;
- 2) виявити роль психологічного благополуччя особистості у навчальній та профдіяльності;
- 3) дослідити самоставлення та самооцінку як предиктори психологічного благополуччя особистості студентів-психологів;

4) виявити шляхи оптимізації психологічного благополуччя особистості студентів- психологів у період навчання;

5) показати особливості застосування тренінгу для оптимізації рівня психологічного благополуччя;

6) сформулювати рекомендації щодо вивчення динаміки особистісного благополуччя студента-психолога в період навчання.

Методологічною основою дослідження з'явилися основні засади вітчизняної та зарубіжної психології: принцип єдності свідомості та діяльності, принцип розвитку, принцип детермінізму. Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було використано комплекс **методів**: поздовжніх та поперечних зрізів, порівняльного та ретроспективного аналізу, тестування, опитування, аналізу документів та контент-аналізу.

Наукова новизна дослідження. Проведено дослідження динаміки психологічного благополуччя особистості студентів-психологів у період навчання та емпірично доведено його позитивну динаміку. Виявлено динамічні характеристики психологічного благополуччя особистості, що виявляються у стійкості/нестійкості психологічного благополуччя/неблагополуччя під час навчання. Встановлено зв'язок психологічного благополуччя особистості студентів з академічною успішністю та успішністю на практиці. Встановлено специфіку структури психологічного благополуччя особистості студентів-психологів, що дозволяє точніше визначити напрями роботи з формування особистісних компетенцій майбутніх спеціалістів.

Практична значимість дослідження. Матеріали та результати дослідження можуть бути використані психологами загальноосвітніх та закладів вищої освіти у роботі психологічної служби при підготовці програм психологічного супроводу суб'єктів освітнього довкілля, при підготовці науково-методичних матеріалів з організації практичної роботи зі студентами, а

також під час читання відповідних курсів на кафедрах підвищення кваліфікації працівників освіти.

Структура магістерського кваліфікаційного дослідження. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, підсумкових висновків дослідження, списку 38 опрацьованих літературних джерел. Загальний обсяг становить 50 сторінок, із них 44 сторінки склав основний текст. Результати дослідження відображені в 2 авторських публікаціях у 2024 році.

РОЗДІЛ 1

ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО АНАЛІЗУ

1.1. Аналіз змісту поняття психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя як предмет наукових досліджень отримало широке поширення в психології з другої половини минулого століття. Зацікавленість у вивченні психологічного добробуту особистості зросла разом із розвитком позитивної психології – напрямку, який зосереджує увагу не на вивченні психічних розладів та відхилень, а на вивченні ресурсів і потенціалу особистості та її позитивного функціонування (див. [1-37]). Головна ідея позитивної психології полягає в тому, що недостатньо лише усунути негативні симптоми та проблеми для того, щоб людина відчувала себе благополучною і щасливою. Вивчення законів оптимального, гармонійного життя та діяльності повинно стати окремою галуззю психологічних досліджень.

У позитивній психології виділяють три основні групи причин, які сприяли зростанню інтересу до вивчення добробуту:

- 1) досягнення рівня добробуту в країнах, де основною метою стає не виживання чи економічні показники, а підвищення якості життя людей;
- 2) посилення індивідуалістичних тенденцій, де особисте щастя стає ключовим пріоритетом;
- 3) розвиток достовірних і надійних методів вимірювання добробуту, що перетворило цю галузь на визнану наукову дисципліну [14].

Термін «благополуччя» в психології трактується досить широко, як багатокомпонентний конструкт, що відображає складну взаємодію культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних факторів. Слово

«благополуччя» семантично означає стабільний перебіг справ без труднощів і потрясінь. Синонімами благополуччя виступають такі поняття, як щастя, достаток, успіх, процвітання і задоволеність (див. [1: 5; 12; 18; 24; 33; 35; 38]).

Термін «психологічний добробут» запроваджений М. Бредберном (див. [33]), який визначав його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям. Він не включав у це поняття такі аспекти, як сила Его, самоактуалізація, самооцінка чи автономія, але не заперечував їх можливого взаємного перетину. Психологічне благополуччя могло б стати загальним поняттям у розумінні гармонійно розвиненої особистості, а «психологічне неблагополуччя» – проміжним конструктом між поняттями «здоров'я» і «хвороба».

Психологічний добробут визначається як динамічна характеристика особистості, яка охоплює суб'єктивні та психологічні складові, пов'язані зі здоровою адаптивною поведінкою. Авторка концепції психологічного благополуччя К. Ріфф [35-36] бачить його як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття людиною свого функціонування на піку своїх потенційних можливостей.

На основі теоретичних положень у сферах психологічного здоров'я, самореалізації, оптимального функціонування, зрілості, життєвого розвитку і самодетермінації, дослідниця виділила ключові конструкти психологічного благополуччя, створила інструмент для їх вимірювання і визначила критерії цього поняття. Структурна модель психологічного благополуччя включає:

1) самоприйняття (прийняття своєї особистості з усіма її аспектами, позитивна оцінка свого життя загалом), особистісне зростання (прагнення до розвитку, навчання новому, відчуття прогресу);

2) автономію (здатність протистояти соціальному тиску, незалежність у самовизначенні та саморегуляції), компетентність у керуванні своїм соціальним середовищем (здатність досягати цілей та долати труднощі);

3) позитивні взаємини з оточенням (здатність до встановлення тривалих довірчих стосунків, емпатія, гнучкість у взаєминах), наявність життєвих цілей (усвідомленість свого життя, цінність минулого, теперішнього та майбутнього).

Теорія психологічного благополуччя стала основою для створення оригінального методу психотерапії і розробки опитувальника, який широко застосовується для дослідження різних аспектів психологічного благополуччя. Вирізняють актуальне психологічне благополуччя – ступінь реалізації основних компонентів позитивного функціонування, та ідеальне психологічне благополуччя – рівень спрямованості на реалізацію цих компонентів. Актуальне благополуччя визначається через суб'єктивні переживання людини щодо свого поточного стану і відображає ступінь досягнутої реалізації позитивного функціонування. Ця диференціація важлива, оскільки вона акцентує тимчасовий аспект переживання благополуччя «тут-і-зараз» порівняно з ретроспективною оцінкою минулого досвіду і ідеальними очікуваннями. У психологічній науці також введено поняття рівня психологічного благополуччя. Низький рівень актуального благополуччя пов'язаний з переважанням негативних емоцій, таких як незадоволеність життям і відчуття нещастя. Високий рівень благополуччя характеризується переважанням позитивних емоцій, таких як задоволеність своїм життям і відчуття щастя.

Рівень психологічного благополуччя, або його індекс, є зручним інструментом для порівняльного аналізу та загального орієнтиру. Він визначається як інтегральний показник спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступінь досягнутої реалізації, що проявляється у відчуттях щастя і задоволеності життям. Важливо також зазначити, що структурні компоненти психологічного благополуччя можуть бути виражені у різній мірі, що підкреслює унікальність цього конструкту для кожної людини. Водночас психологічний добробут

безпосередньо пов'язаний із екзистенційним досвідом людини і її ставленням до власного життя.

Поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» є рівнями психологічного благополуччя, яке відображає внутрішню гармонію людини, її згоду із самою собою та формується у процесі життєдіяльності. Психологічний добробут є важливим чинником саморегуляції, результатом керування психічними станами та ставленням до життя.

Загалом, поняття «психологічний добробут» розглядається як гармонійність особистості, що включає ясність цілей, наявність ресурсів для їх досягнення, успішність у реалізації планів, задоволеність міжособистісними стосунками та позитивні емоції. Гармонія особистості передбачає пропорційність у її бутті: у просторі, часі та енергії, як потенційній, так і реалізованій. Проте досягнення гармонії не можливе без певного хаосу, тобто психологічного неблагополуччя, оскільки саме дисонанс додає різноманіття в гармонію. Важливий розвиток можливий лише через різницю між ідеалом і реальністю. Інша тенденція вивчення психологічного добробуту полягає у його відокремленні від інших, близьких за змістом понять. У сучасній науковій літературі існують різні терміни, що описують різні аспекти добробуту: «суб'єктивне благополуччя», «емоційний комфорт», «соціальний добробут», «фізичне благополуччя» та ін.

Серед них найближчим до психологічного добробуту є поняття «суб'єктивне благополуччя». Однак його поділ із психологічним благополуччям є предметом дискусій. Деякі дослідники вважають суб'єктивне благополуччя частиною психологічного, інші навпаки. Суб'єктивне благополуччя, запропоноване Е. Дінером [30], включає задоволення, позитивні та негативні емоції. Воно визначається через часті переживання радості та рідкісні негативні емоції. За низького рівня цього благополуччя, людина відчуває більше негативних почуттів і менше задоволення від життя. Суб'єктивне благополуччя

– це інтегральне утворення, що відображає внутрішній стан людини та визначається через її самосприйняття, взаємини, події у житті. Цей феномен пов'язаний з системою смислів і цінностей людини. Що більше задоволення від життя, тим ближче людина до відчуття щастя.

