

Міністерство освіти і науки України  
Львівський державний університет внутрішніх справ  
Інститут управління, психології та безпеки  
Кафедра практичної психології

## **АКСІОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

**Кваліфікаційна робота**  
здобувача вищої освіти  
другого рівня  
за спеціальністю 053 Психологія  
**Христини ЛАЗОРЧИК**

**Науковий керівник**  
професор кафедри  
практичної психології,  
доктор психологічних  
наук, доцент  
**Євген КАРПЕНКО**

**Рецензент**  
завідувач кафедри  
теоретичної психології  
доктор психологічних  
наук, професор  
**Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р., протокол № \_\_\_\_  
Завідувач кафедри практичної психології  
кандидат психологічних наук, доцент  
\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АКСІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ</b>	
1.1. Візії понять «цінність» та «ціннісні орієнтації» в психологічній науці .....	6
1.2. Теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя особистості».....	14
1.3. Психологічна характеристика представників студентської молоді.....	23
<b>Висновки до Розділу 1</b> .....	28
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ АКСІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b>	
2.1. Характеристика вибірки, методологічної бази та організаційних засад дослідження дослідження.....	30
2.2. Психологічний аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	39
2.3. Рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя.....	65
<b>Висновки до Розділу 2</b> .....	68
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	71
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	73
<b>ДОДАТКИ</b>	

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя особистості – це те, що завжди є на часі та не втрапить своєї актуальності. Зокрема, це важливо для представників студентської молоді, оскільки в наш час існує багато чинників, які негативно впливають на їх внутрішній стан. Здебільшого, це непередбачуваність життя, внаслідок чого представники даного вікового періоду схильні перебувати в стані невизначеності. Окрім цього, умови життя в наші дні, зокрема карантинні обмеження, також негативно впливають на сучасну молодь, внаслідок чого все більше осіб звертається за психологічною допомогою. Тому, досягнення психологічного благополуччя, внутрішнього спокою, гармонії із собою та навколишнім світом, є актуальною потребою особистості.

Психологічне благополуччя – це певний аспект самоставлення особистості, оскільки воно виражається в усвідомленні людиною цінності свого існування. Тому, важливо досліджувати ті особливості, які властиві носію психологічного благополуччя. Сучасні науковці розроблюють різноманітні підходи до розуміння психологічного благополуччя, що опираються на такі поняття, як щастя, якість життя, задоволення, а також приділяється значна увага взаємозв'язкам окремих компонентів психологічного благополуччя, їх залежності від різних суб'єктивних і об'єктивних чинників.

Тому, оскільки психологічне благополуччя є основою для збереження психічного здоров'я, підтримки внутрішнього спокою та конструктивного функціонування особистості, дана тема є актуальною і потребує додаткового вивчення та аналізу.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя особистості.

**Предмет дослідження:** аксіологічні чинники психологічного благополуччя у студентської молоді.

**Мета:** теоретичний аналіз та емпірична верифікація аксіологічних чинників психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти.

**Завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз показників психологічного благополуччя студентської молоді.

2. Визначити ціннісні кореляти та детермінанти психологічного благополуччя.

3. Розробити рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя студентської молоді.

**Методи та методики дослідження.** Задля реалізації теоретичної частини магістерського дослідження ми скористалися такими загальнонауковими методами, як аналіз, синтез, класифікація, систематизація та узагальнення інформації. Це дало нам змогу виділити окремі особливості психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій, з'єднати отримані при аналізі частини у єдине ціле та виявити їх зв'язки.

Реалізація емпіричної частини дослідження передбачала використання таких особистісних опитувальників: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа, «Експрес діагностики рівня психоемоційної напруги» (О. С. Копіна, К. О. Сулова, Е. В. Заїкін), «Шкала задоволеності життям» Е. Дінера, опитувальник ціннісних орієнтацій Ш. Шварца. Задля цього ми скористалися такими математичними методами, як: застосування описової математичної статистики, визначення коефіцієнту кореляції, за К. Пірсоном, а також проведення регресійного аналізу. Це допомогло нам змогу окреслити середні значення досліджуваних показників, емпіричним шляхом виявити взаємозв'язки між даними показниками та експлікувати чинники психологічного благополуччя студентської молоді.

**Теоретико-методологічною основою** дослідження стали уявлення про психологічне благополуччя О. Андроннікова, А. Аргайл, Н. Бредберн, А. Вороніна, Е. Дісі, О. Ідобаєва, А. Кронік, Н. Новак, К. Ріфф, М. Селігман, А. Созонтов, П. Фесенко, Т. Шевеленкова та ін. Розуміння нами ціннісно-сислової сфери особистості ґрунтується на уявленнях про неї таких учених, як Г. Балл, З. Карпенко, Д. Леонтьєв, С. Максименко, В. Мицько, Г. Радчук, М. Чайнська, Н. Чепелева, Т. Яценко та ін.

**Теоретична значущість** полягає у тому, що постійно збільшується кількість досліджень щодо виявлення детермінантів психологічного благополуччя, тому важливо проводити паралелі із різноманітними об'єктивними і суб'єктивними чинниками, зокрема із ціннісними орієнтаціями особистості.

**Практична значущість** полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані в практичній діяльності психолога, який працюватиме з представниками студентської молоді із притаманними психологічними труднощами даного вікового періоду. Дані результати роботи сприятимуть ефективнішій діяльності психолога у вирішенні актуальних проблем.

**Новизна наукового дослідження** полягає в тому, що виявляючи зв'язки між ціннісними орієнтаціями та станом психологічного благополуччя, було враховано вікові особливості досліджуваних, а також актуальні умови наших днів, тобто карантинні обмеження, які у свою чергу впливають на рівень задоволеності життям серед студентської молоді.

**Надійність та вірогідність дослідження** забезпечуються глибоким аналізом даної проблеми на різних етапах її дослідження у теоретичній частині та практичним дослідженням у другій частині, результати якого підтверджуються поєднанням якісного і кількісного аналізу одержаних емпіричних результатів, використанням методів математичної статистики із залученням новітніх програм обробки даних.

**Структура роботи** складається зі змісту, вступу, двох розділів, списку використаних джерел та додатків.

# РОЗДІЛ 1.

## ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ АКСІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

### 1.1. Візії понять «цінність» та «ціннісні орієнтації» в психологічній науці

Проблематика цінностей існує з моменту, відколи з'явилась людина. Дане питання цікавило багатьох філософів ще досократівського періоду. Пізніше, про аксіологічні аспекти буття говорили Платон і Арістотель, і з тих часів почало вживатися поняття «цінність». У наш час, різні сторони аксіологічного підходу досліджують такі науковці, як Є. М. Причепій, Т. В. Бутківська, С. Ш. Аваліані, Є. Р. Борінштейн, А. А. Кавалеров та ін.

Поняття «аксіологія» (від грецького слова:  $\acute{\alpha}\xi\iota\alpha$  - цінність;  $\lambda\acute{o}\gamma\omicron\varsigma$  - слово, міркування, вчення) визначається як наука, що досліджує категорію цінностей як змістотворних підстав людського буття, які задають спрямованість і вмотивованість людського життя. Вона поширюється на весь спектр соціальної, художньої та релігійної практики, людської цивілізації і культури загалом. Поняття цінність у філософських течіях позначає певні ідеї або явища, чи їх властивості, які виступають уособленням конкретних взірців та ідеалів. [14].

Варто зауважити, що цінність – суб'єктивне поняття. Те, що виступає цінністю для однієї людини, не завжди буде цінністю для іншої. Для декого цінність це грошова міра предмета, хтось ототожнює цінність із поняттям вигоди, а для когось це суб'єктивна значущість предмета для життєдіяльності людини. Саме тому науковці класифікують цінності по-різному:

- 1) за об'єктом засвоєння – матеріальні, морально-духовні;
- 2) за метою засвоєння – егоїстичні, альтруїстичні;
- 3) за рівнем узагальненості – конкретні, абстрактні;
- 4) за способом вияву – ситуативні, стійкі;
- 5) за роллю в діяльності людини – термінальні, інструментальні;
- 6) за змістом діяльності – пізнавальні, предметно-перетворювальні (творчі, естетичні, наукові, релігійні та ін.);

7) за приналежністю – особистісні (індивідуальні), групові колективні, суспільні, загальнонародні (національні), загальнолюдські.

Найбільш поширеною класифікацією цінностей на філософському рівні вважається розподіл на релігійні, етичні, естетичні, логічні й економічні. У соціологічному аспекті цінності розглядаються як нормативи або регулятори діяльності. Тут їх доцільно розділяти на цінності-норми, цінності-ідеали, цінності-цілі, цінності-засоби.

Згідно з класифікацією цінності поділяють на:

- 1) абсолютні: вірність, надійність, щирість, доброта;
- 2) національні – свобода, гідність, патріотизм;
- 3) громадянські – права і свободи, суспільна єдність, повага до свого народу;
- 4) сімейно-родинні – подружня відданість, взаємоповага, турбота про родину;
- 5) особистісні – риси характеру, манера поведінка, індивідуальний стиль життя.

Однією з поширених класифікацій є поділ цінностей на дві групи:

- 1) колективні – система цінностей, яка визначає норми життя в групі;
- 2) індивідуальні – цінності, які визначає для себе окремий індивід.

О. Арнольдов, Ю. Єфімов, І. Громов, В. Малахов, В. Тугарінов, Н. Чавчавадзе та ін. вважають, що сенс людського життя визначає система тих матеріальних та духовних цінностей, які сформувались у суспільстві, тобто наше буття завжди визначається складеними загальнолюдськими цінностями.

Проблема цінностей бере свій початок у філософських течіях і яскраво зображена у роботах В. Абрамова, С. Анісімова, В. Блюмкіна, В. Дьоміна, С. Дробницького, О. Здравомислова, О. Івіна, А. Кавалерова, М. Кагана, Т. Проховської, С. П'янзіна, М. Розова, Л. Столовича, В. Тугарінова, К. Хруцького, Н. Чавчавадзе, вона займає значне місце у психологічній науці, оскільки цінності є однією з форм суспільних відносин людини та довкілля. Вони відображають суб'єктивну зацікавленість сприйняття інших людей, предметів, явищ, процесів,

а також ставлення до різних видів діяльності та способів досягнення результатів. Зміст даного поняття представлено у поглядах різних дослідників, які розуміють цінності як:

- можливість задоволення основних потреб особистості (О.Г. Дробницький, А. Г, Здравомислов);
- важливість певних явищ, ідей, які задовольняють потреби і відповідають інтересам (В. П. Тугарінов);
- прояв цілей та принципів, якими керується особистість (І.В. Вачков);
- специфічне індивідуальне бачення реальності, яке визначає значимість певних об'єктів та явищ у процесі життєдіяльності індивіда (І. Д. Бех, Л. С. Виготський, О. Ф. Додонов, С. Л. Рубінштейн);
- об'єктивно-суб'єктивні відносини між навколишнім середовищем та бажаннями людини, які формуються у процесі життєдіяльності (І. С. Кон);
- предмети, що є корисними для людини, мають для неї певне значення (Ф. Знанецький);
- відображення певної якості оцінного судження, яке фіксується у свідомості у вигляді оцінки і наділене особливим статусом серед інших предметів (Т. Є.Тітова);
- своєрідний узагальнений критерій для людини та суспільства, на основі якого будуються пріоритети та у відповідності з якими вони діють (К.Клакхон);
- цінності це не те, за що ми платимо, а те, заради чого ми живемо (С.Л. Рубінштейн).

З метою виявлення сутності понять «цінність» та «ціннісна орієнтація», варто їх порівняти та розмежувати. Цінність є об'єктивним явищем, яке формується у соціумі в процесі суспільної взаємодії. Ціннісна орієнтація у свою чергу є суб'єктивною, оскільки виявляє індивідуальні потреби та інтереси



особистості. У процесі життєдіяльності, особистість проходить процес об'єктивації та інтеріоризації, переймаючи загальні цінності і формуючи власну систему ціннісних орієнтацій. Ієрархія цінностей характеризує ті принципи та погляди, якими керується індивід.

Оскільки цінність – це суміш естетичних, філософських та етичних характеристик об'єкта, вона переходить у ціннісну орієнтацію через емоційно-чуттєву, раціоналістичну та волютивну сфери психіки людини [3].

Отже, ціннісна орієнтація – це ієрархічна система цінностей, які є показником спрямованості та рівня домагань особистості, що сформувались в процесі життєдіяльності, в результаті пошуку сенсу життя, самоідентифікації та визначення власних потреб та цілей, а також шляхів їх досягнення.

У свою чергу, ціннісні орієнтації розглядаються як компонент структури особистості, оскільки вони поєднують в собі форми взаємодії суспільного та індивідуального в особистості, специфічні форми усвідомлення особистістю навколишнього світу, свого минулого, теперішнього і майбутнього, а також сутності свого власного «Я». Сформованість системи ціннісних орієнтацій впливає на внутрішню гармонію особистості.

Отже, цінності – це відношення, ставлення особистості до предметів та явищ реальності, яке виражається ціннісними орієнтаціями, соціальними установками, якостями особистості.

Вагомий вклад у дослідження ціннісних орієнтацій в психологічному аспекті здійснив С. Л. Рубінштейн. Він вважав, що цінність це значимість чогось для людини, і тільки визнана цінність здатна виконувати функцію орієнтира поведінки. С. Л. Рубінштейн стверджував, що в діяльності людини по задоволенню безпосередніх суспільних потреб проявляється соціальна шкала цінностей. У задоволенні особистих та індивідуальних потреб за посередництвом суспільно корисної діяльності реалізується ставлення індивіда до суспільства і відповідно співвідношення особистісного та суспільно значущого [43].

С.Л. Рубінштейн у своїй теорії причинності діяльності зазначає про важливу роль свідомості, яка регулює активність суб'єкта. К.А.Абульханова-Славська поділяє дані погляди, та вказує, що «справжню активність особистості» у взаєминах людини з матеріальним світом можна зрозуміти лише визначивши роль свідомості. Оскільки свідомість є результатом не тільки індивідуального досвіду людини, відзначає К.А. Абульханова-Славська, а й акумулює в особистість громадський «досвід», то в можливості свідомості перш за все проявляється «суспільна сутність людини», тому що можливість «передбачати результати» своїх дій залежить від суспільно-історичного характеру цієї діяльності, від місця людини в організації цієї діяльності, від умов, в яких вона відбувається. Виходячи з цього, К.А. Абульханова-Славська виокремила три взаємопов'язані просторово-часові та ціннісно-сміслові модальності: «життєва позиція» як результат досягнень особистості, що акумулює її минулий досвід; «лінія життя» як траєкторія життєвого руху особистості (що має певну «геометричну форму») і «життєва перспектива» як досягнутий рівень і якість життя (ціннісне, духовне, матеріальне), що відкриває особистості нові можливості для самореалізації. Виходячи з цього, особистість виступає як інтегратор, організатор та координатор різних часів, виконуючи свої динамічні функції у трьох площинах: перший – це простір організму, тіла, другий – простір людської діяльності, а третій – простір усього життя. Людина в процесі становлення як суб'єкта та організатора власного життя, опановує свою особистість як засіб і можливість успішної професійної діяльності та життєдіяльності в цілому [1,2].

М. Головатий вважає, що цінності – це конкретні ідеї та погляди за допомогою яких людина здатна задовольнити свої потреби та інтереси [12]. На думку М. Рокича, цінності виступають певним орієнтиром поведінки, метою діяльності, задля досягнення поставленої мети[65]. С. Возняк і В. Кононенко зазначають, що поняття «цінність» близьке до поняття «значущість». Цінністю можна вважати все те, що особистість цінує, що визначає значущим і важливим. Отже, ціннісні орієнтації визначають позитивну або негативну значущість

предметів або явищ соціальної дійсності для особистості. Таким чином, формування ціннісних орієнтацій тісно пов'язане з розвитком особистості і її спрямованості [14,21,59].

Цінності, які утворюють структуру ціннісних орієнтацій мають свідоме підґрунтя, оскільки формуються на підставі омислення та відображення навколишньої дійсності, а не на основі вроджених, несвідомих потягів та тенденцій [5].

Ціннісні орієнтації виступають регулятором поведінки людини, оскільки дозволяють ідентифікувати власні потреби і мотиви та оцінити їх через призму усвідомлених та прийнятних для особистості цінностей й соціальних норм.

В. Алексеева вважає, що ціннісні орієнтації виражають рівень включення, тих цінностей, які панують у суспільстві у погляди та поведінку особистості. Тобто, система ціннісних орієнтацій – це «основний канал засвоєння духовної культури суспільства, перетворення культурних цінностей у стимули і мотиви практичної поведінки людей» [3].

П. Ігнатенко обґрунтовує таку психологічну структуру ціннісної орієнтації:

- потреби, настанови (орієнтованість, відношення);
- інтереси, мотиви, цілі, ідеали, свідомість (самосвідомість);
- переконання, вибір, цінності.

На думку вченого, взаємодія цих елементів із умовами навколишнього середовища, в яких особистість реалізується – складає соціально-психологічний механізм ціннісних орієнтацій особистості [22].

О. Норов класифікує ціннісні орієнтації виходячи з їх спрямованості:

1. орієнтація на конкретну людину;
2. орієнтація на групу;
3. орієнтація на конкретний тип людей;
4. орієнтація на людину як таку.

Орієнтація на конкретну людину або на групу, О. Норов відносить до сфери реального, а орієнтацію на конкретний тип людей або людину як таку – до сфери абстрактного і реального. Спрямованість на людину як таку визначає сутність усіх інших, що у свою чергу є системоутворюючим та наскрізним. Отже, процес формування ціннісних орієнтацій відбувається від конкретного до абстрактного, тобто на основі сформованого ставлення до конкретних людей – утверджується ставлення до людини в принципі: конкретна людина – конкретна група людей – тип людей – людина як така. При цьому, остання ланка присутня в усіх попередніх, є найвищою виховною метою» [40].

На думку О. М. Целякова, ціннісні орієнтації визначають:

- 1) погляди та інтереси особистості;
- 2) ідеали та зразки наслідування;
- 3) цілі та шляхи їх досягнення;
- 4) рівень домагань;
- 5) загальне уявлення та бачення світу;
- 6) рівень налаштованості до самореалізації [51].

Існує чимало факторів, які впливають на формування ціннісних орієнтацій. Науковець В. Сластьон вважає, що ключовими є такі чинники: ідеологічні погляди, особистісні якості, життєві цілі, релігійні переконання, матеріальне становище тощо [44].

Окрім цього, ціннісні орієнтації виконують важливу регулятивну функцію. Як зауважує О. Здравомислов, ціннісні орієнтації, раціоналізуючи діяльність індивіду, впливають не лише на вищі структури свідомості, але і на підсвідомий рівень, визначаючи вольову спрямованість [20].

Орієнтуючи людину серед об'єктів природного і соціального світу, ціннісні орієнтації утворюють структуроване, раціоналізоване й значуще для особистості уявлення про світ. Загалом, ціннісні орієнтації є підґрунтям для вибору альтернативних цілей та засобів, для порядку переваг відбору й оцінки цих альтернатив, визначаючи «межі дії», тобто не тільки регулюють, але і спрямовують ці дії [39]. Сформованість системи ціннісних орієнтацій забезпечує

гармонію внутрішнього світу особистості, сприяє систематизації норм та стереотипів поведінки, якими керується індивід, а також сприяє самоствердженню та реалізації особистості [42].

Ціннісні орієнтації формуються в процесі соціалізації особистості внаслідок входження набутого досвіду в її індивідуальнопсихологічний світ. Особистість набуває знань попередніх поколінь, переймаючи соціально схвалені стереотипи поведінки, спрямовані на соціокультурні цінності, після чого набуває власного досвіду, який допомагає особистості адаптуватися в мікросередовищі. Звідси, можна визначати важливі функції ціннісних орієнтацій:

- долучають до прийняття норм та правил, які визначає суспільство;
- сприяють самоідентифікації особистості;
- підштовхують до реалізації здібностей;
- забезпечують внутрішню гармонію особистості.

Усе це визначається специфічною структурою ціннісних орієнтацій, яка складається з когнітивного та емоційного аспектів. Когнітивний передбачає забезпечення процесу прийняття цінностей, а емоційний у свою чергу – саме ставлення людини до даних цінностей.

Отже, аналіз понять «цінність» та «ціннісні орієнтації» дозволив нам визначити поняття «цінність» як одну з форм суспільних відносин людини зі світом, що відображає суб'єктивно значуще ставлення до предметів, речей, явищ, процесів, діяльності; відповідає інтересам і задовольняє потреби особистості. Вони виступають стрижнем мотиваційної сфери особистості, одним з провідних регуляторів діяльності, в чому реалізується сенс життєдіяльності. Виходячи з цього, система ціннісних орієнтацій проходить складний процес, результатом якого є психологічні новоутворення, що формують світоглядні орієнтири особистості і проявляються у ставленні до себе, до інших людей, а також до суспільства в цілому. Формування ціннісних орієнтацій детерміноване загальними закономірностями становлення особистості: через пізнання, почуття – до усвідомлення, а потім – до дії. Варто розуміти, що даний процес не є

пасивним результатом впливу чинників навколишнього середовища. Він є одним з проявів самоусвідомлення та самовираження уявлень особистості, які знаходяться у тісному взаємозв'язку із потребами, інтересами, мотивами поведінки, зумовлюючи їх і водночас будучи залежним від них. Крім того, у цьому процесі чітко проявляється взаємозв'язок і взаємовплив соціокультурного макросередовища і мікросередовища особистості.

## **1.2. Теоретичний аналіз поняття «психологічне благополуччя особистості»**

В умовах сучасного світу, кожна людина все частіше оперує поняттям психічного здоров'я і шукає шляхи його підтримки та покращення. Психічне здоров'я визначається певним рівнем психологічного благополуччя, яке у свою чергу залежить від багатьох факторів. Психічно здоровою є людина, яка вільно проявляється у всіх аспектах свого життя, є творчою, наповненою ресурсом, спонтанною і відкритою до пізнання нового. Така людина отримує задоволення від життя, повністю приймає себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що її оточують. Вона бере відповідальність за своє життя, яке у свою чергу наповнене сенсом і змістом. Психічно здорова людина з високим рівнем психологічного благополуччя завжди знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей.

Оскільки проблема психологічного благополуччя є актуальною в наш час, вона розглядалась в роботах багатьох сучасних науковців, серед яких М. Аргайл, А. В. Вороніна, Г. В. Ложкін, Н. А. Батуріним, Н. К. Бахарєвою, В. М. Бучацькою, С. В. Водяхою, І. А. Джидар'ян, В. М. Духневичем, Л. В. Жуковською, І. В. Заусенко, О. А. Ідобаєвою, С. В. Карскановою, Л. В. Куликовим, Ю. М. Олександровим, О. Н. Паніною, А. Є. Созонтовим, Н. П. Фетіскіним, Р. В. Шаміоновим, О. С. Ширяєвою та ін.

Вперше термін «психологічне благополуччя» обґрунтував у своїх працях Норман Брадберн, який визначав його як суб'єктивне відчуття щастя і

задоволеності життям, що виступає критерієм якості життя. Науковець зауважує, що важливим елементом психологічного благополуччя є баланс позитивних та негативних емоцій, які перебувають у постійній взаємодії і є наслідком буденних ситуацій, які залишають свій слід у свідомості. В залежності від того, який вид афекту переважає – є показником задоволеності життям та психологічного благополуччя. Відповідно, переважання позитивних емоцій над негативними є свідченням високого рівня психологічного благополуччя та задоволеності життям, а переважання негативних афектів – навпаки. При цьому, науковець зазначає, що позитивний і негативний афекти не є взаємопов'язаними [60].

Розгляд даної проблематики здійснювався науковцями різних напрямків та підходів. Послідовники гедоністичних теорій, такі як Н. Бредберн, Е.Дінер, А. Ватерман, розглядають благополуччя як задоволеність чи незадоволеність, що будується на балансі позитивного чи негативного афектів, як зазначалось вище[62].

Прихильниця евдемоністичного підходу, який розглядає психологічне благополуччя як результат розвитку і саморозвитку особистості, К. Ріфф вважає, що психологічне благополуччя – це наявність у людини специфічних, стійких психологічних рис, що дозволяють їй функціонувати більш успішно, ніж при їх відсутності. Вона створила власну теорію з урахуванням аналізу концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості і виділила шість показників позитивного функціонування особистості:

- прийняття себе;
- позитивні відносини з близькими;
- автономія;
- здатність контролювати оточення;
- життєві цілі;
- особистісний ріст та розвиток.

➤ Автономія розуміється як здатність бути незалежним, відсутність страху відстоювати власну думку, виступати проти думки більшості,

здатність мислити і поводитися нестандартно. Відсутність адекватного рівня автономії призводить до конформізму, а також надмірної опори на думку інших.

- Управління середовищем передбачає уміння та навички, які є умовою успішного оволодіння різними видами діяльності, вмінням досягати бажаного, долати труднощі у досягненні власних цілей; за відсутності даних характеристик спостерігається власна безпорадність, некомпетентність, нездатність щось зробити, щоб досягти бажаного.
- Особистісний ріст виявляється у бажанні самоактуалізуватись, розвиватися, вчитися і приймати нове, а також у наявності відчуття власного прогресу. Відсутність особистісного росту спричиняє застій, зневіру у свої сили, що у свою чергу знижує інтерес до життя.
- Позитивні відносини передбачають емпатійність, відкритість до відносин, вміння встановлювати та підтримувати контакт з іншими, гнучкість у взаємодії з оточуючими. Відсутність даної характеристики проявляється у самотності, замкнутості, нездатності встановлювати і підтримувати близькі стосунки, небажанні йти на компроміс.
- Самоприйняття відображає позитивну оцінку себе у своєму житті, усвідомлення та прийняття себе таким, яким я є. Відсутність самоприйняття проявляється у відчутті невдоволення собою, своїх якостей, а також незадоволення теперішнім та неприйняття минулого.
- Наявність життєвих цілей пов'язана з наявністю розуміння сенсу свого життя, відчуттям цінності того, що було прожито, що проживається зараз і буде прожито у майбутньому. Відсутність цілей у житті провокує такі негативні стани, як відчуття нікчемності, тугу, нудьгу.



На основі досліджень К. Ріфф було створено метод психотерапії «WELL-BEING THERAPY» і опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» [66].

Співпрацюючи із К. Ріфф над шестифакторною моделлю психологічного благополуччя, К. Кіз розробив власну концепцію «Процвітання», згідно з якою благополуччя має три складові, а саме:

1. емоційне або суб'єктивне благополуччя (гедонічне благополуччям);
2. психологічне благополуччя;
3. соціальний добробут (евдемоністичне благополуччя).

Емоційне благополуччя стосується суб'єктивних аспектів благополуччя, зокрема, хорошого самопочуття, в той час як психологічне і соціальне благополуччя стосується навичок, здібностей і психологічного і соціального функціонування [27].

Окрім гедоністичного та евдемоністичного підходів, розуміння психологічного благополуччя розглядають з точки зору гуманістичних та психофізіологічних течій.

Гуманістичний підхід у дослідженні психологічного благополуччя (А. Маслоу, К. Роджерс, К. Юнг та ін.) звертає увагу на позитивне психологічне функціонування особистості, що включає в себе: самоприйняття, позитивні стосунки з іншими людьми, особистісне зростання, автономність, цілі в житті, управління оточуючим середовищем.

Психофізіологічний підхід у вивченні психологічного благополуччя досліджує його зв'язок з фізичними даними особистості. У структурі психологічного благополуччя, науковці виокремлюють психічну та тілесну сфери функціонування людини. Ієрархічними рівнями психологічного благополуччя людини є психосоматичне, психічне та психологічне здоров'я, а також соціальна адаптація.

Також варто розглянути аналіз даного феномену у роботах вітчизняних дослідників, таких як П. П. Фесенка та Т. Д. Шевеленкової. Вони доводять, що поняття психологічного благополуччя є складним цілісним переживанням, що виражається у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою й особистим

життям, а також пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами. Акцент робиться саме на суб'єктивній оцінці людиною особистих переживань, а також розгляду різних аспектів позитивного функціонування особистості, поданих у роботах К. Ріфф. Психологічне благополуччя описується також як конструкт, що відображує актуальні та потенційні аспекти життя особистості. Вони розмежовують поняття актуального й ідеального психологічного благополуччя. Для актуального психологічного благополуччя найвагомішими є «особистісний ріст», «позитивні взаємини з навколишніми» та «мета в житті»[52].

Аналізуючи наукову літературу, яка розкриває зміст психологічного благополуччя, можна виділити певні компоненти, які включає даний феномен:

1. фізичний компонент (J. Ware, M. Аргайл, С. Д. Деробо, Г. М. Зараковський, Л. В. Куликов, П. П. Фесенко):

- активність,
- рухомість,
- можливість самообслуговування,
- комфорт,
- відчуття здоров'я.