Також категорію психологічного добробуту часто співвідносять із такими поняттями, як психічне та психологічне здоров'я. Гармонія особистості, її стійкість і здатність протистояти впливам залежить від поєднання її якостей. Порушення психічного здоров'я може бути викликано домінуванням негативних рис характеру чи неправильним вибором цінностей. Більшість визначень позитивного психічного здоров'я зосереджуються на одному або кількох таких аспектах:

- 1) ставлення людини до себе;
- 2) стиль і рівень самоактуалізації;
- 3) рівень особистісної інтеграції, досягнутий індивідом;
- 4) ступінь автономії;
- 5) суб'єктивне сприйняття навколишнього світу;
- 6) рівень оволодіння середовищем, досягнутий людиною.

Вивчення психологічного здоров'я ускладнюється через протиріччя між наукою та людськими цінностями. Психологічні теорії часто базуються на тих уявленнях про особистість, які притаманні певному науковому напрямку, і наводять приклади різних підходів до розуміння психологічного здоров'я та методів психотерапії. Теорія аморальної природи людини стверджує, що оскільки люди за своєю суттю недосконалі, метою психотерапії є покращення їхньої поведінки. У психоаналізі це реалізується через підвищення контролю над імпульсами. У трансперсональній психології пропонується, що досягнення психічного здоров'я вимагає пробудження справжнього Я, яке є частиною більшого космічного Я. У нетрадиційних підходах, таких як дзен-буддизм, здоровій людині приписуються такі якості: рішучість, гнучкість, усвідомленість,

прийняття життя, самопізнання, втрата почуття власної важливості, співчуття, безкорислива допомога іншим, глибокі стосунки з оточуючими, контроль над своїм духом і тілом, а також чотири безмежні стани: співчуття, радість за інших, всеосяжна доброта і незворушність.

На сьогодні головною функцією психологічного здоров'я вважається підтримання активного динамічного балансу між особистістю та навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів, що є необхідною умовою повноцінного функціонування та розвитку людини. Важливо зазначити, що оцінку психологічного здоров'я може давати зовнішній спостерігач на основі певних критеріїв, але повнота розуміння психологічного благополуччя є суб'єктивною і залежить від екзистенційного досвіду людини, її ставлення до власного життя, яке пов'язане з такими поняттями, як щастя, щасливе життя та задоволеність. Ці поняття формуються під впливом соціокультурного контексту, в якому вони виникають.

Психологічне благополуччя також розглядається у зв'язку з проблемою якості життя. Якість життя настільки психологічно зумовлена, що багато науковців визначають її як внутрішню задоволеність або відчуття суб'єктивного благополуччя особистості. Це призводить до складнощів у розмежуванні досліджень якості життя та психології щастя і благополуччя. Оцінка якості життя охоплює широкий спектр сфер життєдіяльності людини, включаючи задоволеність роботою, відпочинком, комфортом у побуті та потребами у спілкуванні, знаннях і творчості. У західній психології якість життя розуміється як рівень благополуччя особистості або групи людей, яка, на відміну від життя, не є відчутною і не може бути прямо виміряна. Вона має два компоненти: 1) фізичний, що включає здоров'я, дієту, безпеку і захист від хвороб; 2) психологічний, що включає позитивні та негативні емоційні стани, які є суб'єктивними. Водночас стверджується, що чим кращий фізичний аспект життя, тим вищий рівень якості життя. Однак це твердження не завжди

узгоджується з дослідженнями, які показують слабкий зв'язок між соціально-демографічними характеристиками та якістю життя.

Останнім часом у медицині стало популярним поняття «суб'єктивна якість життя», яке визначається як усвідомлення індивідуального благополуччя, суб'єктивне задоволення, що відчувається особою в різних фізичних, ментальних і соціальних ситуаціях.

Таким чином, термін «якість життя», який перетинається з поняттям «психологічне благополуччя», залишається не визначеним однозначно. Загалом, воно сприймається як оцінка задоволеності життєвих потреб. Отже, особистісне благополуччя є багатогранним утворенням, що охоплює кілька рівнів:

- 1) соціальне благополуччя (задоволеність соціальним оточенням, статусом і стосунками);
- 2) духовне благополуччя (усвідомлення сенсу життя, віра у що-небудь, участь у духовній культурі);
- 3) фізичне благополуччя (самопочуття, здоров'я, енергійність і задоволення своїм фізичним станом).

1.2. Роль психологічного благополуччя особистості у навчальній та професійної діяльності

У ХХІ столітті ключовою умовою успішного реформування системи вищої освіти постала її якість. Професійне становлення ми розуміємо як розвиток особистості в процесі вибору професії, здобуття професійної освіти та підготовки, а також успішного виконання професійної діяльності. Це тривалий процес, який починається з вибору професії і завершується повною самореалізацією в обраній сфері. Хоча професіоналізм формується під час діяльності, найважливішим етапом є професійна підготовка у вищому

навчальному закладі. Випускники мають володіти початковим рівнем професіоналізму, що формує психологічну готовність працювати за спеціальністю. Сутність професійної освіти полягає в тому, щоб сформувати особистість майбутнього фахівця, що базується на наукових знаннях, вміннях і навичках. Особистість професіонала розвивається паралельно з розвитком особистості студента, причому професіонал визначається системою сенсів і цінностей, які є основою будь-якої діяльності, включаючи професійну.

Під час професійного становлення можуть виникати певні протиріччя: як між особистістю і зовнішніми умовами, так і внутрішньоособистісні. Основним протиріччям, що визначає розвиток особистості, є розрив між наявними якостями особистості та вимогами професійної діяльності.

Модель фахівця включає такі компоненти:

- 1) професіограму: опис діяльності;
- 2) професійні вимоги: мінімально необхідні знання та вміння;
- 3) кваліфікаційний профіль і психограму: вимоги до психіки людини, що пред'являються професією.

У моделі підготовки фахівців відображається невідповідність між вимогами професії та особистими якостями, що є серйозною проблемою. Дослідження показують, що випускники з труднощами у працевлаштуванні можуть страждати від конфліктності, невразливості та заниженої самооцінки. Важливим аспектом професійної готовності є професійна ідентичність, що відображає значущість професії для самореалізації особистості. Професійна підготовка у вищому навчальному закладі включає об'єктивну складову (знання, вміння та навички) і суб'єктивну складову.

Професія психолога належить до соціономічної групи, яка зорієнтована на соціальні проблеми та взаємодію з людьми. Соціальна значущість цієї діяльності підкреслює важливість професійної та особистісної готовності психологів, що формується під час навчання. Основними компетенціями в практичній діяльності

є здатність аналізувати свою діяльність, застосовувати методи емоційного та когнітивного регулювання, а також особиста компетентність, що включає потребу в саморозвитку і самоактуалізації [2; 11; 19; 34].

Проблема полягає в тому, що частина студентів не досягає професійної та особистісної готовності до завершення навчання, що призводить до блокування процесу самореалізації. Існує протиріччя між реальними можливостями студентів і вимогами до них як майбутніх фахівців. Особистісна компетентність студента-психолога – це інтегративна характеристика, що відображає рівень володіння знаннями, вміннями самопізнання та саморозвитку, забезпечуючи гармонійність та самоздійснення в житті. Вона виявляється в узгодженні власних амбіцій з реальними можливостями та в умінні передбачати події.

Практична психологія як професійна діяльність потребує особливої уваги також через те, що вона ставить питання обґрунтованості впливу однієї людини на іншу. Відомо, що результат психологічного впливу та взаємодії проявляється у зміні суб'єктивних характеристик клієнта (його відносин, установок, потреб, здібностей, діяльності, поведінкових навичок тощо). Однак практика свідчить, що не кожен вплив має позитивний результат. Основні проблеми тут пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, яка здійснює цей вплив.

Проблема професійної готовності зараз є центральною в сучасній системі вищої освіти. Триває пошук шляхів організації навчального процесу, який би сприяв розвитку ключового вміння – саморозвитку, а також пошук інтегративних особистісних утворень, необхідних для ефективної професійної діяльності, особливо в таких сферах, як психологія. Однією з таких особистісних утворень можна вважати психологічний добробут. Таким чином, психологічне благополуччя можна розглядати як критерій готовності особистості до професійної діяльності в сфері психологічної допомоги. Шестифакторна концепція психологічного благополуччя дає змогу відслідковувати розвиток

особистісних компетенцій у студентів поряд з їхньою академічною успішністю в процесі навчання [35].

Однією з причин недостатньої готовності практичних психологів до професійної діяльності є несумісність традиційних методів навчання з сучасними вимогами. На сьогодні в освітній практиці відсутня система, що забезпечує продуктивний професійний та особистісний розвиток майбутніх психологів, а переважно використовуються репродуктивні методи навчання, які орієнтовані на «заповнення» студентів знаннями. Це призводить до недостатнього розвитку практичних навичок і здатності до самостійної професійної діяльності. Як результат, професійне становлення психолога відбувається вже після закінчення навчання через систему проб і помилок.