Методи вивчення:

- SF-36 (J. Ware);
- CHQ-12 – опитувальник загального здоров'я;
- Опитувальний ВООЗ-100;
- Індекс відношення здоров'я (С. Д. Деробо, В. А. Явіна).

2. духовний (D. Brothers, С. Dalbert, M. J. Lerner, Дж. Беннет, Д. О. Леонтьєв):

- індекс надії,
- індекс довіри.

Методи вивчення:

- Шкала віри у справедливий світ (С. Dalbert);
- Шкала довіри (М. Розенберг).

3. особистісний (М. А. Батурін, С. О. Башкатов, Н. В. Гафарова); соціальний (D. Raphael, E. Singer, А. Адлер, С. О. Дружилов):

- задоволеність особистісними ресурсами, внутрішньоособистісне благо, позитивне функціонування.

Методи вивчення:

- Опитувальник «Позитивної та негативної емоційності» (Д. Уотсон, адаптація Є. Н. Осіна).

4. суб'єктивний (С. Cohm, E. Suh, M. Kruijtbosch, H. Wijbrandt van Schuur):

- емоційний фон: - щастя; -страждання.

Методи вивчення:

- методика «Семантичний диференціал «Щастя», (Н. Виничук);
- Оксфордський опитувальник щастя.
- гендерний

Методи вивчення:

- Методика «Сандри Бем»;
- етнічний

Методи вивчення:

- Типи етнічної ідентичності (Г. У. Солдатова, С. Р. Рижикова)
- власне суб'єктивний компонент загального психологічного благополуччя

Методи вивчення:

- Шкала суб'єктивного благополуччя (А. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche, адаптація А. А. Рукавишникова).

5. матеріальний (Т. Campbell, D. Groenland та ін.):

- задоволеність матеріальною стороною існування, повнота забезпеченості, стабільність доходу

Методи вивчення:

- Шкала задоволеності життям (SLS, В. О. Хащенко, А. В. Баранова, 2004);

6. економічний (E. Diener, I. Praag, B. Strümpel, A. В. Баранова, В. О. Хащенко, О. А. Угланова);

- задоволеність доходами, стандартами життя, справедливість розподілу доходу, фінансова безпека, незалежність, задоволеність працею, доходами, задоволеність споживанням

Методи вивчення:

- Методика суб'єктивного економічного благополуччя В. О. Хащенка

7. соціальний

- суспільна діяльність, контакти, обмеження можливостей за станом здоров'я, прийняття себе та автентичність

Методи вивчення:

- Методика діагностики соціальнопсихологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда;
- Методика «Діагностика мотиваційної структури особистості» (В. Є. Мільман)

8. екзистенціальний (Н. В. Грішина, М. Занадворов, В. Франкл):

- сутність буття, щастя, свобода, вибір життєвої долі, ізоляція, самототожність

Методи вивчення:

- Методика дослідження системи життєвих смислів (В. Ю. Котляков).

У контексті когнітивістської та необіхевіористської орієнтації, природа психологічного благополуччя визначається через досягнення задоволення і уникнення незадоволення, при цьому задоволення розкривається не лише як тілесне задоволення, але і як задоволення від досягнення значущої мети. Така позиція природи психологічного благополуччя відповідає основним теоретичним і методологічним принципам даних течій, серед яких, зокрема, необхідно відзначити наступні:

1. Роль соціального у прийнятті особистості, вплив на неї соціуму, в якому вона перебуває – соціоцентрована позиція в розгляді

співвідношення особистості і суспільства. Вважається, що психологічне благополуччя характеризує передусім здатність людини адаптуватися до соціального оточення і значною мірою є результатом соціального порівняння – зіставлення самого себе з іншими людьми, власними ідеалами, своїм минулим [15].

2. Запорукою психологічного благополуччя перш за все є успішна соціальна адаптація, здатність відповідати вимогам та підтримувати норми, які склались в суспільстві, мати своє місце, приносити користь іншим. Тобто, відповідність загальноприйнятим в сучасному світі еталонам благополуччя.
3. Людина здатна асимілюватися та переймати соціальні норми, які постійно змінюються. Як наслідок, формується оптимістичне світосприйняття, що перебдачає позитивне бачення себе та оточення, конструктивна взаємодія у соціумі, доброзичливі стосунки, взаємоповага та взаємодопомога. Психологічне благополуччя дає можливість особистості реалізувати себе, бути щирою та справжньою, творити власне життя та реалізуватись у різних соціальних ролях [26].

Термін «психологічне благополуччя» часто ототожнюють з поняттям «суб'єктивне благополуччя». Поняття «суб'єктивне благополуччя» є більш широким, оскільки в структурі цього явища виокремлюються такі складові компоненти, як соціальний, духовний, фізичний, матеріальний та психологічний [32]. Тобто, це власна оцінка якості життя, яка включає когнітивний та емоційний аспекти. Оскільки, вона формується на основі зовнішніх обставин, таких як умови життя, стан доров'я, задоволеність основних потреб тощо, які постійно змінюють, оцінка відчуття психологічного благополуччя є динамічною. Також, важливим є урахування індивідуальних особливостей особистості, зокрема темпераменту і характеру, спрямованості особистості, особливостей самооцінки та самоприйняття, сенсожиттєвих та ціннісних орієнтацій та ін., які впливають на відчуття задоволеності життям.

Р. М. Райан та Е. Л. Дісі висунули теорію самодетермінації, згідно з якою особистісне благополуччя пов'язано з базовими психологічними потребами: потребою в автономії, компетентності та зв'язку з іншими. Автономія передбачає конгруентність між цінностями, яких дотримується людина та її бажаннями і поведінкою. Автономія можлива, якщо особистість відчуває підтримку, безпеку та здатність контролювати власне життя.

Потреба в компетентності виражається у бажанні контролювати своє оточення і ефективно розвиватись в ньому. Потреба у компетентності задовільняється за рахунок такого оточення, яке не ставить надто високі вимоги до особистості, здійснює позитивне підкріплення у діяльності і дає зворотній зв'язок [61].

Також, Р. М. Райан і Е. Л. Дісі вважають, що психологічне благополуччя має тісний зв'язок із станом здоров'я, оскільки хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життя.

Науковиця А. В. Вороніна висунула власну модель психологічного благополуччя. Авторка вважає, що психологічне благополуччя має певну ієрархічну структуру, яка формується на основі свідомих та несвідомих ресурсних установок (внутрішніх інтенцій) у процесі життєдіяльності. Компонентами даної структури є: психологічне, психічне та соматичне здоров'я, а також соціальна адаптація. Кожен наступний рівень, що формується в процесі розвитку і виховання, допомагає людині зрозуміти себе, світ, в якому вона живе а також своє місце в цьому світі. Все це дає можливість бути творчим, постійно розвиватись та самореалізуватись, відкривати для себе нові можливості та шляхи досягнення власних цілей [11].

Отже, психологічне благополуччя є певним показником якості життя, суб'єктивною оцінкою задоволеності тих потреб, які визначає для себе людина. Водночас, відчуття щастя, задоволеності життям, залежить від індивідуальних характеристик особистості, зокрема темпераменту, рис характеру, соматичних характеристик тощо, які впливають на можливість повноцінно функціонувати та досягати поставлених цілей.

### **1.3. Психологічна характеристика представників студентської молоді**

Навчання у закладі вищої освіти знаменує собою новий етап у житті людини, який передбачає самовизначення, перехід до самостійності, формування світогляду та набуття психологічної зрілості. Важливою у цей момент є адаптація до нових умов, а саме входження у нове середовище, сепарація від батьків, побудова нових міжособистісних відносин. Якщо цей процес проходить невдало, він може призвести до тривалого стану емоційної напруги, виникнення почуття тривоги та відчуття психологічного неблагополуччя.

Важливим у студентському віці (17 – 22 роки) є пошук життєвого шляху, який відповідає обраній професії, закріплення в світі дорослих. Це можливо за рахунок особистісної зрілості, психологічної готовності відповідати вимогам дорослого життя, тобто повинні бути розвинені особистісні якості, властивості, здібності, потреби, які б дозволили реалізувати себе у професійній діяльності, суспільному житті, у колі близьких.

Критеріями особистісної зрілості є:

- 1) комунікативні здібності, здатність конструктивно взаємодіяти;
- 2) адекватність потреб та мотивів;
- 3) певний рівень розвитку самосвідомості, здатність до рефлексія;
- 4) багаж знань та життєвого досвіду;
- 5) стійкий характер та розуміння себе;
- 6) оптимальний рівень інтелекту;
- 7) здатність вміло використовувати свої особливості у праці та соціальній взаємодії.

Лише за умови дотримання цих критеріїв можлива свідомо самоідентифікація, тобто усвідомлене самовизначення себе, чітка відповідь на питання «Хто Я?», визначені соціальні ролі, що дозволяє особистості знайти своє місце в світі, зайняти внутрішню позицію дорослої людини, зрозуміти себе, свої можливості та вміти їх використовувати [7].

Б. Г. Ананьєв вважає, що студентський вік це «золота пора людини», оскільки даний період є сприятливим для розвитку основних соціогенних потенціалів людини як особистості:

- 1) формування світоглядних принципів, громадянських позицій та професійних якостей майбутнього фахівця;
- 2) розвитку професійних навиків і шляхів досягнення цілей у професійній та творчій діяльності;
- 3) сензитивний період для найкращого функціонування інтелекту та мислення;
- 4) перебудова мотиваційних тенденцій та ціннісних орієнтацій;
- 5) формування соціальних цінностей внаслідок професіоналізації.

Філософ В. Шубкін наголошує, що період студентства це час, коли перед молодою людиною постає велика кількість питань, яку студент повинен відповідально та оперативно вирішувати. Саме це, за словами автора, вирішує долю студента.

Для особистості студента характерним є активний розвиток моральних і естетичних почуттів, підкріплення свідомих мотивів поведінки, цілеспрямованості, рішучості й наполегливості, самостійності та ініціативності, вміння володіти собою, а також активний інтерес до моральних проблем (цілей та сенсу життя, обов'язку і відповідальності, любові і дружби та ін.).

Нерідко студенти схильні формувати завищені очікування від дорослого життя, недооцінювати зовнішні труднощі, бути надміру оптимістично, або ж навпаки, песимістично налаштованими. Тому, особам студентського віку важливо адекватно оцінювати ситуацію і усвідомлювати, що на їх життєвому шляху буде чимало труднощів, які потрібно переборювати. Така позиція можлива за умови особистісної зрілості, однак чимало студентів в деному періоді займають інфантильну позицію неготовності адаптуватись до дорослого життя[57].

Е. Еріксон вважає, що в цьому віці важливу роль відіграють міжособистісні стосунки, оскільки даний віковий період вимагає переосмислення своїх зв'язків з оточуючими, а також власного місця серед інших людей. Особливо важлива



реструктуризація відносин із батьками, оскільки людина, що дорослішає, не може далі задовольнятися роллю опікуваного і керованого [56]. Однією із важливих характеристик міжособистісної взаємодії є інтимність, тобто потаємне почуття, яке виражається у здатності до близьких стосунків, а також можливості входити в близькі відносини з іншою людиною, при цьому не втрачаючи себе. Інтимність має пряму залежність із самоідентичністю, оскільки для побудови стосунків з іншими, потрібно зрозуміти себе, свої бажання, мати вироблену стабільну поведінку. У цьому процесі особистість може відчувати надмірне захоплення собою, і в наслідку уникати відносин з іншими, ізолюватись від соціуму.

Зазнають значних змін і психічні процеси здобувачів вищої освіти. Так для успішного навчання студенти змушені за рахунок додаткової вольової напруги мобілізувати ресурси свого організму, оскільки вони стикаються з новими, незвичними методами і формами навчання, емоційними переживаннями, у них змінюється режим та розподіл часу на навчання і відпочинок. Робоче навантаження середньостатистичного студента в робочі дні досягає 12 годин, а в період сесії – 15-16. Таким чином, пристосування до нових умов навчання, життя, свого статусу на шляху до професійного становлення створює умови схильності до інформаційного перевантаження, переживання стресу, внутрішніх конфліктів, фрустрації, психологічної кризи [4]...

Г. Шихи вважає, що одна з небезпечних якостей двадцятирічних – переконання в тому, що зроблений вибір остаточний. Коли вони обирають навчальний заклад або місце роботи чи створюють родину, вони бояться, що вже нічого не зможуть змінити. Однак це помилкові побоювання, оскільки зміни не тільки можливі, а навпаки, ймовірно, неминучі. Коли в двадцятирічному віці вперше приймаються відповідальні рішення, молодій особі складно припустити, що пізніше, коли вона внутрішньо дозріє, у неї з'являться кращі можливості інтеграції в суспільстві. Виходячи з цього, Г. Шихи виділяє вікову кризу, яка притаманна у студентському віку – криза «виривання коренів». Вона характеризується тим, що позиція молодої людини часто виражається гаслом: «Я

знаю, чого хочу!». Юнак нерідко впадає в фантазії в процесі перевірки цих переконань. Одна частина молодшої людини намагається стати індивідуальністю, а інша – забезпечити свою безпеку і комфорт (на цій основі і виникає основне протиріччя ...). «Якщо в цей момент криза особистості відсутня, то вона виявиться пізніше, на перехідній ступені, і тоді вдарить болючіше», – пише Г. Шихи [55].

Окрім цього, період студентства характеризується кризою навчально-професійної орієнтації, яка проявляється у зіткненні бажаного майбутнього з реальністю. При проходженні кризи вибору професії спостерігається розчарування в обраній професії (незадоволеність навчальними дисциплінами, сумніви щодо професійного вибору спеціальності, знижується інтерес до навчання). У результаті конструктивного виходу з кризи особистість самовизначається (професійно, за спеціалізацією); самореалізується на рівні професійного навчання; набуває професійної ідентичності. При деструктивному виході з кризи простежується неузгодженість між «Я»-реальним і «Я»-ідеальним; суперечливе ставлення до себе як до особистості та фахівця; нездатність розв'язати внутрішні суперечливості «Я»-образу [46].