Особистісно зорієнтоване навчання повинно базуватися на визнанні особистості студента як ключового фактору, що формує систему. Основною метою цього підходу є розвиток у студента особистісного ставлення до себе, навколишнього світу та діяльності, через створення умов для його самовизначення, самореалізації та самоактуалізації. Це підтверджує наявність протиріччя між високими вимогами суспільства до психологів, здатних вирішувати складні професійні завдання, і недостатнім вивченням особистісних механізмів професіоналізації майбутніх психологів.

Особливий інтерес викликає процес особистісних змін студентів під час навчання, а також можливість підвищення рівня психологічного благополуччя через активізацію соціально-психологічних феноменів, які мають місце в процесі професійного становлення. Відомо, що серед студентів-психологів найбільш поширеним мотивом вибору професії є бажання вирішити власні особисті проблеми. Очевидно, що особистісні проблеми, які виявляються в негативному ставленні до себе, свого життя, або в нездатності встановлювати і підтримувати довірчі відносини, стають перешкодою для професійного становлення і підбивають ефективність майбутньої професійної діяльності.

Таким чином, готовність до психологічної діяльності визначається не тільки практичною та теоретичною підготовкою, а й рівнем зацікавленості в людях загалом і рівнем особистісного психологічного благополуччя. Хоча питання, хто є більш компетентним і успішним у професії – той, хто ніколи не мав особистих проблем, чи той, хто їх подолав, – залишається дискусійним. Отже, психологічне благополуччя можна вважати важливим показником готовності до професійної діяльності та її успішності, а також фактором успішного навчання і майбутньої професійної продуктивності. Психологічне благополуччя, як інтегративна якість особистості фахівця-психолога і критерій його готовності до професійної діяльності, потребує подальшого вивчення. Особливо важливо дослідити його на етапі професійного становлення фахівця.

Висновки до розділу 1

Огляд підходів до розуміння психологічного благополуччя показав, що, по-перше, наразі не існує загальноприйнятого визначення психологічного благополуччя, яке б задовольнило всіх дослідників. По-друге, психологічне благополуччя розглядається або як інтегративне і стійке утворення особистості, або як один із рівнів загального благополуччя людини. По-третє, на сьогодні немає чіткого розмежування між психологічним благополуччям та близькими за змістом термінами. У рамках нашого дослідження, виходячи з динамічної позиції та спираючись на визначення К. Ріфф [36], ми визначаємо психологічне благополуччя як актуальне переживання, яке відображає сприйняття та оцінку власного функціонування з огляду на використання потенційних можливостей як у минулому, так і в майбутньому. Різні підходи до розуміння цього явища дозволяють розглядати його природу та показники з різних точок зору: об'єктивної (психологія здоров'я), суб'єктивної та психологічної (особистісний

підхід), а також з перспектив евдемонічного, гедоністичного, психофізіологічного, системно-структурного, особистісного, суб'єктно-середовищного та темпорального підходів. Ми сприймаємо психологічне благополуччя як процесуальне явище в часовому континуумі, яке відображає сприйняття та оцінку свого функціонування через призму потенційних можливостей у перспективі та ретроспективі.

РОЗДІЛ 2

ПРАКТИКА ДОСЛІДЖЕННЯ

ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

2.1. Самоставлення та самооцінка як предиктори психологічного благополуччя особистості студентів-психологів

Психологічне благополуччя – це багатовимірна концепція, яка відображає загальну оцінку індивідом якості свого життя з точки зору особистісного розвитку, задоволеності, адаптованості до життєвих обставин та гармонії в різних сферах життя. Це стан, у якому людина відчувається впевнено, здатна ефективно діяти, підтримувати позитивні стосунки з іншими та знаходити сенс у своїй діяльності й житті загалом. Основні компоненти психологічного благополуччя наступні. Самоприйняття – здатність людини сприймати себе позитивно, приймати свої сильні та слабкі сторони, відчувати гордість за свої досягнення та реалістично оцінювати себе. Позитивні відносини з іншими – здатність будувати міцні, гармонійні та підтримуючі взаємини з іншими людьми, які характеризуються взаємною довірою, співчуттям та емоційною близькістю. Автономія – здатність діяти незалежно від соціальних очікувань і тиску, ухвалювати рішення на основі власних переконань та цінностей. Майстерність у навколишньому середовищі – вміння ефективно використовувати навички для керування своїм життям та оточенням, адаптуватися до змін і досягати життєвих цілей. Наявність мети в житті – розуміння власного сенсу життя, наявність цілей і цінностей, що надають життю напрям і значення. Особистісне зростання – відчуття безперервного розвитку, прагнення до самовдосконалення, розкриття свого потенціалу та набуття нового досвіду.

Значна увага в дослідженнях приділяється зв'язку психологічного благополуччя зі стресом. Стрес може суттєво погіршувати відчуття благополуччя, особливо якщо людина не має ефективних механізмів для його подолання. Однак люди з високим рівнем ПБ краще справляються зі стресовими ситуаціями, оскільки вони мають сильнішу особистісну стійкість, здатність до саморегуляції та позитивного мислення.

Фактори, що впливають на психологічне благополуччя наступні. Соціальна підтримка: наявність підтримки з боку родини, друзів, колег значно підвищує психологічне благополуччя. Самооцінка: позитивна самооцінка є одним із основних предикторів високого рівня психологічного благополуччя. Задоволення життям: загальна задоволеність своїм життям у різних сферах (робота, стосунки, особистий розвиток) сприяє підвищенню психологічного благополуччя. Здатність до емоційної саморегуляції: люди, які вміють керувати своїми емоціями та адаптуватися до змін, мають вищий рівень благополуччя.

У студентському віці психологічне благополуччя відіграє важливу роль для адаптації до навчального процесу, соціальної інтеграції та професійного становлення. Студенти, які мають високий рівень ПБ, краще справляються зі стресовими ситуаціями під час навчання, активніше беруть участь у соціальному житті та виявляють вищу академічну успішність. Оптимізація психологічного благополуччя передбачає активне впровадження психологічних інтервенцій, зокрема тренінгів, які допомагають особистості покращувати самооцінку, взаємини з іншими людьми, а також формувати життєві цілі та позитивні установки.

Інтерес до вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості зумовлений виникненням «позитивної психології» як нової наукової течії, в рамкових межах якої активно розробляються питання, що стосуються суб'єктивної природи таких феноменів, як щастя, благополуччя, задоволення, а також їх джерел та факторів, що визначають їх виникнення і розвиток.

Психологічне благополуччя, як універсальне і узагальнююче поняття, було введене для позначення комплексу різноманітних аспектів психічного функціонування особистості, і з того часу цей термін набув широкого визнання у психологічній науці. Зміст цього поняття залишається об'єктом наукових дискусій, оскільки воно охоплює різні аспекти психічного і емоційного стану людини, взаємодію з навколишнім середовищем і здатність особистості адаптуватися до змінюваних умов життя.

Реформи системи освіти актуалізували проблему якості професійної підготовки спеціалістів. Очевидно, що підготовка спеціаліста-психолога передбачає ті лише трансляцію знань та набуття умінь і навичок, а й особистісну готовність до реалізації практичної діяльності. Разом з тим не секрет, що поширеною мотивацією вибору професії психолога є вирішення власних психологічних проблем. Очевидно, що вивчення та визначення предикторів психологічного благополуччя особистості є важливим завданням педагогічної психології та відкриває перспективи розробки програми оптимізації психологічного благополуччя студентів-психологів в умовах навчання у РДІ.

У дослідженні брали участь 49 студентів-психологів, середній вік – 18,5 років. Як психодіагностичні методики були використані: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, Методика дослідження самовідносин (МДС) С. Пантелеєва, методика «Самооцінка особистості» С. Будассі.

Аналіз даних показав, що в актуальному статусі психологічного благополуччя студентів-психологів найбільш уразливими виявилися такі параметри, як: «позитивні відносини з оточуючими», «самоприйняття», «особистісне зростання», а ресурсним параметром – «автономія». За К. Ріфф – це здатність протистояти соціальному тиску, оцінювати та регулювати свою поведінку виходячи з власних критеріїв. Дослідження самовідносин студентів показало його вразливість за параметрами «внутрішня конфліктність» і «відображене самовідношення». Ресурсними виявилися такі параметри, як:

«відкритість» тобто. критичність до себе, внутрішня чесність та відкритість думки; «самовпевненість», «самоцінність» та «самоприйняття».

Аналіз інтегрального показника психологічного благополуччя показав, що неблагополучними є 37% студентів-психологів, 49% з них мають нормативні значення, а високі показники індексу благополуччя відзначені тільки у 14% вибірки. Тобто, трохи більше половини студентів-психологів відчують задоволеність собою та своїм життям, психологічне ж неблагополуччя інших виражається різним ступенем невдоволення своєю особистістю: 1) бажання не бути собою, труднощі у встановленні довірчих контактів; 2) відчуття неможливості змінити умови свого життя, почуття безсилля в управлінні повсякденними справами, особистісна стагнація.