Окрім типових вікових криз, період студентства супроводжується кризовими етапами, які зумовлені життєвими обставинами. Зокрема, це такі як відсутність матеріальних засобів, щоб оплатити освіту, труднощі працевлаштування під час і після закінчення навчального закладу, зміна проживання та ін., що своєю чергою можуть впливати на психологічне благополуччя студентської молоді. Також, актуальні умови сьогодення, які зумовлені карантинними обмеженнями впливають на рівень задоволеності життям студентів, оскільки доводиться адаптуватись до умов дистанційного навчання, ізоляції від однолітків, змінювати ритм життя...

Психологічне благополуччя безпосередньо пов'язане з тими цінностями, на які орієнтована людина. Ціннісні орієнтації детермінують потреби особистості, а ступінь задоволення цих потреб впливає на якість життя людини, її внутрішнє відчуття комфорту та благополуччя.

Взаємозв'язок потреб людини та її психологічне благополуччя розкривається у теорії ієрархічних потреб американського психолога А. Маслоу, який стверджує що людина є задоволеною життям тоді, коли прагне «дійти до вершини» своїх потреб і самоактуалізуватись. Виходячи з цього, поняття «самоактуалізація» вважається вченими одним з основних параметрів психологічного благополуччя [37].

Науковці виділяють певні загальноприйняті фактори, які впливають на задоволення життям. Зокрема, це такі як наявність домашньої тварини, щастя у шлюбі, вища освіти, спокійний і врівноважений психологічний стан, позитивне і оптимістичне мислення, раціональне та повноцінне харчування, наявність друзів та задовільний стан здоров'я [52].

Визначення рівня задоволеності та наповненості життя, на думку Е. Дісі та Р. Раян, визначається такими факторами, як:

- впевненість в собі, усвідомлення своїх здібностей та можливостей їх реалізації («я знаю, я можу»);
- самодетермінованість, тобто усвідомлення того, що причиною своїх дій є сама людина (відчуття самотійності та впевненості в своїх силах);
- побудова близьких стосунків, в яких особа задовільняє потребу у безпеці, включеності, потрібності, турботі тощо.

За умови дотримання цих трьох компонентів, особистість може повною мірою відчувати радість життя [48].

Аксіологічна сторона психологічного благополуччя проявляється передусім у тому, як сама людина визначає межі свого благополуччя та пріоритети свого життя. Рівень психологічного благополуччя залежить від багатьох факторів, зокрема таких як гендерні, вікові, соціальні, економічні, та матеріальні особливості. Також, важливо зауважити, що ключовим фактором у відчутті задоволеності життям є система цінностей, які є визначниками базових потреб особистості, її продуктивної професійної та особистісної самореалізації,

міжособистісних відносин, наповненості позитивними емоціями та внутрішньої гармонії.

### **Висновок до розділу 1**

Зміни у суспільстві, сучасний ритм життя, пристосування до нових умов, зокрема тих, які диктують карантинні обмеження – впливають на трансформацію системи цінностей та стан психологічного благополуччя особистості. Особливо яскраво це позначається на студентській молоді, які не проходять повною мірою ті етапи і завдання, які диктує віковий період. Зокрема, це адаптація до нового середовища, входження в нову соціальну роль, уявлення і планування свого майбутнього... Сучасні умови вимагають переосмислення цінності власного життя та здоров'я, і водночас, перебуваючи в умовах соціальної ізоляції, приходить усвідомлення цінності стосунків з оточуючими.

Отже, сформованість ціннісної сфери, усвідомлення власних потреб, прагнення досягнути задоволення і уникнути незадоволення, визначає психологічне благополуччя особистості. Психологічне благополуччя дозволяє людині вільно проявлятися у різних аспектах життя, бути творчим, спонтанним і відкритим до нового. Така людина отримує задоволення від життя, повністю приймає себе та своє оточення, бере відповідальність за власне життя, яке відповідно наповнене сенсом і змістом.

У свою чергу, психологічне благополуччя взаємопов'язане з системою ціннісних орієнтацій, оскільки вони визначають актуальні потреби особистості, а ступінь задоволення цих потреб впливає на якість життя людини, її внутрішнє відчуття комфорту та благополуччя. Окрім цього, ціннісні орієнтації регулюють і спрямовують діяльність особистості, формують його позицію у житті, стратегічні цілі та світоглядні орієнтири, впливають на світосприйняття та надають сенс життєдіяльності.

Таким чином, система цінностей, яка є визначальним фактором задоволення базових потреб особистості, ефективного функціонування у напрямі професійної та особистісної самореалізації студента, міжособистісних стосунків

та наповнення життя позитивними емоціями – є головною для забезпечення психологічного благополуччя особистості.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ АКСІОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПСИХОЛОГІЧНОМУ БЛАГОПОЛУЧЧІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

#### 2.1. Характеристика вибірки та методологічної бази дослідження

Емпіричне дослідження здійснювалось впродовж вересня - листопада 2021 року. Емпіричну вибірку склали 40 студентів Львівського державного університету внутрішніх справ, віком від 20 до 23 років. Підбір досліджуваних сприяв забезпеченню валідності та надійності дослідження.

Дослідження мало на меті з'ясувати зв'язок ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя, а також визначити детермінанти останнього у представників студентської молоді. Для досягнення поставленої мети нами були використані такі психодіагностичні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації Лепешинського), методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О.О. Копіна, К.О. Сулова, Е.В. Заїкіна), методика виявлення ціннісних орієнтацій Ш. Шварца та шкала задоволеністю життям Е. Дінера.

**Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф.** Опитувальник вимірює суб'єктивний та об'єктивний аспекти психологічного благополуччя. Його валідизація на основі багатоваріантності особистості Кеттелла збільшує його практичну значимість. З'ясовано, що психологічне благополуччя тісно пов'язане зі змістовністю життя, ціннісно-смісловою сферою та мотивацією [27].

Методика складається з 84 тверджень, в яких респонденту пропонується оцінити міру власної згоди з ними у вказаному діапазоні:

Повністю не згоден	Радше не згоден	Де в чому не згоден	Де в чому згоден	Радше згоден	Повністю згоден
1	2	3	4	5	6

Методика містить наступні шкали:

*Шкала «Позитивні стосунки з іншими».*

Низький бал за даною шкалою характеризує респондента як закритого, ізольованого від соціуму, не здатність проявляти турботу та вступати у близькі відносини, а також йти на компроміси задля підтримання довірливих та безпечних стосунків.

Респондент із високими показниками характеризується включеністю у довірливі відносини з оточуючими, готовність вступати у близькі стосунки, здатність підтримувати ці зв'язки, турбуватись про інших, розуміти та проявляти співпереживання.

#### *Шкала «Автономія».*

Респондент із високим балом за даною шкалою характеризується самостійністю, внутрішнім локусом контролю, незалежністю у думках та поведінці, здатністю відстоювати свої кордони, контролювати власну поведінку.

Респондент із найменшим балом перебуває у залежності від думки інших, схильний піддаватись тиску зі сторони, проявляти конформізм, не здатний відстоювати свої інтереси та особисті кордони.

#### *Шкала «Управління оточенням».*

Респондент із високим балом чітко усвідомлює власні потреби та цілі, а також шляхи їх досягнення за рахунок оточення, тобто володіє здатність організувати та контролювати ситуацію, в якій він знаходиться, а також використовувати ресурси навколишнього середовища у своїх цілях.

Низький бал по даній шкалі характеризує респондента як людину, яка не здатна контролювати зовнішні обставини та загалом своє життя, тобто покладається на інших, має зовнішній локус контролю, відчуває власну безпорадність та нездатність щось змінити.

#### *Шкала «Особистісний ріст».*

Респондент з найвищим балом характеризується високим рівнем домагань, усвідомленням власного потенціалу, прагненням постійно розвиватись, самоактуалізуватись, ставити перед собою нові цілі і шукати шляхи їх досягнення, є творчим та відкритим до нового.

Респондент із найменшим балом не усвідомлює свої сильні сторони, не прагне розвиватись, песимістично налаштований щодо власного майбутнього і не відчуває інтересу до нового.

*Шкала «Мета в житті».*

Досліджуваний із високим балом характеризується чітким усвідомленням свого місця у суспільстві, баченням власного майбутнього, побудовою реалістичних планів та шляхів досягнення своїх цілей.

Досліджуваний з низьким балом не відчуває сенсу життя, не будує планів на майбутнє, характеризується песимістичним баченням перспектив чи переконань, що визначають сутність буття.

*Шкала «Самоприйняття».*

Найвищий бал характеризує респондента як людину, яка усвідомлює власні позитивні та негативні сторони, приймає та вміє ефективно їх застосовувати, а також має високий рівень самоповаги.

Досліджуваний із низьким балом характеризується низькою самооцінкою, незадоволеністю собою, не приймає своє минуле та відчуває дискомфорт у теперішньому, не задоволений власними якостями, бажає бути не тим, ким він є [25].

У основу методики експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О.О. Копіна, К.О. Сулова, Е.В. Заїкіна) покладено шкалу психосоціального стресу Л. Рідера; шкалу задоволеності життям у цілому О.С. Копіної; шкалу задоволеності умовами життя О.С. Копіної; шкалу задоволення основних життєвих потреб О.С. Копіної; опитувальник основних соціально демографічних показників (стать, вік, освіта, соціальна група, сімейний стан). Застосування методики дає можливість діагностувати рівень ПЕН як індивідуально, так і в груповій формі. В опитувальник входять методи експрес-діагностики ПЕН і пов'язаних з ним факторів: самооцінка здоров'я; психосоціальний стрес; задоволеність життям; задоволеність умовами життя; задоволення основних життєвих потреб. Опитувальник складається з 5 пунктів та розрахований на



самостійне заповнення досліджуваними. Час роботи із методикою становить у середньому 20-30 хвилин.

Методика містить наступні шкали:

#### *Шкала «Стан здоров'я»*

Найвищий бал характеризує високий рівень задоволеності станом здоров'я у досліджуваних.

Найнижчий бал самооцінки здоров'я характеризує проблеми із самопочуттям, підвищеним рівнем стресу, низькими показниками задоволеності життям.

#### *Шкала «Психосоціальний стрес»*

Високі бали по даній шкалі свідчать про комплекс фізіологічних та емоційних адаптивних реакцій, які є результатом надлишку впливів психосоціальних факторів. Досліджуваним із найвищими показниками рекомендується психологічна допомога.

Низькі бали свідчать про відчуття безпеки та комфорту у соціумі серед досліджуваних.

#### *Шкала «Задоволеність життям»*

Дана шкала оцінює суб'єктивне відчуття задоволеності-незадоволеності життям. Відповідно, високий бал свідчить про внутрішнє відчуття комфорту, гармонії, оптимізм. Найнижчі показники свідчать про песимістичне бачення та бажання змінити своє життя.

#### *Шкала «Задоволеність умовами життя»*

Високі бали по даній шкалі свідчать про задоволеність умовами проживання, побутовими умовами та умовами, які склались в регіоні та загалом в країні.

Низькі бали свідчать про відчуття дискомфорту в місці проживання, прагнення до змін.

#### *Шкала «Задоволення основних життєвих потреб»*

Високі бали по даній шкалі свідчать про позитивні стосунки в сім'ї, можливість саморозвиватись та будувати життєві перспективи, задовольняти

оновні життєві потреби: здорове харчування, повноцінний сон, відпочинок...[22].

**Методика діагностики ціннісних орієнтацій Ш. Шварца** озволяє діагностувати структуру ціннісних орієнтацій особистості або групи (через середні значення групи). Головна особливість даної методики полягає в тому, що поняття цінності в ній диференціюється. Тобто, цінність не розглядається як щось монолітне. Автор тесту виділяє два види цінностей:

- Цінності як абстрактні ідеали. Вони виявляються шляхом оцінки іменників і прикметників, що описують різні цінності.
- Цінності як керівництво до дії. Ці показники виявляються шляхом оцінки конкретних дій людей.

Тест ціннісної орієнтації Ш. Шварца складається з двох частин.

1. Перша частина анкети призначена для вивчення цінностей, ідеалів та переконань, які впливають на особистість. Список значень складається з двох частин: іменників і прикметників, які включають 57 значень. Кожне із запропонованих значень випробуваний оцінює за шкалою від 7 до -1 бала.

2. Друга частина анкети — це профіль особистості. Він складається з 40 описів людини, які характеризують 10 типів цінностей. Для оцінки описів використовується шкала від 4 до -1.

При аналізі та інтерпретації результатів Опитувальника ціннісної орієнтації Ш. Шварца важливо мати на увазі, що діагностуються два різних типи цінностей:

1. Нормативні ідеали, цінності особистості на рівні переконань, а також структура цінностей значною мірою сприяють найбільшому впливу на особистість в цілому, але це не завжди проявляється в реальній суспільній поведінці.

2. Поведінкові цінності, тобто індивідуальні пріоритети, найчастіше проявляються в соціальній поведінці особистості.

Різниця між типами цінностей у цих двох частинах опитувальника, що характеризують два рівні функціонування цінностей, відображає ціннісний тиск,

який здійснюється, з одного боку, через соціалізацію, а з іншого, через референтну групу і традиції.

Кількість питань, що входять до кожної з 10 шкал тесту значень Ш. Шварца, містить різну кількість питань. Це означає, що бали, отримані на шкалах, не можна безпосередньо порівнювати один з одним.

Методика містить наступні шкали:

#### *1. Влада.*

Пріоритетне місце даної цінності свідчить про бажання досліджуваного досягти соціального статусу або престижу, контролю або домінування над іншими, бути авторитетом, отримати соціальну владу, підтримувати власний імідж, отримувати суспільне визнання. Цінність Влада (авторитет, багатство) підкреслюють досягнення або збереження домінантної позиції всередині найбільш загальної соціальної системи.

#### *2. Досягнення.*

Цінності Досягнення (успішність, амбітність) підкреслюють активну демонстрацію компетентності у певній діяльності. Пріоритетне місце даної цінності свідчить про бажання досягти особистого успіху через прояв компетентності відповідно до соціальних стандартів. Демонстрація соціальної компетентності (що і складає зміст цієї цінності) має на меті досягнення соціального схвалення.

#### *3. Гедонізм.*

Ш. Шварца визначає мотиваційною метою даної цінності – отримання задоволення в процесі життєдіяльності (задоволення, насолода життям).

#### *4. Стимуляція.*

Дана цінність характеризується як потреба в розмаїтті і глибоких переживаннях для підтримки оптимального рівня активності, що обумовлюється соціальним досвідом. Мотиваційна мета цього типу цінностей полягає в новизні та глибоких переживаннях.

#### *5. Самостійність.*

Самостійність полягає в незалежності мислення, вільному виборі дій, спонтанності, творчості, дослідницькій діяльності. Самостійність походить від потреби в постійному контролі й управлінні, а також автономності та незалежності.