Для вивчення впливу самовідносини на рівень психологічного благополуччя, вибірка була розділена за рівнем індексу психологічного благополуччя на дві групи: 1) студенти з високими та нормативними показниками ($n = 31$) та 2) з низьким індексом психологічного благополуччя ($n = 18$). У психологічно благополучних студентів профіль шкал – гармонійний, близький до кола. Найбільші відмінності між психологічно благополучними та неблагополучними студентами виявлено за самоприйняттям $U=107,5$; $p=0,007$), позитивним відношенням з оточуючими $U=160$; $p=0,023$), управлінню середовищем $U=117$; $p = 0,039$). Таким чином, у профілі психологічно неблагополучних студентів знижено показники самоприйняття, позитивних відносин з навколишніми, управління середовищем. Отже, найбільш важливими складовими психологічного благополуччя студентів є:

1) позитивне ставлення до себе та свого життя, визнання та прийняття власного особистісного різноманіття;

2) наявність близьких, приємних, що задовольняють відносин з оточуючими, здатність до емпатії, любові, близькості;

3) почуття впевненості та компетентності в управлінні повсякденними справами та здатність протистояти соціальному тиску в думках та вчинках.

Для виявлення впливу самовідносини на рівень психологічного благополуччя розглянемо розподіл середніх значень компонентів самовідносини особистості в кожній групі. Існують значні відмінності за параметрами самовпевненості $U = 102,5$; $p = 0,046$), внутрішньої конфліктності $U = 52,5$; $p = 0,05$). Ці параметри самовідносини тісно пов'язані з рівнем психологічного благополуччя особистості студентів. Негативний характер самовідносин у психологічно неблагополучних студентів є основою численних труднощів у їхніх міжособистісних взаємодіях. Вони схильні вірити, що оточуючі ставляться до них негативно або упереджено, і ця переконаність значною мірою визначає їхню поведінку. Проблема самооцінки та гідності стає домінуючою у їхній свідомості, що значно ускладнює вибір адекватних способів взаємодії з іншими, призводячи до ригідності в поведінці. Конфліктне самовідношення може сприяти розвитку агресивних чи суїцидальних тенденцій, дезадаптивних і асоціальних форм поведінки, а також депресивних розладів.

Кореляційний аналіз дозволив виявити прямий, тісний взаємозв'язок психологічного благополуччя та таких компонентів самовідносини як: «самовпевненість» $U = 0,724$; $p = 0,001$); «відображене самовідношення» $U = 0,618$; $p = 0,003$) і зворотний взаємозв'язок зі шкалою «внутрішня конфліктність» $U = -0,687$; $p = 0,001$). Отримані результати дозволяють говорити про те, що в психологічному благополуччі особистості важливу роль відіграють:

1) відчуття сили свого Я, ставлення до себе як до самостійної, впевненої в собі, вольової та надійної людини;

2) внутрішня гармонія, злагода зі своїми внутрішніми спонуканнями, схвалення своїх планів та бажань;

3) відчуття того, що власна особистість, характер і діяльність викликають у інших повагу, розуміння та симпатію;

4) критичність і глибоке усвідомлення себе, внутрішня чесність та відкритість;

5) прийняття себе у всьому різноманітті сторін особистості, позитивне ставлення себе; відчуття цінності своєї особистості.

Для вивчення впливу самооцінки на рівень психологічного благополуччя, було проаналізовано розподіл показників самооцінки у групі психологічно благополучних та неблагополучних студентів. Ми можемо констатувати, що у психологічно благополучних студентів домінує високий і нормативний рівень самооцінки (57% і 36%) і тільки для 7% досліджуваних цієї групи характерний низький рівень самооцінки. Велика частка психологічно неблагополучних студентів має низьку самооцінку – 45%. Нормативну самооцінку мають 20%, високу – 35% досліджуваних цієї групи. Відмінності за рівнем самооцінки підтвердилися за допомогою критерію кутового перетворення Фішера ($\phi = 3,19$; при $p < 0,01$ – за високою самооцінкою та $\phi = 1,69$ при $p < 0,05$ – за низькою). Отже, рівень самооцінки тісно пов'язані з рівнем психологічного благополуччя особистості студентів. Було виявлено також позитивну кореляцію самооцінки з індексом психологічного благополуччя піддослідних ($R_s = 0,500$; $p = 0,019$), а також з таким компонентом психологічного благополуччя як «особистісне зростання» ($R_s = 0,423$; $p = 0,050$).

2.2. Оптимізація психологічного благополуччя особистості студентів-психологів у період навчання

Емоційно-особистісне благополуччя є цілісним екзистенційним переживанням стану гармонії між внутрішнім і зовнішнім світом, що виникає в процесі комунікації, діяльності та життєдіяльності людини. Зниження її рівня

призводить до стану емоційно-особистісного неблагополуччя, що негативно позначається на життєдіяльності людини.

Рефлексія – основний психологічний механізм оптимізації емоційно-особистісного благополуччя, оскільки саме рефлексивна оцінка факторів власного внутрішнього світу дозволяє суб'єкту організовувати свої дії, ставити цілі та аналізувати їх з точки зору значущості та можливості та досягнення, створювати нові способи реалізації діяльності, і відповідно опановувати процесом управління своєю професійною діяльністю. Саме тому рефлексивний тренінг був покладений в основу психологічного супроводу осіб з різним рівнем емоційно-особистісного благополуччя. Він спрямований на осмислення та переосмислення учасниками стереотипів своєї життєдіяльності, їх подолання, а також формування когнітивного, афективного, регулятивного та поведінкового компонентів емоційно-особистісного благополуччя – за допомогою створення рефлексивного середовища та актуалізації рефлексивного самоаналізу.

Рівень розвитку рефлексивних процесів відіграє величезну роль підтримці рівноваги в динамічній системі емоційно-особистісного благополуччя. Однак спрямованість рефлексивних процесів різна і в цьому відношенні вона поділяється на продуктивну та непродуктивну. Продуктивна (системна) рефлексія пов'язана з самодетермінуванням і самодистанціюванням, оскільки дозволяє охопити і проаналізувати полюс суб'єкта і об'єкта, глянувши, тим самим, на ситуацію з різних сторін, і бачити її у всіх аспектах. Вона диференціює психіку на якості, які підвладні усвідомленню і піддає їх подальшому довільному контролю та корекції, виявляючи тим самим свій генеративно-породжувальний потенціал. Все це розкриває її як якість суб'єкта, суть якого полягає в його здатності до експлікації, виявлення та у формуванні інших властивостей і якостей. Водночас вона інтегрує та узгоджує всі елементи диференційованих частин, надаючи цілісну інформацію суб'єкту. Завдяки цьому, вона сприяє

підтримці рівноваги в системі емоційних та особистісних позитивних компонентів суб'єктивного благополуччя.

Однак у структурі емоційно-особистісного благополуччя виділяються і негативні фактори (песимізм, нещасливість тощо), що сприяють зниженню загального рівня суб'єктивного благополуччя. Вони орієнтовані, в основному, на внутрішній світ людини, негативно впливають на самооцінку і співвідносяться з непродуктивними типами рефлексивних процесів (інтроспекцією і квазірефлексією). Дані типи рефлексивних процесів, пов'язані переважно з надмірною зосередженістю на власних переживаннях і сторонніх роздумах про минуле і майбутнє, тим самим концентруючи увагу особистості на своїх недоліках і негативному досвіді минулого і можливого майбутнього. У тому випадку, якщо дані процеси мають досить високий рівень розвитку або вони перевищують рівень розвитку продуктивних типів рефлексії, то виникає напруга механізмів психологічного захисту та адаптаційних ресурсів особистості, що веде до виникнення суб'єктивного неблагополуччя.

У структурі кожного з компонентів емоційно-особистісного благополуччя присутні такі складові: 1) когнітивна, 2) афективна, 3) регулятивна та 4) поведінкова. Когнітивна складова виявляється у відображенні себе в різних ситуаціях, подальшому оцінюванні, перетворенні чи адаптації до них. Афективна – характеризує ставлення до різних психологічних феноменів. Регулятивна складова організує та спрямовує різні процеси, що протікають у внутрішньому світі людини. Поведінкова – втілює індивідуальні особливості конкретного параметра у формах поведінки, спілкування та діяльності. Роль рефлексії у реалізації даних складових полягає у її симультанній спрямованості на них. Завдяки роботі рефлексивних механізмів досягається оптимальний баланс у структурі емоційно особистісного благополуччя, детермінантах його генези та функціонування.

Проаналізувавши вищевикладене, можна зробити такі висновки:

1. Системна рефлексія сприяє підтримці гомеостазу в системі емоційно-особистісного благополуччя. Для його збереження необхідно, щоб рівень її розвитку досягав нормативних значень і був вищим, ніж у непродуктивних типів рефлексивних процесів.

2. Непродуктивні типи рефлексії (інтроспекція та квазірефлексія) сприяють виникненню суб'єктивного неблагополуччя.

3. При порушеннях співвідношення типів рефлексії можлива їхня психологічна корекція за допомогою спеціально розроблених занять та тренінгів, спрямованих на розвиток системної рефлексії та зниження рівня інтроспекції та квазірефлексії.

Особистісна готовність забезпечує успішність професійного функціонування психолога та вирішення їм специфічних професійних завдань. Це особливо важливо для професії психолога, що відноситься до тих, що допомагають професій, де основним інструментом роботи є особистість фахівця, а основним засобом – вплив своєю особистістю на клієнта. Придатність до професії психолога визначають наявність таких якостей, як інтерес до людей, емпатійність, відповідальність, справедливість, терпимість, готовність зрозуміти і допомогти, повагу до себе та інших, стресостійкість, стабільність, активність, навички самопрезентації та ін. Серед важливих особистісних Показників виділяють гармонійність Я-концепції, адекватна самооцінка і рівень домагань, здатність до самоаналізу і самої регуляції поведінки [1; 4; 11; 19; 27; 34]. Ми пропонуємо як інтегративну характеристику розглянути психологічне благополуччя особистості, що детермінує особистісну готовність студента-психолога до майбутньої професійної діяльності.

Особистісний розвиток та професійне становлення, по суті, є паралельними процесами, початок яких припадає на роки навчання у ЗВО. Тому так важливо для підвищення ефективності та якості підготовки фахівця максимально використовувати цей період для створення умов, необхідних для

особистісного зростання та підвищення рівня психологічного благополуччя особистості студентів-психологів. Але доводиться констатувати, що дослідження психологічного благополуччя особистості студентів-психологів у період навчання у вузі та професійного становлення залишаються за рамками наукового аналізу.

Спираючись на вищевикладене, нами було проведено порівняльне дослідження психологічного благополуччя особистості студентів психологів та студентів інших факультетів (юридичного, фінансів і обліку), в якому було встановлено, що психологічний благополуччя студентів-психологів має свою специфіку. Воно характеризується порівняно більшою відкритістю до сприйняття нового досвіду та здатністю його інтегрувати, орієнтованість на свій особистісний розвиток у процесі навчання, велика реалістичність у сприйнятті аспектів людського буття, прагнення до саморозвитку, інтерес до життя, які могли б стати задатками для розвитку необхідних професії психолога особистісних якостей. Але, виявлені у студентів-психологів низький рівень самоприйняття та вміння вибудовувати позитивні міжособистісні відносини, а також низький рівень загального показника психологічного благополуччя особистості можуть негативно позначитися не тільки на особистісній готовності до обраної професії, але на ефективності майбутньої професійної діяльності фахівця. психолога.

Все це визначило необхідність побудови та організації цілеспрямованої психологічної роботи з оптимізації психологічного благополуччя студентів-психологів у період навчання у ЗВО, метою якої стало підвищення рівня актуального психологічного благополуччя особистості студентів. Була розроблена програма оптимізації психологічного благополуччя особистості. Як методологічні принципи побудови програми були обрані: принцип розвитку, принцип відображення, принцип єдності свідомості та діяльності. Теоретичну основу програми склали положення про структуру психологічного благополуччя

К. Ріфф [35; 36] та принципи позитивної короткострокової психотерапії. Параметри психологічного благополуччя, виділені автором стали основними мішенями психологічного впливу, що визначають зміст програми та вибір прийомів та засобів впливу. Програма оптимізації психологічного благополуччя була розрахована на 60 годин і передбачала одну зустріч на тиждень. Додатково проводилися індивідуальні консультації щодо запиту учасників тренінгу.

В результаті апробації програми в експериментальній групі піддослідних ($n=12$), більшу частину якої представляли студенти з низьким рівнем актуального психологічного благополуччя, були відзначені статистично достовірні зміни. Застосування критерію кутового перетворення Фішера підтвердило різницю за параметром «особистісне зростання» ($\phi=2,72$; $p<0,01$); «людина як відкрита система» ($\phi = 2,72$; $p < 0,01$); «свідомість життя» ($\phi = 2,13$; $p < 0,05$). Використання критерію Вілкоксона дало такі результати – див. табл. 2.1.

Статистичний аналіз показав достовірні позитивні зрушення за чотирма параметрами психологічного благополуччя особистості: позитивні відносини з оточуючими ($W = -21$; $p < 0,032$), самоприйняття ($W = 21$; $p<0,032$), баланс афекту – інвертована шкала ($W = 21$; $p < 0,032$). Зрушення показують, підвищення рівня самоприйняття, тобто. позитивне ставлення до себе та свого минулого, усвідомлення та прийняття різних сторін свого Я, яке надає впевненості в собі та у своїх силах та можливостях не тільки гармонізує Я-концепцію особистості студентів-психологів, а й відображається на стосунках з іншими у появі задоволення від довіри та турботи до інших людей, підвищення емпатії, розуміння необхідності бути гнучким у взаєминах. Позитивні зміни в індексі загального психологічного благополуччя $W = -21$; $p < 0,032$), що позначає загальну задоволеність собою і своїм життям, найбільшою мірою відображають ефективність психологічного впливу програми. Таким чином, результати апробації програми показали ефективність складеної програми, а також позитивно відповіли на питання про можливість психокорекції психологічного

неблагополуччя особистості студентів. Програма оптимізації психологічного благополуччя особистості може бути використана в умовах вузу як спеціальна практична дисципліна з метою підвищення якості особистісної та професійної підготовки фахівців-психологів.

Таблиця 2.1

Результати статистичного аналізу ефективності програми оптимізації психологічного благополуччя особистості студентів

№	Шкала психологічного благополуччя	Експериментальна група		Контрольна група	
		W	p	W	p
1	Позитивні відносини з оточуючими	-21	0,032 *	-1	0,092
2	Автономія	- 5	0,062	2	0,122
3	Управління середовищем	-12	0,062	2	0,122
4	Особистісне зростання	-12	0,062	-1	0,092
5	Цілі в житті	-14	0,062	11	0,232
6	Самоприйняття	-21	0,032 *	3	0,092
7	Баланс афекту	21	0,032 *	11	0,232
8	Свідомість життя	- 9	0,062	16	0,32
9	Людина як відкрита система	- 9	0,062	2	0,122
10	Індекс психологічного благополуччя	-21	0,032 *	11	0,232

Примітка: * – статистично значущі зміни

Висновки до розділу 2

Підбиваючи підсумки емпіричних результатів, можна зробити наступні висновки. Чим вище у студента самооцінка, впевненість у собі і в тому, що його особистість та діяльність викликають схвалення, розуміння та пошанівки в інших людей, чим більше він прагне до самовдосконалення та відкритий новому досвіду, чим більше він пізнає себе та ефективність реалізації свого потенціалу і чим менша його внутрішня конфліктність, тим вищий рівень його актуального психологічного благополуччя. Тенденція до надмірного самокопання, негативне ставлення до себе, відчуття слабкості та фрагментарності власного Я, страх перед негативною оцінкою та відчуженням з боку оточуючих, суперечливість самосприйняття, низька самооцінка і відчуття особистісної стагнації — все це призводить до зниження рівня психологічного благополуччя. Це проявляється у глибокому незадоволенні собою та своїм життям, суб'єктивному відчутті нещастя, що може спричинити депресивні стани та зниження продуктивності в діяльності.

Значення самовідносин та самооцінки як важливих предикторів психологічного благополуччя особистості пояснюють емоційну нестабільність студентів-психологів з низьким рівнем психологічного благополуччя, їхнє небажання працювати за фахом у майбутньому, а також проблеми з академічною успішністю в процесі професійного становлення. Судячи з багаторічних спостережень, дана категорія студентів, володіючи хорошим потенціалом, не може самостійно його реалізувати і в силу перелічених причин потребує тривалого психологічного супроводу, який міг би гармонізувати їхнє ставлення до себе, свого життя та оптимізувати професійну підготовку відповідно до всіх сучасних вимог до особистості спеціаліста-психолога в сучасній Україні.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА ІЗ ОПТИМІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ

3.1. Особливості застосування тренінгу для оптимізації рівня психологічного благополуччя

Для покращення рівня психологічного благополуччя ми обрали формат психологічного тренінгу з елементами психотерапії. Тренінг, як система інтенсивного організованого впливу, має на меті створення умов для розвитку самопізнання та саморозуміння, емоційної гнучкості, рефлексії, зміни ставлення до себе і до інших. Крім того, він сприяє формуванню навичок саморегуляції, поліпшенню соціальної адаптації учасників та поглибленню досвіду психологічної інтерпретації поведінки інших людей. У процесі тренінгу учасники мають можливість через механізми емпатії, ідентифікації та зворотного зв'язку з ведучим та групою, побачити та усвідомити проблемні галузі своєї особистості, які раніше не піддавалися усвідомленню та вербалізації через роботу захисних механізмів, не дозволяли розкрити свій потенціал, відчувати позитивні емоції, бути благополучним.

Тренінг, як форма групової роботи, виступає також як своєрідний тренажер, на якому в безпечній обстановці освоюються і відточуються нові моделі ефективної соціальної взаємодії, долаються комплекси, вирішуються інтрапсихічні конфлікти і відбувається позбавлення від стереотипів поведінки та сприйняття. Досвід переживань і співпереживання, набутий під час тренінгової роботи групи, є важливим емоційним компонентом таких ефектів, як: децентрація, яка виявляється у більшій орієнтованості на партнерів по

спілкуванню; розвиток гуманістичного підходу до партнерів; підвищення соціально-психологічної активності.