#### *6. Універсалізм.*

Дана цінність полягає у толерантності, терпимості, захисті благополуччя всіх людей і природи. Цінність універсалізм може бути похідним від потреб виживання груп та індивідів, які стають очевидними, коли людина входить в контакт з кимось за межами свого середовища або розширює первинну групу.

#### *7. Щедрість.*

Дана цінність визначається як «просоціальна» та сфокусована на близькій взаємодії. Цей тип вважається похідним від потреби в позитивній взаємодії, потреби в аффілітації і забезпеченні процвітання групи. Мотиваційна мета цього типу – збереження благополуччя людей, з якими індивід знаходиться в частому особистому контакті (корисність, лояльність, поблажливість, чесність, відповідальність, дружба, зріла любов).

#### *8. Традиції.*

Традиції і звичаї передбачають певні символи і ритуали, які з досвідом закріплюються в культурі. Здебільшого вони проявляються у культурних звичаях, обрядах, зокрема релігійного характеру, що у свою чергу закріплюється як норма поведнки у суспільстві. Основою даної цінності є повага до культурної спадщини, підтримання та слідування звичаям предків. Особистість, яка керується даною цінністю характеризується смиренністю, благочестям, покірністю тощо.

#### *9. Конформність.*

Основою даної цінності є бажання знаходитись у доброзичливих відносинах, уникати конфліктів, не завдавати шкоди іншим та відповідати очікуванням, які будує суспільство. Особистість, яка керується даною цінністю характеризується слухняністю, високим рівнем самоконтролю та самодисципліни, ввічливістю, повагою до оточуючих.

## *10. Безпека.*

Дана цінність полягає у гармонії, соціальному порядку, безпеці сім'ї, національній безпеці, стабільності суспільства, взаємодопомозі, почутті приналежності та походить від базових індивідуальних потреб [7].

**Шкала задоволеності життям Е. Дінера** (скор. ШУДЖ, англ. Satisfaction With Life Scale, скор SWLS) – короткий скринінговий самоопитувальник, призначений для масових опитувань респондентів про ступінь суб'єктивної задоволеності їх життям.

Шкала суб'єктивного щастя вимірює емоційне переживання індивідом життя як цілого, що відбиває загальний рівень психологічного благополуччя. Основне призначення методики – соціально-психологічні дослідження.

Шкала містить 5 тверджень, згоду з кожним із яких пропонується оцінити за 7-бальною шкалою, і вимірює когнітивну оцінку відповідності життєвих обставин очікуванням особи. Показник є тісно пов'язаним з об'єктивними показниками успішності життя. Важливо відмітити, що твердження індивіда про те, наскільки він задоволени життям в даний момент, залежить від результатів його порівняння з певним стандартом, еталонним станом справ, що його індивід виробив для себе. Здоров'я, доходи, стосунки з іншими, безумовно, багато значать для людей, але різні люди можуть вибудовувати різні ієрархії важливості цих сфер життя для свого щастя [3].

Наше дослідження мало на меті з'ясувати особливості аксіологічних чинників психологічного благополуччя серед представників студентської молоді.

Оскільки будь-яке наукове дослідження завжди передбачає постановку і вирішення наукової проблеми, виявлення наявних прогалин в певному напрямку дослідження особистості, усвідомлення потреби в усуненні дефіциту теоретико-емпіричного знання і формулювання проблеми, нами було виділено наступні етапи:

*Теоретико-аналітичний:* постановка проблеми, мети, завдань дослідження, ознайомлення з даною проблематикою у психолого-педагогічній

науковій літературі по досліджуваній проблематиці, а також виявлено стан вивченості цієї проблеми. На цьому етапі відбулось складання плану дослідження з визначенням календарних термінів виконання конкретних дослідницьких завдань, що сприяло адекватній організації подальшої експериментальної роботи та надавало їй цілеспрямований характер. У процесі подальшої роботи первісний план деталізувався, доповнювався, іноді змінювався.

*Організаційний:* первинна перевірка і уточнення теоретичного припущення, підбір матеріалів для проведення емпіричного дослідження, підбір якісної і кількісної вибірки досліджуваних, що дозволило забезпечити її репрезентативність та максимальне відображення основних характеристик генеральної сукупності.

*Етап реалізації:* проведення психодіагностичних процедур. Нами було досліджено студентів віком 20-23 роки, для перевірки залежностей ціннісних орієнтацій та рівня психологічного благополуччя.

*Підсумково-аналітичний:* обробка, інтерпретація, систематизація та узагальнення отриманих результатів дослідження, формування висновків щодо даної проблематики.

Основні завдання емпіричного дослідження такі:

1. Дослідити особливості психологічного благополуччя студентів;
2. Виявити переважаючі ціннісні орієнтації серед досліджуваних;
3. Обґрунтувати зв'язок та вплив ціннісних орієнтацій на рівень психологічного благополуччя.

Для вирішення поставлених нами завдань, ми використаємо психодіагностичні методики, які опрацюємо в статистичній програмі SPSS, за допомогою описової статистики, кореляційного та регресійного аналізів.

## 2.2. Психологічний аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Для визначення взаємозв'язків та особливостей ціннісних орієнтацій та психологічного благополуччя, нами було проведено комплекс психодіагностичних методик, а саме дослідження на визначення рівня задоволеності життям, рівня психоемоційної напруги, психологічного благополуччя та дослідження структури ціннісних орієнтацій серед студентів віком від 20 до 23 років.

З метою ґрунтовного та повного аналізу розгляньмо, на яких рівнях задоволеності життям знаходяться досліджувані студенти:

- низькі показники задоволеності життям характерні 5% студентів;
- занижені показники – 30%;
- середні показники – 20%;
- підвищені показники – 20 %;
- високі показники притаманні 25% досліджуваних (див. табл. 2.1 та рис. 2.1).

Дані результати свідчать, що серед опитуваних проявляються і занижені, і середні, і підвищені та високі показники задоволеності життям.

Такі показники зумовлені специфікою даного вікового періоду, оскільки відчуття задоволеності життям у цей період залежить від того, наскільки успішно пройшла адаптація до нових умов, а саме входження у нове середовище, та побудова міжособистісних відносин. Тобто, частина досліджуваних успішно пройшла етап адаптації до вимог дорослого життя, а інша значна частина проживає певні труднощі на даному етапі.

Таблиця 2.1

### Характеристика рівнів задоволеності життям

Задоволеність життям	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низькі показники	2	5	5
Занижені показники	12	30	30

Середні показники	8	20	20
Підвищені показники	8	20	20
Високі показники	10	25	25
Всього	40	100	100

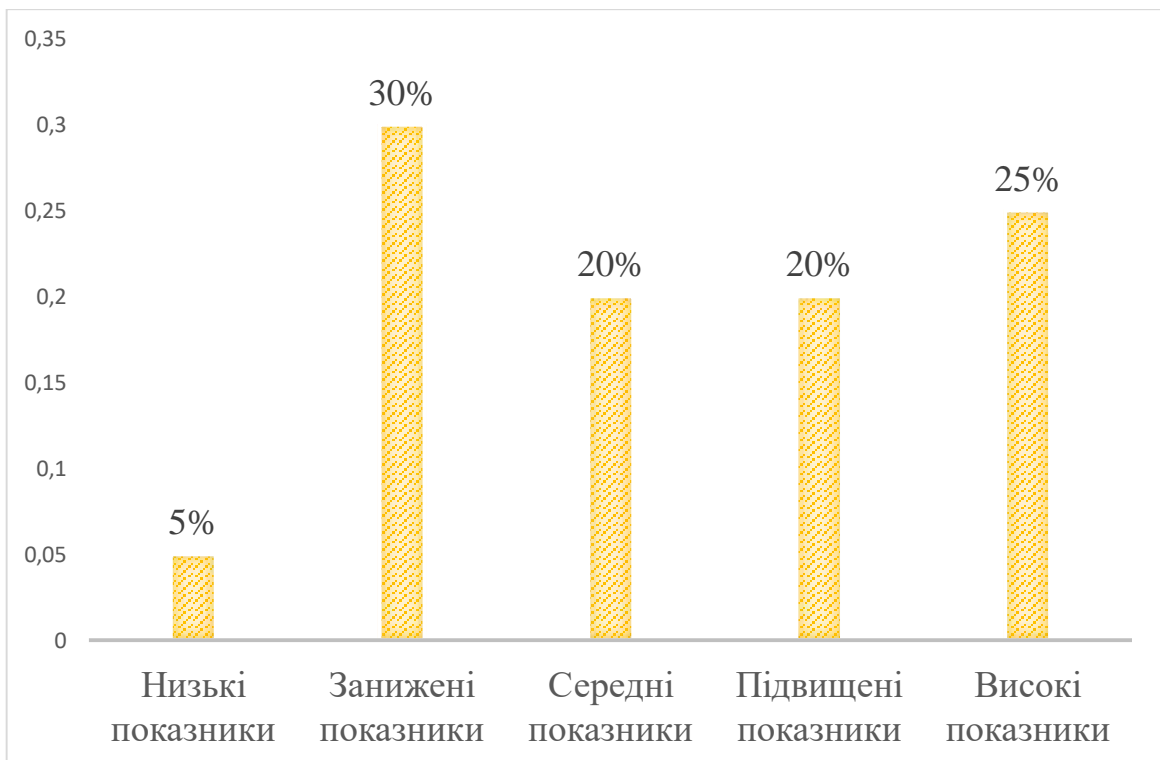


Рис.2.1 Рівні задоволеності життям у досліджуваній групі

Таким чином, проаналізувавши результати, отримані в ході дослідження рівня задоволеності життям (Е. Дінера), спостерігаємо переважання занижених та високих показників задоволеності життям серед представників студентської молоді.

З метою детального вивчення задоволеності життям студентів, наступним кроком нашого дослідження є виявлення рівня психоемоційної напруги, яка корелює із станом здоров'я, психосоціальним стресом, задоволеністю умовами життя та основними життєвими потребами, а також задоволеністю життям в цілому.

Таблиця 2.2



### Характеристика показників стану здоров'я

Стан здоров'я	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Дуже погане	1	2,5	2,5
Задовільне	22	55,0	55,0
Гарне	11	27,5	27,5
Дуже гарне	6	15,0	15,0
Всього	40	100	100



Рис.2.2 Показники стану здоров'я у досліджуваній групі

Результати стосовно стану здоров'я засвідчують:

- 2,5% досліджуваних відзначають стан свого здоров'я як дуже погане;
- 55% характеризують стан свого здоров'я як задовільне;
- 27,5% вважають, що стан їхнього здоров'я є гарним;
- 15% вказують, що стан їхнього здоров'я є дуже гарним.

Тобто, можна стверджувати, що здебільшого студенти, котрі взяли участь у дослідженні, почуваються добре і загалом задоволені своїм здоров'ям. Такі

показники можуть бути зумовлені тим, що сучасна молодь дбає про своє тіло і веде здоровий спосіб життя. Оскільки однією із яскравих рис представників покоління Z, тобто людей, які народилися між другою половиною 1990-х і другою половиною 2000-х, є ретельніша турбота про стан свого здоров'я, на відміну від попередніх поколінь (див. табл. 2.2 та рис. 2.2).

Таблиця 2.3

**Характеристика показників психосоціального стресу**

Психосоціальний стрес	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	8	20,0	20,0
Середній рівень	24	60,0	60,0
Високий рівень	8	20,0	20,0
Всього	40	100	100

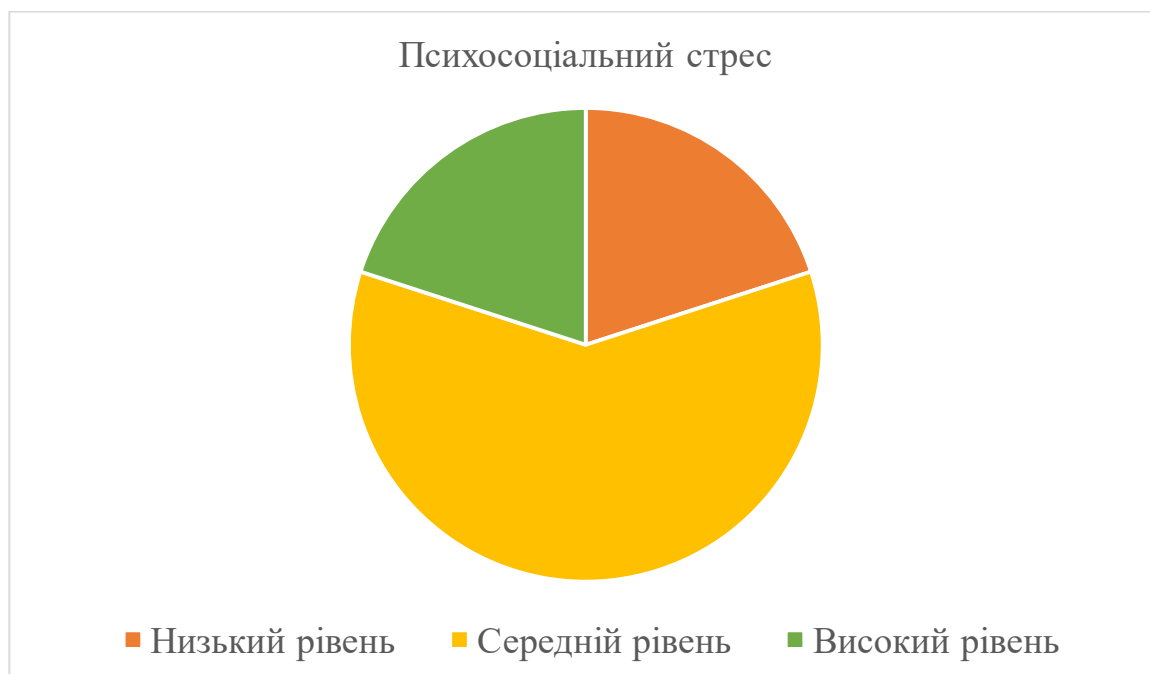


Рис.2.3 Показники психосоціального стресу у досліджуваній групі

Результати щодо психосоціального стресу показують, що більшість досліджуваних осіб відчують напругу у соціумі на середньому рівні. Під час

адаптації студента до нових умов, є багато стресогенних чинників, що впливають на розвиток психосоціального напруження, тому у цей період важливою особистісною рисою виступає стресостійкість. Тому, можна стверджувати, що у більшості досліджуваних добре розвинений адаптивний потенціал та психологічна стресостійкість (див. табл. 2.3 та рис. 2.3).