Метою програми є підвищення психологічного благополуччя студентів через гармонійний розвиток усіх його складових. Оптимізація психологічного добробуту передбачає збалансоване зростання таких показників, як самоприйняття, позитивні стосунки з оточенням, наявність життєвих цілей і сенсу, автономія, здатність керувати своїм життям та особистісний ріст.

Основні завдання програми, виходячи з цієї мети, спрямовані на розвиток складових психологічного благополуччя:

1. Сприяння особистісному розвитку через підвищення усвідомленості власних дій і поведінки, а також розуміння процесів у групі.
2. Формування незалежності, внутрішньої свободи і самостійності у самосприйнятті та поведінці, зменшення неконструктивних психологічних захисних механізмів, підвищення самооцінки, впевненості у собі та позитивного ставлення до свого минулого.
3. Розвиток рефлексії як здатності аналізувати свою особистість і потенційні ресурси на основі тренінгових ситуацій, що виникають у групі, та підвищення компетентності у вирішенні щоденних справ.
4. Підвищення усвідомленості життєвих мотивів і цілей, формування активної життєвої позиції.
5. Навчання технікам емоційної саморегуляції.
6. Підвищення відкритості до нового досвіду, здатності реалістично сприймати себе і навколишній світ, включаючи як позитивні, так і негативні аспекти, розвиток умінь встановлювати та підтримувати соціальні контакти.

Цілі та завдання групи найбільш чітко визначаються на основі запитів її членів під час кожного заняття. Вони можуть стосуватися окремих учасників, їх взаємин з близькими або значущими для них людьми, ролі конкретного учасника в групі, а також внутрішніх проблем групових взаємин. Коли увага групи

зосереджена на індивідуальних учасниках, метою може бути розширення їх самосвідомості, зміна установок та підвищення поведінкової компетентності. Якщо ж інтереси спрямовані на виконання рольових функцій, завданням групи може бути дослідження ставлення учасників до різних групових ролей і аналіз ефективності взаємодії. Принципами організації програми постали принцип розвитку, принцип відображення, принцип інтеріоризації та екстеріоризації. Під час розробки програми ми спиралися на теорію психологічного тренінгу; у побудові блоків програми ми спиралися на структуру психологічного благополуччя; розуміння особливостей групової психотерапії; положення та прийоми позитивної психології; теорію та практику емоційно-подібної психотерапії, психотерапевтичний метод роботи зі станами. Програма тренінгу оптимізації психологічного благополуччя розрахована 72 години, тобто 10 зустрічей по 6 годин (з перервою на обід) раз на тиждень.

Програма базується на принципі поступового розвитку групи та поетапного поглиблення саморозуміння кожного учасника. Кожна нова зустріч логічно впливає з попередньої та стає змістовною основою для наступної (стартовий шерінг). Програму оптимізації психологічного благополуччя особистості студентів представлено у таблиці 3.1. Крім представленої програми, передбачається індивідуальна робота в групі на запит, договір про дві індивідуальні консультації.

Перша зустріч є організаційними зборами, де озвучуються цілі та завдання тренінгу, учасники знайомляться з темою запропонованої ним програми, і навіть з правилами роботи у тренінгу, приймаються угоди про режимі роботи, здійснюється первинна психодіагностика, укладається психотерапевтичний контракт. В структуру кожної зустрічі входить: 1) стартовий шерінг, 2) розминка; 3) основний блок; 4) завершальний шерінг; 5) домашнє завдання (процедура «Лотерея»).

Таблиця 3.1

Структура та короткий зміст програми
«Оптимізація психологічного благополуччя особистості студентів»

№	Мета впливу, тема блоку	Цілі та завдання	Ігри, вправи, процедури	Час
1	Організаційний блок Вступ у програму	Вхідна діагностика. Аналіз очікувань та запитів учасників. Укладання контракту з групою	«Цей тренінг матиме для мене сенс, якщо...»; «Укладання контракту»	4
2	Управління середовищем, «Я та інші»	створення умов для кращого знайомства учасників один з одним; саморозкриття; усвідомлення мотивів участі у тренінгу; підвищення довіри до себе та групи, підвищення вміння обирати та створювати умови, що задовольняють особистісним потребам та цінностям	«Коліночки», розсіяний, образний автопортрет «Дерево», «Ліс групи», медитація «Дерево життя», «Лотерея»	6
	Позитивні відносини з навколишніми та інші»	Стимуляція групової динаміки; розвиток уміння досліджувати свої особистісні особливості та потенційні ресурси на основі конкретних тренінгових ситуацій.	«Плутанина», «Дух групи»; «Мій сусід»; «Зоопарк», Медитація «Коло щастя»; «Лотерея»	6
3	Самоприйняття, «Я та мої близькі»	Осмислення батьківських розпоряджень, опрацювання можливих психічних травм; виявлення прихованих ресурсів через зняття заборон та блоків, що заважають самореалізації.	«Ніхто з вас не знає, що я.»; «Лялечка»; «Зустріч із внутрішньою дитиною»; Медитація «Золотий потік»; «Лотерея»	6
	Самоприйняття та автономія; «Я і мої близькі»	Розширення знань про себе; підвищення самооцінки та її незалежності; усвідомлення природи компонентів самооцінки через актуалізацію дитячих спогадів	«Комплімент», «Чотири квадрати»; «А що сказала мама?»; «Внутрішній батько»; Медитація; «Лотерея»	6
4	Баланс афекту; «Мої почуття»	Підвищення емоційної стабільності через усвідомлення своїх емоцій та почуттів; формування наміру розлучитися з неконструктивними почуттями (образи, заздрістю, злістю та ін.)	«Емпатія»; «Тумба - Юмба»; «Втрата»; «Кім образ»; «Листому, хто.. .»; «Лотерея»	6

Вимоги щодо організації психологічного тренінгу. Кількість учасників 12-14 осіб. Організація просторово-предметного середовища: кабінет (не менше 18 кв. м), навчальні столи і стільці, що вільно пересуваються. Мінімально необхідні вимоги до обладнання: стіл та стілець на кожного учасника; дошка (стенд) для вивішування плакатів чи фліпчарт; кольорові крейди, листи щільного паперу в достатній кількості (формату А4 і А3); килимки для релаксаційних та медитативних вправ; набори дрібних іграшок, пластилін, блокноти для записів, ручки.

Форми роботи: групова робота, робота в парах, «карусель» – тобто зміна пар, індивідуальна робота на запит, аналіз життєвих ситуацій та проблем міжособистісного спілкування, ведення психологічного щоденника, домашнє завдання.

Прийоми, методики та техніки роботи:

1. Розвиток присутності через усвідомлення та аналіз прихованого неприйняття до члена групи або конфлікту. Поглиблення присутності з екзистенційної точки зору: підтримка учасників у розумінні глибоких духовних процесів, що виходять за межі звичних обмежень, а також розвиток здатності цінувати та поважати унікальність інших.

2. Посилення внутрішнього пошуку: допомога в поглибленні самосвідомості, спрямована на вихід за межі повсякденних турбот і поверхневих емоцій, надання доступу до глибокого особистого досвіду.

3. Робота з опором: ідентифікація та вирішення виникаючих у моменті психологічних блоків, що заважають доступу до особистісного розвитку та життєвого досвіду.

4. Робота з метафорами та емоційними образами: використання історій, притч, казок та інших метафоричних засобів для розширення сприйняття, зміни погляду на хронічні проблеми та виявлення внутрішніх ресурсів. Методи короткострокової позитивної психотерапії: ідентифікація себе і своєї проблеми

через метафору. Використання прийомів на кшталт: «Пройшло кілька років...», «Я усвідомлю, що це сталося в минулому...», «Це виглядатиме так...».

5. Методи арт-терапії: робота з іграшками, ляльками, аналіз внутрішнього світу за допомогою проєктивних рисункових методик, таких як «Мандала», техніки малювання: «Образний автопортрет», «Лялька». Також передбачений аналіз способів структурування часу і життєвих сценаріїв.

6. Аналіз сторін особистості: «Внутрішня дитина», «Внутрішній батько», «Поранена дитина», «Поранений цілитель».

7. Аналіз сновидінь.

Етапи роботи з учасниками тренінгу:

1. Виведення з внутрішнього плану у зовнішній неконструктивних елементів та моделей поведінки.

У процесі тренінгу учасники мають змогу через механізми зворотного зв'язку з групою та ведучим виявляти свої «проблемні сфери». Знання студентів про себе зазвичай мають лише внутрішнє уявлення і важко піддаються усвідомленню та вербалізації через численні механізми захисту, які допомагають психіці підтримувати стан внутрішнього комфорту шляхом спотворення уявлень про себе та свою поведінку. Оскільки учасники зазвичай приходять на тренінг з нечітким розумінням своєї проблеми і не можуть точно визначити її причини та джерела, їх відчуття та уявлення уточнюються та конкретизуються через зворотний зв'язок, емпатію, ідентифікацію та рефлексію, що сприяє глибшому самоаналізу і самосвідомленню.

2. Побудова моделі ідеального стану та поведінки у зовнішньому плані.

Ведучий разом з учасниками тренінгу формує ідеальні моделі поведінки, враховуючи їхні вікові, статево-рольові та інші особливості. Трансформація поведінки розпочинається з її зовнішнього рівня, а згодом змінені форми поведінки інтегруються в особистісну структуру. Першим етапом цього процесу є зміна смислових установок, що суб'єктивно сприймається як розширення

кругозору або усвідомлення чогось нового. Зміна установок стає першим кроком до освоєння нових варіантів поведінки, де отримання нових знань є початковим етапом трансформації поведінки, що сприяє її більшій адекватності та ефективності.

3. Модифікація поведінки та стану учасників групи у бік бажаного стану та закріплення його у внутрішньому плані.

Для того щоб відбулися стійкі зміни у стані та поведінці учасників, які пройшли тренінг, необхідно присвоєння нових форм поведінки, що здійснюється у спеціально підібраних вправах та розминках. Можливо, що значна частина змін у учасників тренінгу виникне після закінчення тренінгу. Для посилення цього ефекту студентам рекомендовано після закінчення тренінгу зустрічатись у трійках для психологічної підтримки один одного та обговорення поточних проблем.

Методи оцінки ефективності психологічного впливу. Для вивчення ефекту експериментального впливу на рівень психологічного благополуччя студентів був використаний наступний психологічний інструментарій для первинного та повторного дослідження: Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф, яка дозволяє виявити загальну картину психологічного благополуччя особистості студентів та її вразливі зони.

Анкета «Уявлення про психологічного благополуччя та його самооцінка», що представляє собою вкорочену версію анкети, що використовується в основній частині дослідження і виявляє рівень актуального добробуту піддослідних, а також фактори, що впливають на цей рівень, але без ретроспективної оцінки за роки навчання.

Очікуваними результатами психологічного впливу є покращення загального рівня психологічного благополуччя, позитивні зміни в його проблемних аспектах, виявлених під час початкової діагностики, а також досягнення учасниками оптимального рівня психологічного благополуччя та

його ключових показників, велика гармонійність профілю благополуччя. Очікуються зміна в анкетних даних, зокрема, якісних змін асоціативного ряду психологічного благополуччя щодо більшої конкретизації визначень, менший розкид у визначеннях суті психологічного благополуччя.

3.2. Рекомендації щодо вивчення динаміки особистісного благополуччя студента-психолога в період навчання

Провівши теоретичне і практичне дослідження ми сформулювали наступні **наукові рекомендації** щодо вивчення динаміки особистісного благополуччя студента-психолога в період навчання.

1. Поглиблене вивчення особистісного благополуччя у контексті професійного становлення. Необхідно проводити більше наукових досліджень, які б систематично аналізували динаміку психологічного благополуччя студентів у різних періодах їх навчання. Такі дослідження мають охоплювати різні аспекти благополуччя: когнітивні, емоційні, соціальні, а також індивідуальні фактори (особистісні риси, рівень мотивації, стресостійкість тощо). Важливо застосовувати комплексні методи дослідження, включаючи як кількісні (анкетування, шкали оцінки), так і якісні методи (інтерв'ю, спостереження).

2. Розробка та адаптація психодіагностичних інструментів. Необхідно розробити або адаптувати інструменти, що дозволять точно вимірювати рівень психологічного благополуччя студентів протягом усього періоду навчання. Такі інструменти мають враховувати специфіку професії психолога, де значення мають як загальні показники благополуччя (задоволеність життям, самоприйняття, емоційний стан), так і професійно

орієнтовані показники (готовність до допомоги іншим, рівень емпатії, стресостійкість у професійній діяльності).

3. Вивчення впливу освітнього середовища на динаміку благополуччя. Рекомендується розглядати навчальне середовище як фактор, що впливає на динаміку психологічного благополуччя. Слід вивчати, як різні педагогічні підходи, організація навчального процесу та психологічний клімат у навчальному закладі впливають на благополуччя студентів. Наприклад, аналіз впливу стресу під час сесії або практичних завдань на рівень благополуччя може дати важливу інформацію для адаптації навчальних програм.

4. Урахування впливу міжособистісних відносин на благополуччя. Вивчення психологічного благополуччя студентів повинно враховувати їх соціальні взаємодії – з однолітками, викладачами, наставниками. Соціальна підтримка, зокрема від викладачів та колег, може мати позитивний вплив на рівень благополуччя. Окремо слід досліджувати роль групової динаміки у студентських групах та її вплив на емоційний стан і особистісний розвиток студентів.

5. Аналіз змін у структурі благополуччя протягом навчання. Рекомендується систематично досліджувати, як змінюється структура особистісного благополуччя протягом навчання – від першого до останнього курсу. Це дозволить виявити, які аспекти благополуччя найбільше піддаються впливу навчального процесу і які фактори слід підтримувати або коригувати. Зокрема, важливо аналізувати, як змінюються показники самоприйняття, емоційної стабільності та соціальної адаптації студентів у зв'язку з розвитком їхніх професійних навичок.

Також сформульовані **практичні рекомендації** для підтримки динаміки особистісного благополуччя студентів-психологів:

1. Впровадження програм психологічної підтримки у навчальних закладах. Рекомендується створювати програми психологічного супроводу

студентів-психологів. Це можуть бути регулярні індивідуальні консультації з професійними психологами, групові тренінги на тему стресостійкості, емоційного інтелекту, самоприйняття та розвитку міжособистісних стосунків. Такі програми дозволять студентам ефективніше справлятися з емоційними та професійними викликами під час навчання.

2. Навчальні курси з особистісного розвитку. У навчальній програмі необхідно передбачити курси, спрямовані на розвиток психологічної стійкості та навичок саморегуляції. Такі курси мають охоплювати теми управління стресом, тайм-менеджменту, роботи з емоціями, що є важливими для майбутніх психологів. Крім теоретичної частини, необхідно включати практичні вправи для розвитку навичок рефлексії та саморозуміння.

3. Створення сприятливого навчального середовища. Важливо, щоб викладачі та адміністрація ЗВО сприяли створенню підтримувального, емоційно стабільного середовища для студентів. Викладачі можуть запроваджувати методи інтерактивного навчання, які сприяють комунікації, співпраці та підтримці між студентами. Також слід забезпечити студентам можливості для неформального спілкування, що сприятиме розвитку соціальних зв'язків та міжособистісної підтримки.

4. Підтримка під час практичних занять і стажувань. Практична діяльність може бути стресовою для студентів, особливо на початкових етапах професійної підготовки. Тому важливо забезпечити супровід студентів-психологів під час їхніх практичних занять та стажувань. Відповідальні наставники та супервізори можуть надавати студентам необхідну підтримку, допомагати їм розуміти та аналізувати свої емоції, досвід, уникати професійного вигорання.

5. Розвиток навичок саморефлексії. Студенти мають вчитися аналізувати свої емоції, переживання та внутрішні процеси у контексті їхнього професійного розвитку. Викладачі можуть впроваджувати у навчальні плани

регулярні практики рефлексії (наприклад, ведення щоденників саморозвитку), а також групові дискусії для обговорення емоційних аспектів професійної діяльності. Це допоможе студентам краще розуміти себе, аналізувати свій розвиток і знаходити шляхи до саморегуляції.

6. Постійне оцінювання рівня благополуччя. Психологічні служби навчальних закладів мають проводити регулярне оцінювання рівня благополуччя студентів за допомогою анкет, тестів та інтерв'ю. Це дозволить своєчасно виявляти студентів, які потребують підтримки, та надавати їм необхідну допомогу.

7. Запровадження тренінгів з формування професійних навичок. Особливу увагу слід приділяти тренінгам, що допоможуть студентам формувати стресостійкість та професійні навички управління емоціями, що є особливо важливим для майбутніх психологів. Це допоможе не лише підвищити їхню впевненість у професійній діяльності, але й сприяти особистісному благополуччю.

Таким чином, динаміка психологічного благополуччя студентів-психологів під час навчання є важливим аспектом їхнього особистісного та професійного розвитку, а системна підтримка цього процесу з боку навчальних закладів сприятиме більш ефективній підготовці майбутніх фахівців.