Таблиця 2.4

**Характеристика показників задоволеності умовам життя**

Задоволеність умовами життя	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	7	17,5	17,5
Задовільний рівень	19	47,5	47,5
Високий рівень	14	35,0	35,0
Всього	40	100	100

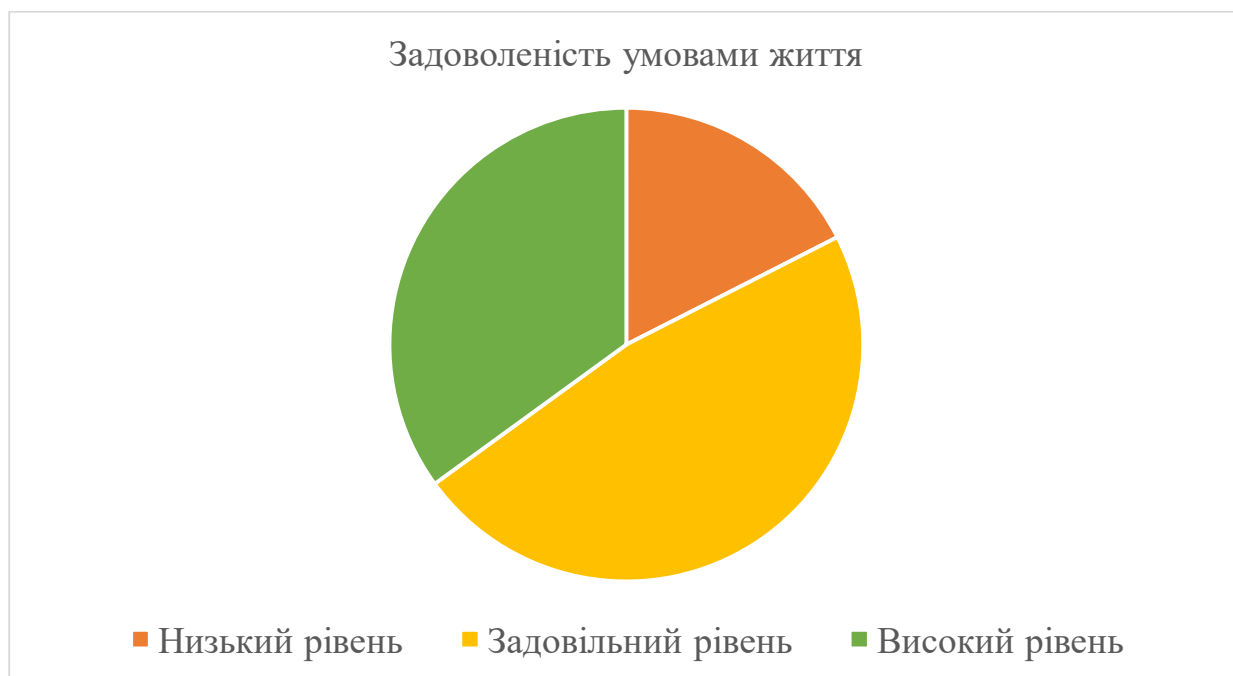


Рис.2.4 Показники задоволеності умовами життя у досліджуваній групі

Результати стосовно задоволеності умовами життя у більшості досліджуваних засвідчують, що умови, в яких вони проживають – задовольняють

їх потреби. Однак, 17,5% досліджуваних вказали на незадоволеність своїми житловими умовами, що у свою чергу може бути джерелом стресу, який негативно впливає на якість життєдіяльності, та зумовлює низький рівень відчуття благополуччя. Такі результати можуть бути зумовлені специфікою даного вікового періоду, оскільки студенти здебільшого проживають в гуртожитках, умови яких відрізняються від звичних домашніх умов (див. табл. 2.4 та рис. 2.4).

Таблиця 2.5

**Характеристика показників задоволеності основних життєвих потреб**

Задоволеність основних життєвих потреб	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	15	37,5	37,5
Задовільний рівень	16	40,0	40,0
Високий рівень	9	22,5	22,5
Всього	40	100	100

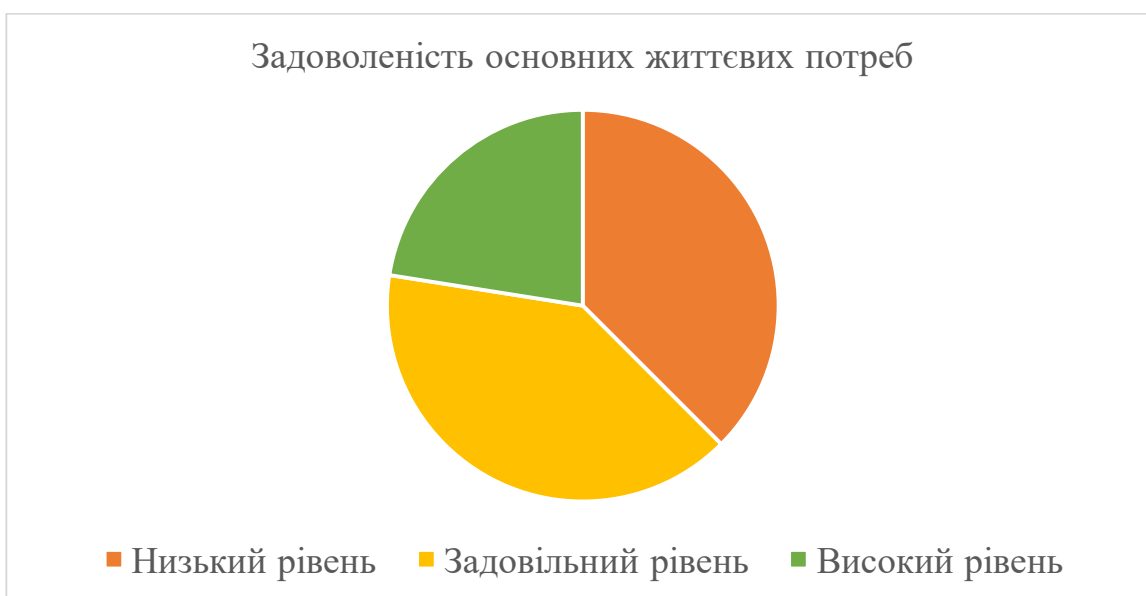


Рис.2.5 Показники задоволеності основних життєвих потреб у досліджуваній групі

Задоволеність основними життєвими потребами у досліджуваних знаходиться здебільшого на низькому та задовільному рівнях. Тобто, у різних

сферах життя, зокрема таких як навчання, робота, сім'я, дозвілля, стосунки з друзями та загалом становище у суспільстві, молоді люди відчують незадоволені потреби. Такі результати можуть бути зумовлені соціальною ізоляцією, оскільки студентська молодь особливо страждає від стресу, пов'язаного з пандемією. Це пояснюється дестабілізацією звичного ритму життя та втратою контакту з однолітками, який своєю чергою є дуже важливим у даному віковому періоді (див. табл. 2.5 та рис.2.5).

Таблиця 2.6

### Характеристика показників задоволеності життям в цілому

Задоволеність життям в цілому	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	4	10,0	10,0
Середній рівень	33	82,5	82,5
Високий рівень	3	7,5	7,5
Всього	40	100	100

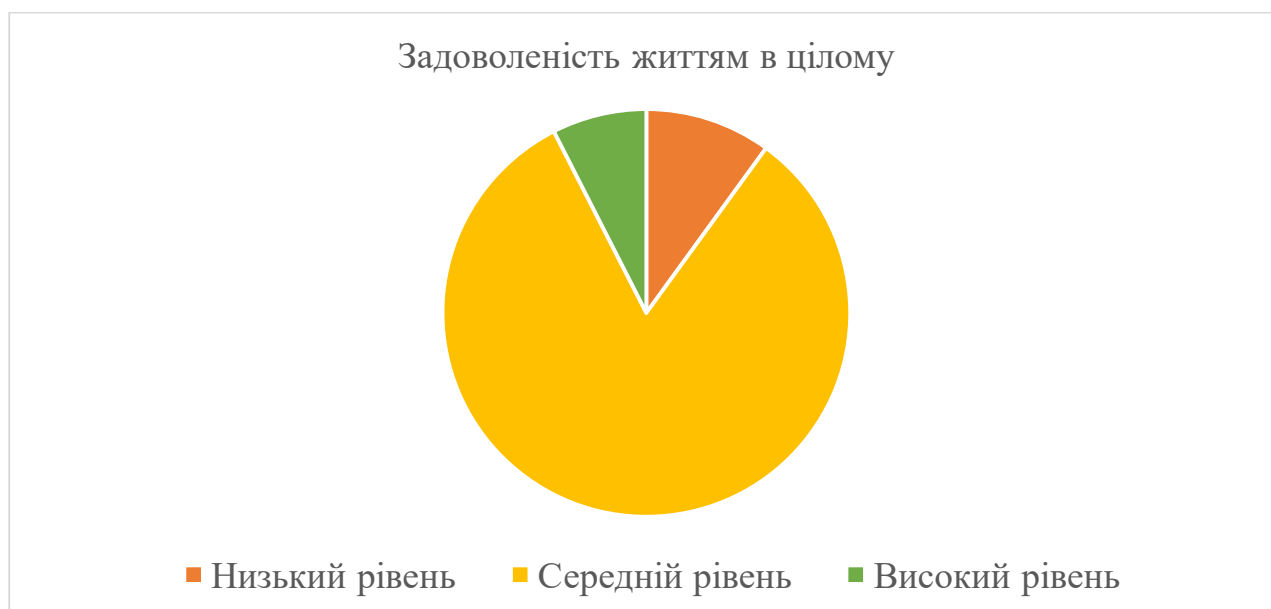


Рис.2.6 Показники задоволеності життям в цілому у досліджуваній групі

Результати щодо задоволеності життям в цілому засвідчують:

- 10% досліджуваних відзначають низький рівень задоволеності життям в цілому;
- 82,5% характеризуються середнім рівнем задоволеності життям в цілому;
- 7,5% вказують на високий рівень задоволеності життям в цілому (див. табл. 2.6 та рис.2.6);

Тобто, у більшості досліджуваних задоволеність життям у цілому знаходяться на середньому рівні. Такий рівень зумовлений тим, що суб'єктивна оцінка досліджуваними власного стану здоров'я, відчуття психосоціального стресу, задоволеністю умовами життя та основними життєвими потребами також знаходяться на помірному рівні.

Таким чином, проаналізувавши результати, отримані в ході дослідження факторів психоемоційної напруги, спостерігаємо високі показники задоволеності станом здоров'я та умовами життя. Нижчі показники спостерігаються у відчутті психосоціального стресу та задоволеності життям в цілому. Найнижчі показники переважають у задоволеності основних життєвих потреб серед представників студентської молоді.

З метою детального вивчення психологічного благополуччя серед студентської молоді, проаналізуємо ключові його фактори у досліджуваних за допомогою шкали психологічного благополуччя К.Ріфф (в адаптації Лепешинського).

Таблиця 2.7

#### Характеристика середніх значень психологічних показників

Фактори	Мінімум	Максимум	Середнє	Станд. Відхилення
Позитивні відносини	1,00	9,00	4,90	2,18
Управління середовищем	1,00	8,00	4,45	1,69
Особистісний ріст	1,00	8,00	4,97	2,23

Життєві цілі	2,00	8,00	3,38	1,83
Автономія	1,00	9,00	4,90	2,18
Самоприйняття	1,00	8,00	4,45	1,69
Психологічне благополуччя	2,00	8,00	4,57	1,48

Найбільш яскраво вираженими є такі фактори психологічного благополуччя, як:

- особистісний ріст ( $M = 4,97$ ,  $S.D = 2,23$ );
- автономія ( $M = 4,9$ ,  $S.D = 2,18$ );
- позитивні відносини ( $M = 4,9$ ,  $S.D = 2,18$ ).

На середньому рівні проявляються такі фактори, як:

- управління середовищем ( $M = 4,45$ ,  $S.D = 1,69$ );
- самоприйняття ( $M = 4,45$ ,  $S.D = 1,69$ ),

На рівні нижче середнього:

- життєві цілі ( $M = 3,38$ ,  $S.D = 1,83$ ).

Підсумовуючи результати усіх показників, можна побачити, що психологічне благополуччя у представників студентської молоді знаходиться на середньому рівні вираженості ( $M = 4,57$ ,  $S.D = 1,48$ ) (див. табл. 2.7 та рис. 2.2).

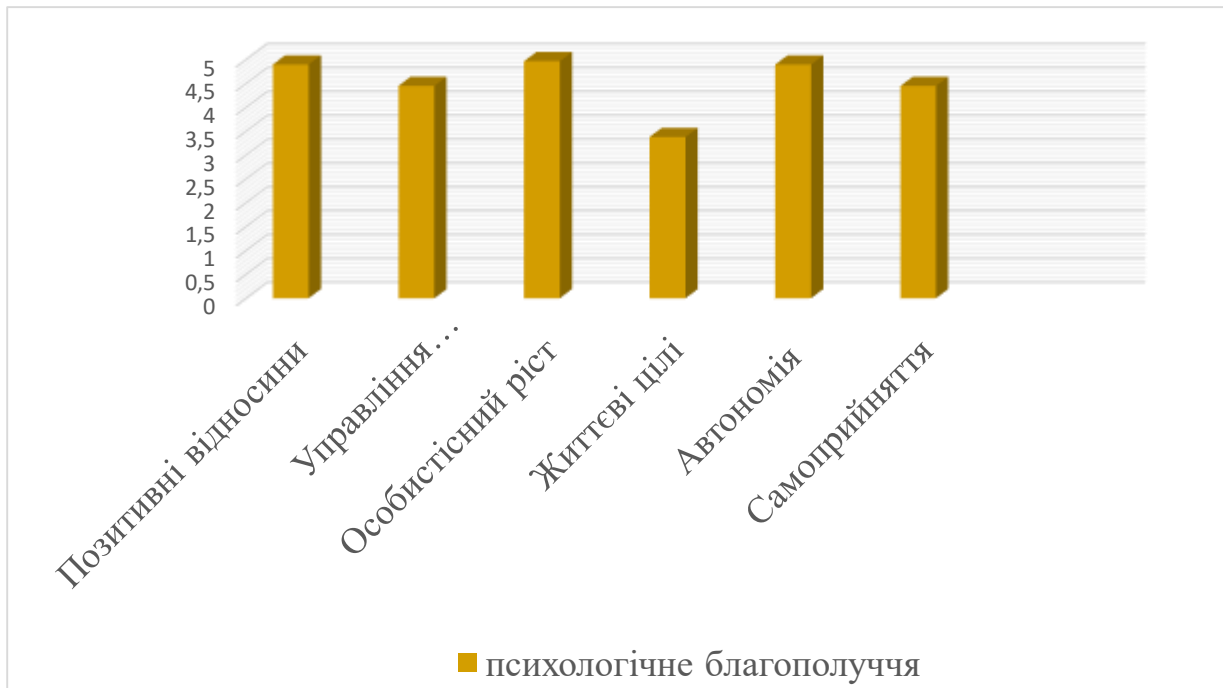


Рис. 2.7 Співвідношення середніх показників факторів психологічного благополуччя

Із метою ґрунтовного та повного аналізу розглянемо, яким чином та якою мірою проявлявся серед досліджуваних здобувачів вищої освіти кожен зі згаданих у загальногруповому аналізі факторів психологічного благополуччя.

Таблиця 2.8

**Характеристика показників фактору «Позитивні відносини»**

Позитивні відносини	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	23	57,5	57,5
Середній рівень	17	42,5	42,5
Високий рівень	0	0	0
Всього	40	100	100



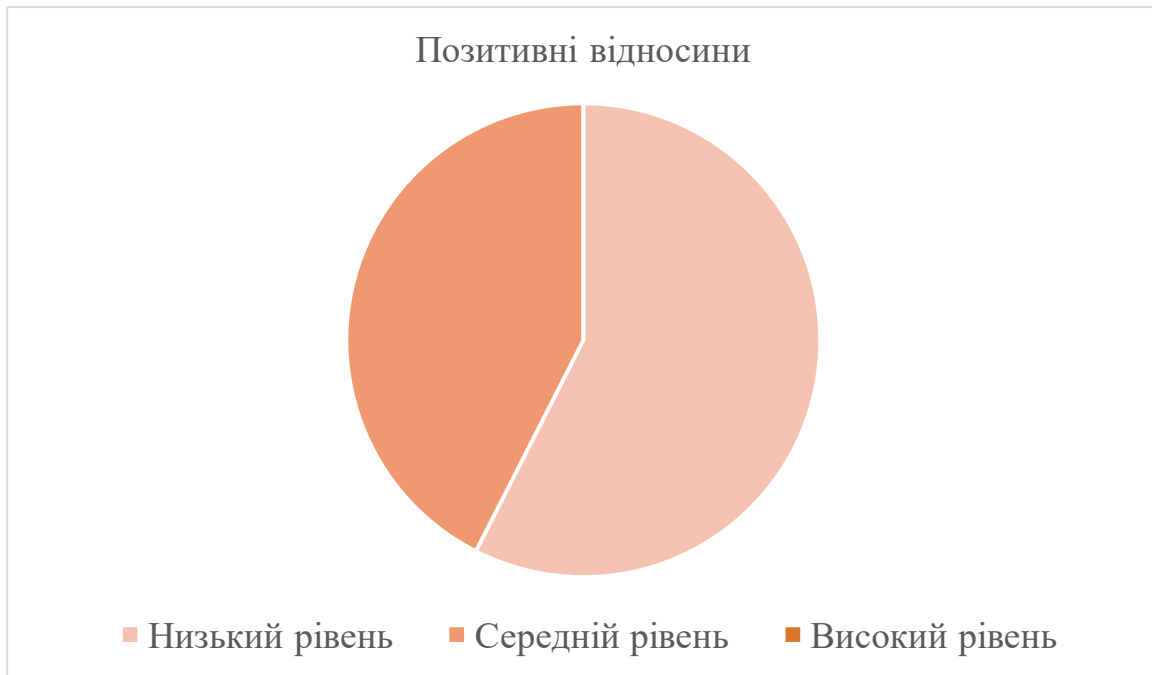


Рис.2.8 Показники фактору «позитивні відносини» у досліджуваній групі

Результати показують, що у досліджуваних переважають низький та середній рівні вираженості фактору «позитивні відносини з оточуючими». Це свідчить про те, що респондентам із низьким рівнем притаманно мати вузьке коло довірливих стосунків, їм характерна закритість у відносинах, невміння проявляти турботу про інших, йти на компроміси задля збереження стосунків із оточуючими. Також, значна частина досліджуваних знаходиться на середньому рівні позитивних відносин з оточуючими. Це свідчить про те, що стосунки з оточуючими не є тісними та довірливими, здатність до емпатії та підтримки знаходяться на помірному рівні, також ці люди можуть йти на компроміси заради відносин, однак не допускають близьких прив'язаностей. Повна відсутність високих показників серед респондентів свідчить про те, що вибудовування взаємовідносин з оточуючими не займає пріоритетного місця у молодих людей. Такі показники серед молодих людей можуть бути зумовлені специфікою сучасного життя, коли вибудовування міжособистісних стосунків здебільшого відбувається у соцмережах і створює ілюзію тісних соціальних зав'язків, які не підтримуються у реальному житті (див. табл.2.8 та рис.2.8).

Таблиця 2.9

### Характеристика показників фактору «Автономія»

Автономія	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	12	30,0	30,0
Середній рівень	21	52,5	52,5
Високий рівень	7	17,5	17,5
Всього	40	100	100

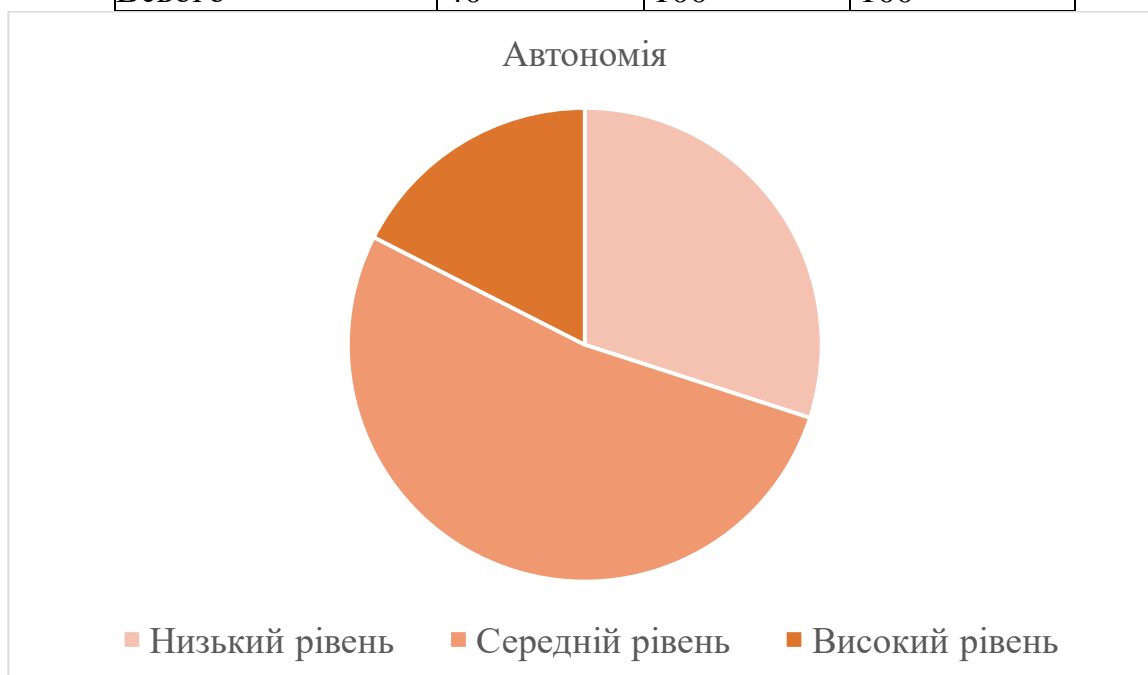


Рис.2.9 Показники фактору «автономія» у досліджуваній групі

Показники щодо рівня вираженості фактору «автономія» у більшості респондентів знаходяться на середньому та низькому рівнях. Дані показники серед студентської молоді свідчать про незавершеність процесу сепарації від батьків, низький рівень вираженості таких особистісних характеристик як самостійність та незалежність, а також залежність від думки оточуючих, зовнішній локус контролю та схильність до конформізму (див. табл.2.9 та рис.2.9).

Таблиця 2.10

#### Характеристика показників фактору «Управління середовищем»

Управління середовищем	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
------------------------	----------------	------------	---------------------

Низький рівень	11	27,5	27,5
Середній рівень	29	72,5	72,5
Високий рівень	0	0	0
Всього	40	100	100

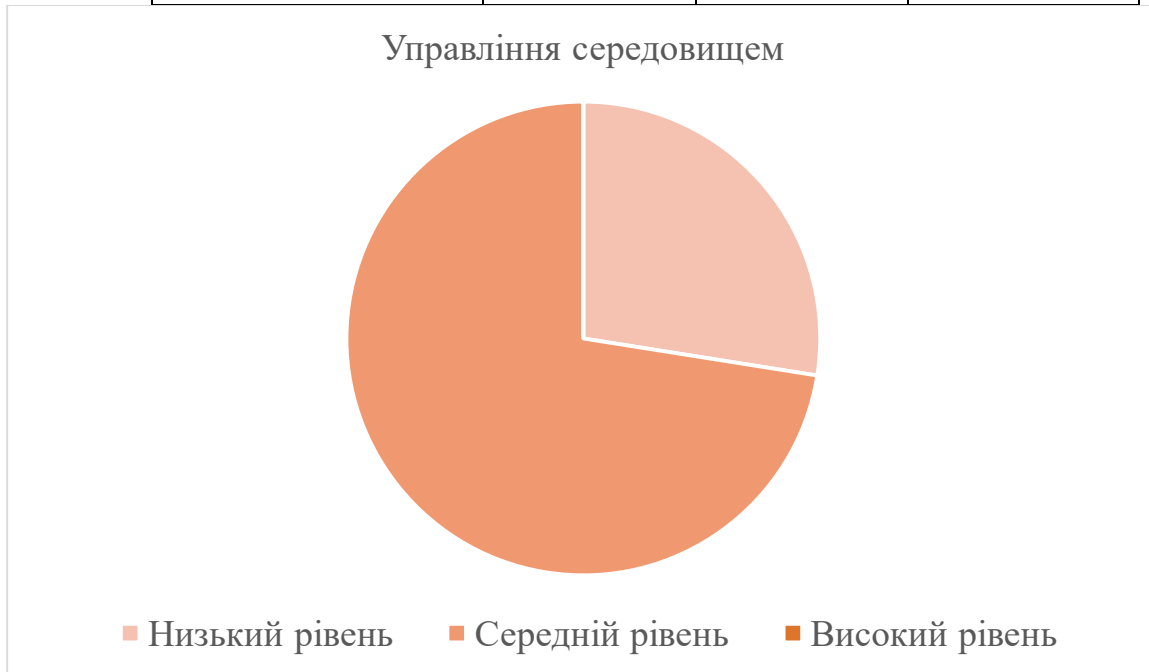


Рис.2.10 Показники фактору «управління середовищем» у досліджуваній групі

Результати щодо рівня вираженості фактору «управління середовищем» у досліджуваних переважають на середньому рівні. Такі показники свідчать про певні труднощі в організації повсякденного життя, недостатній контроль над тим, що відбувається навколо особистості. Також, досліджуваним характерно не брати повною мірою відповідальність над обставинами та не прикладати достатньо зусиль для покращення актуальних обставин. Такі результати можуть бути зумовлені тим, що в даний час у людей є порушена потреба у стабільності та організації свого життя, оскільки актуальна ситуація, в якій знаходиться весь світ, не є зоною впливу окремої особистості (див. табл.2.10 та рис.2.10).

Таблиця 2.11

### Характеристика показників фактору «Особистісний ріст»

Особистісний ріст	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	11	27,5	27,5
Середній рівень	22	55,0	55,0
Високий рівень	7	17,5	17,5
Всього	40	100	100

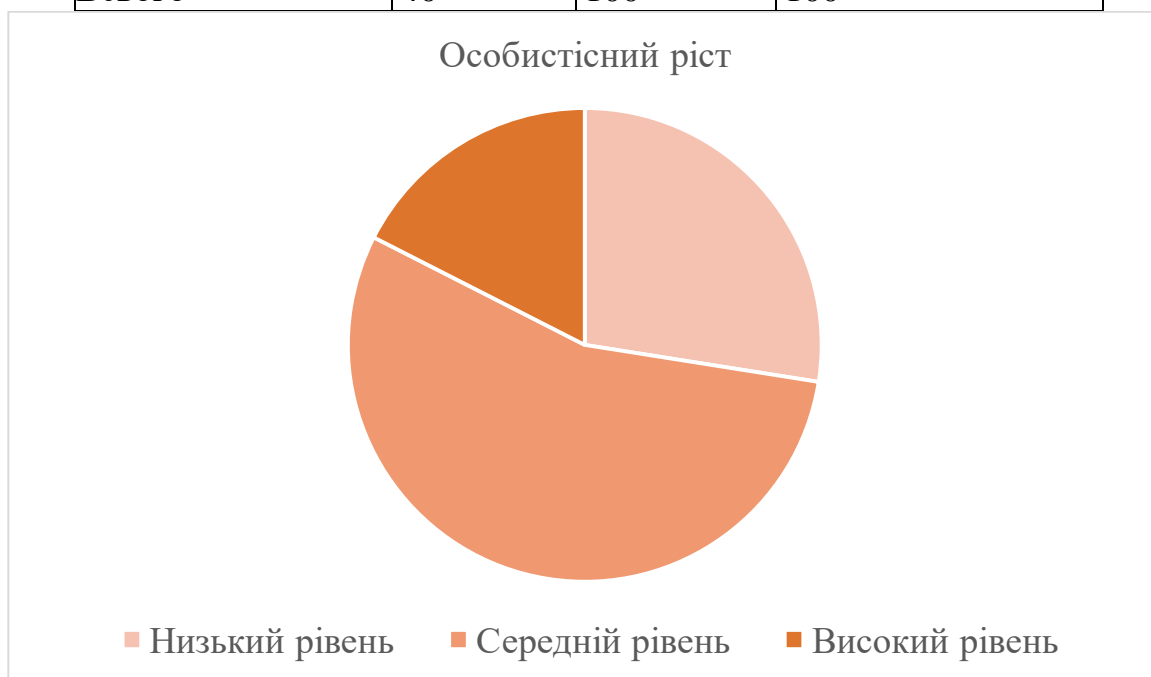


Рис.2.11 Показники фактору «особистісний ріст» у досліджуваній групі

Результати щодо рівня вираженості фактору «особистісний ріст» у більшості респондентів знаходяться на середньому рівні. Тобто, досліджуваним властиво на середньому рівні відчувати бажання розвиватись, помічати результати власного розвитку, ставити перед собою мету та прикладати зусилля для її досягнення, а також бути відкритим до нового, гнучким, впевненим у своїх силах та потенціалах. Характеризуючи сучасну молодь, варто зауважити, що вони є гнучкими та відкритими до нового та з легкістю пробують себе у нових заняттях (див. табл.2.11 та рис.2.11).