Висновки до розділу 3

Результати апробації програми виявили значні динамічні зміни рівня актуального психологічного добробуту особистості учасників та її структури. Вивчення самооцінки психологічного благополуччя до та після експериментального впливу показало статистично достовірне зменшення кількості учасників із низьким рівнем самооцінки. Вивчення анкетних даних показало, що початкові асоціації про психологічний добробут піддослідних були представлені описами, пов'язаними з відсутністю негативних аспектів у життєдіяльності людини, значущістю матеріального добробуту та фізичного здоров'я, зорієнтуванням на допомогу ззовні. У процесі тренінгової роботи в учасників відбулися зміни в усвідомленні себе і свого благополуччя, що відбилося в асоціаціях, де домінуючими стали: цілісність особистості, гармонія душі і тіла, гармонія зовнішнього та внутрішнього. стан здоров'я, думка соціуму (соціальні ролі) та досягнення цілей. У ретесті з'явилися якісно нові детермінанти: ставлення до себе, ставлення до життя, ставлення до людей, які залишилися для учасників важливими факторами стану здоров'я та досягнення цілей. Можна констатувати, що зміни асоціативного ряду відображають як переоцінку факторів психологічного благополуччя, так і зміни в усвідомленні себе, роль позитивного ставлення до себе та інших. Статистичний аналіз дозволив виявити достовірні відмінності показників експериментальної та контрольної групи щодо незалежності оцінювання себе та своєї поведінки, за компетентністю в управлінні середовищем, за наявності значущих цілей у житті, за самоприйняттям, за балансом позитивних та негативних емоцій щодо себе та свого життя, а також за індексом психологічного благополуччя. Таким чином, результати аналізу експериментальних даних показали, що розроблена нами програма досить ефективною в оптимізації психологічного благополуччя особистості студентів.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз досліджень детермінант психологічного благополуччя вказує на те, що його рівень залежить від балансу позитивних і негативних емоцій, віку, статі, ставлення батьків, культурної приналежності, сімейного статусу та особливостей життєвого середовища. Прослідкований зв'язок між психологічним благополуччям та такими особистісними рисами, як екстраверсія, альтруїзм, оптимізм, толерантність та життєстійкість. Серед інших детермінант психологічного благополуччя виділяються здатність до любові та дружби, наявність віри, усвідомленість життя та позитивний характер міжособистісних стосунків. Існує суперечність між вимогами суспільства до професійної підготовки психологів, які повинні вирішувати складні професійні завдання, та недостатньо вивченими механізмами професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки поки не визначено чітких критеріїв оцінки їхніх особистісних компетенцій.

2. У ході теоретичного аналізу було виявлено, що єдиного розуміння психологічного благополуччя в сучасній науці не існує. Деякі дослідники вважають його базовим суб'єктивним конструктом, що відображає сприйняття та оцінку людиною свого функціонування з точки зору реалізації потенційних можливостей. Це впливає на рівень задоволеності собою та життям. Психологічне неблагополуччя розглядається як стан, що супроводжується відчуттям втрати цілісності внутрішнього світу, негармонійними стосунками з оточуючими, незадоволеністю собою і своїм життям, а також відсутністю віри в можливість щось змінити. Особистісні компетенції майбутніх психологів мають відповідати структурним компонентам психологічного благополуччя, що дозволяє використовувати його як критерій особистісної готовності до професійної діяльності.

3. Дослідження динаміки психологічного благополуччя студентів-психологів продемонстрували його позитивну динаміку протягом періоду навчання у ЗВО. Зокрема, зростає рівень академічної успішності, що тісно пов'язано з рівнем психологічного благополуччя та успіхом у практичній діяльності. Психологічне благополуччя студентів-психологів можна вважати показником їхньої готовності до професійної діяльності. Аналіз індивідуальних результатів вказує на наявність груп студентів зі стійким психологічним благополуччям та з неблагополуччям. Студенти з психологічним неблагополуччям відзначаються невдоволенням собою, відсутністю віри в зміни та труднощами у формуванні близьких довірчих стосунків. Це вказує на необхідність організації психологічного супроводу студентів під час навчання. Вивчення динаміки психологічного благополуччя на кожному етапі навчання дозволяє виявити основні чинники, що впливають на його рівень, зокрема: навчальна діяльність на початкових етапах, можливості особистісного та професійного розвитку на завершальних етапах, міжособистісні стосунки та емоційні переживання протягом всього періоду.

4. Порівняння психологічного благополуччя студентів-психологів із представниками інших спеціальностей виявило специфіку цього показника на початковому етапі навчання. Студенти-психологи демонстрували більшу невдоволеність собою, нижчий рівень самоприйняття, реалістичніше сприйняття свого життя та труднощі у встановленні позитивних міжособистісних стосунків. Після проведення експериментальної роботи, спрямованої на оптимізацію психологічного благополуччя у студентів із стійким неблагополуччям, було зафіксовано покращення рівня самоприйняття, більш позитивну оцінку себе та свого життя, покращення відносин з оточуючими і загальне підвищення психологічного благополуччя.

5. Аналіз досліджень детермінант психологічного благополуччя свідчить про те, що його рівень залежить від багатьох факторів. Окрім балансу

позитивних і негативних емоцій, впливають також вік, стать, культурна належність, сімейний статус, батьківське ставлення та соціально-культурне довкілля. Особистісні риси, такі як екстраверсія, життестійкість, альтруїзм, оптимізм та толерантність, також мають вагоме значення. Додатково важливими є здатність до любові, дружби, наявність смислів життя, віра та позитивні міжособистісні стосунки. Незважаючи на зростаючі вимоги до професійної підготовки психологів, особистісні механізми професіоналізації майбутніх спеціалістів досі недостатньо вивчені, що створює прогалини у формуванні критеріїв оцінки особистісної компетенції студентів.

6. Різноманіття підходів до розуміння психологічного благополуччя показує, що воно залишається багатогранним поняттям без єдиної чіткої дефініції. Більшість дослідників сходяться на думці, що психологічне благополуччя відображає суб'єктивну оцінку свого життя, зокрема реалізацію потенційних можливостей та рівень задоволеності життям. Психологічне неблагополуччя, у свою чергу, означає втрату внутрішньої гармонії, проблеми у стосунках з оточуючими, невдоволеність собою та власним життям, а також відсутність віри у можливість позитивних змін. Важливим є те, що особистісні компетенції майбутніх психологів мають відповідати структурним елементам психологічного благополуччя, і це можна вважати одним із ключових показників готовності студентів до професійної діяльності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Березовська Л. І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*. 2019. №3 (53). С. 24-29.
3. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару / за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. 54 с.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
5. Васютинський В. О. Індивідуальні і колективні стратегії адаптації мешканців міських громад до життя в період воєнного конфлікту. Київ : Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С.43 - 52.
6. Вікова психологія : навч. посіб. / О.П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасєка. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.
7. Володарська Н. Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том VI: Психологія обдарованості, 2019. С. 145-155.
8. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54-72. ЦКК <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення: 12.04.2023)
9. Дзюба Т. М. Психологія дорослості з основами геронтопсихології: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ : ЦУЛ, 2013. 172 с.

10. Ентоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.
11. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.
12. Іванцев Н., Потоцька О. Вплив ціннісних орієнтацій на формування уявлень про психологічне благополуччя у студентської молоді/ URL: [http: C:/Users/User/Downloads/433-1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2544-1-10-20191106.pdf](http://C:/Users/User/Downloads/433-1%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%96-2544-1-10-20191106.pdf) (Дата звернення: 07.10.2024 р.)
13. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48-55.
14. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*, 2011. С. 1-9.
15. Максименко С.Д. Теоретичні основи психології особистості. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. 532 с.
16. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна поведінка як спосіб вияву активності особистості. *Соціальна психологія*. 2004. № 5 (7). С12-19.
17. Патруль М.В., Кузняк А.С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135-144.
18. Помилуйко В. Ю. Шлях до зрілості через життєві кризи. *Наука і освіта*. № 9, 2016. С. 117- 123.
19. Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності : зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. семінару «Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності» / за ред. Т. М. Титаренко. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. 154 с.

20. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості» / за ред. Т. М. Титаренко. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2017. 177 с.

21. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/287324342.pdf> (Дата звернення: 21.04.2024 р.).

22. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ.: Академвидав, 2005. 360 с.

23. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець В. Кундельська, 2021. 236 с.

24. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

25. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2012. 280 с.

26. Чиханцова О. А. Зв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості. *Психологічні координати розвитку особистості: реалії та перспективи*: зб. наук. матер. IV міжн. наук. конференц. Полтава : ПНУ, 2018. С. 185-187.

27. Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 216-220.

28. Яворська-Ветрова І. В. Система ставлень як чинник психологічного благополуччя особистості: онтогенетичний аспект. *Освітній простір в контексті гуманістичної парадигми: психологічні пріоритети сучасності*: зб.

наук. праць / за ред. С. Д. Максименка. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2020. С. 226-232.

29. Argyle M. The Psychology of Happiness. *American Psychologist*. 1987. 288 p.

30. Diener E. The science of well-being: the collected works. Series: *Social Indicators Research Series*. Vol. 37. 2009. 274 p.

31. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925-1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2009. P. 75-176.

32. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Australia, 2006. № 10. P. 339-341.

33. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. Philosophical arkiv, Nukcping (Sweden), 2016. 186 c.

34. Rogers K. Client-centered therapy. New York : Wackier, 1997. 320 p.

35. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on meaning of psychological wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57. P. 1069-1081.

36. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719 - 727.

37. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2000. 55(1), 5-14.

38. Stossel S. The Age of Anxiety. Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind. New York 2013. 464 p.