Таблиця 2.12

### Характеристика показників фактору «Життєві цілі»

Життєві цілі	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	21	52,5	52,5
Середній рівень	17	42,5	42,5
Високий рівень	2	5,0	5,0
Всього	40	100	100

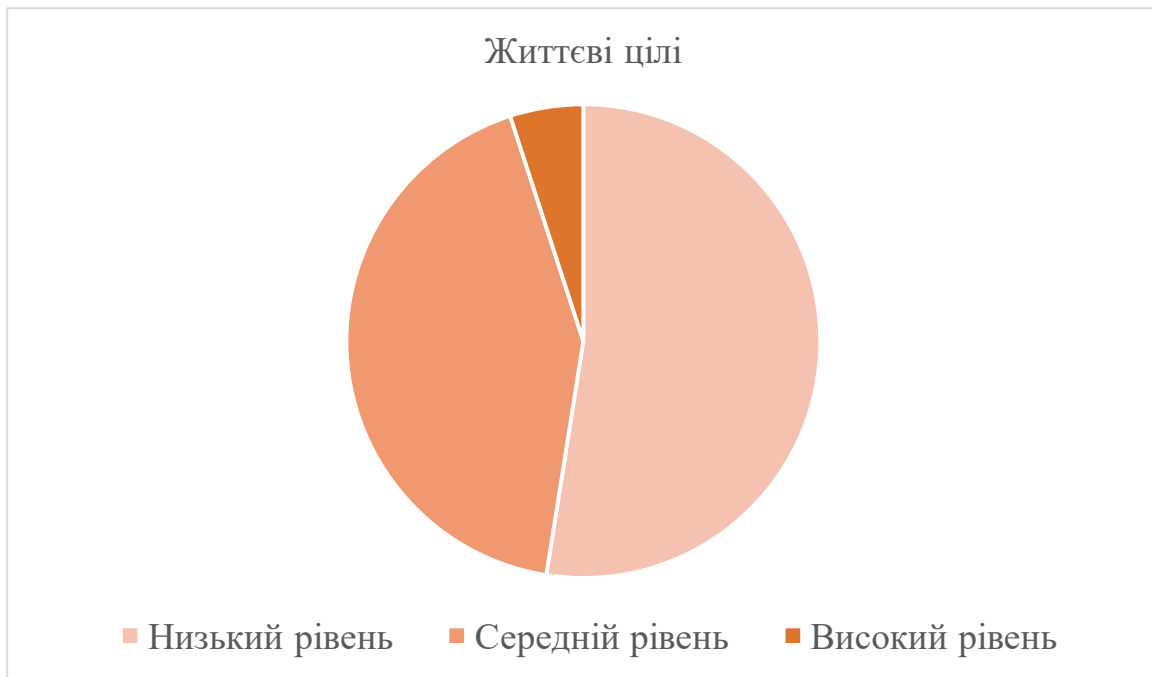


Рис.2.12 Показники фактору «життєві цілі» у досліджуваній групі

Показники щодо рівня вираженості фактору «життєві цілі» вказують на переважання низьких характеристик. Це свідчить, що у більшості досліджуваних немає сформованого бачення життєвої мети та готовності досягати її. Таким чином доводиться констатувати відсутність чіткого планування життя сучасною молоддю, його стереотипізацію згідно з уявленнями, що склалися в суспільстві. Їй властиво знаходитися в постійному пошуку себе та необхідності бути готовою до кардинальних змін (див. табл. 2.12 та рис.2.12).

Таблиця 2.13

### **Характеристика показників фактору «Самоприйняття»**

Самоприйняття	Кількість осіб	Відсоток %	Валідний відсоток %
Низький рівень	16	40,0	40,0
Середній рівень	21	52,5	52,0
Високий рівень	3	7,5	7,5
Всього	40	100	100

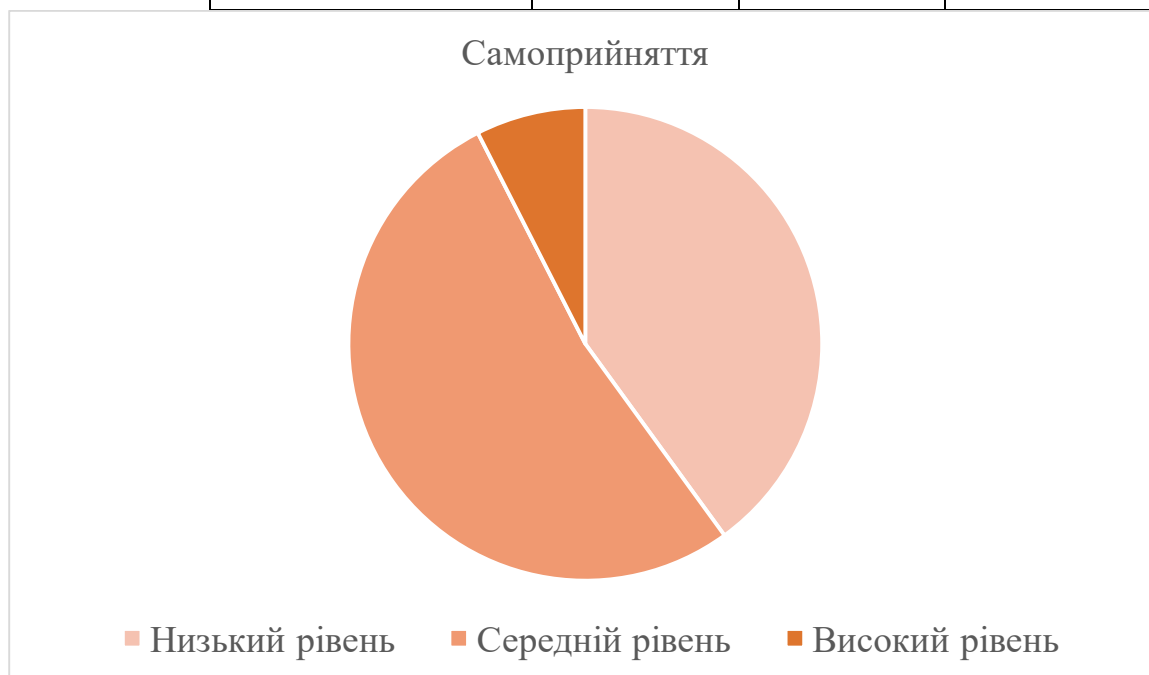


Рис.2.13 Показники фактору «самоприйняття» у досліджуваній групі

Результати показують, що у досліджуваних переважають низький та середній рівні вираженості фактору «самоприйняття». Такі дані вказують на критичність по відношенню до себе, неприйняття себе та свого минулого, а також бажання змінитися. Це може бути зумовлено з тим, що сучасна молодь здебільшого орієнтується на ідеали, які диктує медіапростір та намагається їм відповідати, при цьому втрачаючи свою ідентичність та особливість (див. табл.2.13 та рис.2.13).

Отже, високий рівень вираженості у досліджуваній групі мають такі фактори психологічного благополуччя, як автономія, управління середовищем та особистісний ріст. Менш вираженими виступають такі фактори, як

самоприйняття та життєві цілі. Найнижчі значення спостерігаються на такому фактор психологічного благополуччя, як позитивні відносини.

Таким чином, проаналізувавши результати, отримані в ході дослідження за допомогою «Шкали психологічного благополуччя», спостерігаємо низькі та високі показники певних факторів, які характерні представникам студентської молоді.

Наступним кроком нашого дослідження, є вивчення ціннісних орієнтацій серед студентів за допомогою методики Ш. Шварца.

Таблиця 2.14

**Характеристика середніх значень психологічних показників**

Цінності	Мінімум	Максимум	Середнє	Станд. Відхилення
Конформність	24	40	32,42	4,673
Традиції	20	31	24,55	3,054
Доброта	16	29	24,47	2,926
Універсалізм	44	65	54,72	5,218
Досягнення	24	41	33,90	4,137
Влада	29	49	40,97	5,885
Безпека	29	49	40,97	5,885
Гедонізм	16	29	24,47	2,926
Стимуляція	30	45	38,67	3,918
Самостійність	30	45	38,67	3,918

Отже, досліджуючи ціннісні орієнтації, було виявлено, що на найвищому рівні вираженості знаходиться:

- «універсалізм» (M = 54,72, S.D = 5,218).

На рівні вище середнього студентами декларувалися:

- влада (M = 40,97, S.D = 5,885),

- безпека (M = 40,97, S.D = 5,885),
- стимуляція (M = 38,67, S.D = 3,918)
- самостійність (M = 38,67, S.D = 3,918).

На середньому рівні проявляються:

- досягнення (M = 33,90, S.D = 4,137),
- конформність (M = 32,42, S.D = 4,673).

На рівні нижче середнього:

- традиції (M = 24,55, S.D = 3,054),
- доброта (M = 24,47, S.D = 2,926),
- гедонізм (M = 24,47, S.D = 2,926).

Виходячи з даних результатів, ми бачимо, що керівним принципом, яким керується більшість досліджуваних є універсалізм (universalism). А цінність, яка є протилежною життєвим принципам студентів – традиції та доброта (див.табл.2.14 та рис. 2.14).



Рис. 2.14 Співвідношення середніх показників нормативних ідеалів

Виходячи із отриманих результатів, можна встановити ранг для кожної цінності:



## 1 – Універсализм

Дана керівна цінність свідчить про те, що найвищим пріоритетом для досліджуваних є турбота про навколишнє середовище та благополуччя інших людей. Це характеризує високий рівень усвідомленості життя, відповідальність, вдячність, терпимість, схильність до емпатії та загальну зрілість представників студентського віку. Також, це проявляється у здатності виходити за межі свого «я» та протистоянні егоїстичним позиціям. Такі результати зумовлені сучасними тенденціями, які пропагують свідомий спосіб життя, задля збереження сприятливих умов життя для майбутніх поколінь. Також, однією з характерних рис сучасної молоді є схильність до рефлексії, підняття проблем психологічного характеру та відкриті їх обговорення, що у свою чергу підвищує рівень емпатії до інших.

## 2 – Безпека

Високі показники даного рівня вказують на потребу у безпеці як окремої особистості, так і сім'ї, суспільства та загалом у національній безпеці. Також, це орієнтація на гармонію в стосунках, відчуття приналежності, взаємодопомогу та порозуміння. Зокрема, потреба у суспільній безпеці є досі актуальною для українського суспільства у зв'язку із ситуацією в країні.

## 3 – Влада

Пріоритетна позиція даної ціннісної орієнтації вказує на бажання досягти успіху, соціального визнання, престижного статусу, бути авторитетом, підтримувати свій імідж та здійснювати вплив на інших. Порівняно із попередніми поколіннями, які орієнтувались на більш традиційні сімейні цінності, сучасна молодь орієнтується на саморозвиток, досягнення успіху в своїй справі, побудову кар'єри та досягнення професійних висот.

## 4 – Самостійність

Позиція даної ціннісної орієнтації вказує на те, що досліджуваним властива потреба у свободі, автономності, незалежності та волі у самовираженні. Специфікою даного вікового періоду є адаптація до вимог дорослого життя, яке передбачає відповідальність за власне життя та психологічну зрілість, що у свою

чергу залежить від закінчення процесу сепарації від батьків, набуття самостійності та незалежності. Дана цінність є важливою для студентів, оскільки саме на цьому етапі життя вони вчаться самостійно організовувати своє буденне життя та турбуватись про себе.

#### 5 – Стимуляція

Основою даної цінності є потреба у різноманітності і глибоких переживаннях для підтримки оптимального рівня активності. Це проявляється у прагненні до пізнання нового, заради відчуття наповненості життя. Це характеризує досліджуваних, як різносторонньо розвинених особистостей, які постійно знаходяться в стані готовності, є відкритими та гнучкими, для того, щоб проживати нові емоції та накопичувати досвід.

#### 6 – Досягнення

Позиція даної цінності вказує на середній рівень важливості для досліджуваних осіб. Тобто, як вказувалось вище, сучасній молоді властиво прагнути до успіху та фокусуватись на соціальній повазі. Однак, на відміну від орієнтації на владу, ціннісна орієнтація на досягнення характеризується бажанням проявити свою компетентність в соціумі, досягти визнання та соціального схвалення.

#### 7 – Конформність

Позиція ціннісної орієнтації «конформність» також вказує на середній рівень важливості для досліджуваних осіб. Вона полягає у підпорядкуванні соціальним нормам, слухняності, самодисципліна та самоконтролі, ввічливості та повазі. Такий ранг вказує на те, що сучасній молоді не властиво підпорядковуватись, а навпаки відкрито проявляти та відстоювати власні позиції та інтереси.

#### 8 – Доброта

Дана ціннісна орієнтація характеризується прагненням бути корисним, поблажливим, альтруїстичним та фокусуватись на благополуччі інших, а також мати тісні дружні та любовні зв'язки. Порівнюючи із цінністю «універсалізм», яка орієнтована на благо суспільства, «доброта» спрямована на побудову та

підтримку близьких відносин та їх благополуччя. Тому, низький ранг даної цінності вказує на те, що близькість не є актуальною потребою для молоді.

#### 9 – Традиції

Ранг ціннісної орієнтації «традиції» знаходиться на низькому рівні важливості для досліджуваних осіб, що вказує на те, що підтримка традиційних звичаїв та релігійних засад, які культурно склались у суспільстві, не є пріоритетом для сучасної молоді. Як зазначалось вище, характерною ознакою цієї вікової категорії є заперечення звичних правил та стереотипів, пропагування нових цінностей та звичаїв, які суперечать традиційним.

#### 10 – Гедонізм

Найнижчий ранг серед ціннісних орієнтацій у студентської молоді займає гедонізм, який полягає у відчутті задоволеності життям, в основі якого є постійне задоволення біологічних потреб та потурання своїм бажанням. Такі результати зумовлені тим, що студентській молоді здебільшого доводиться адаптуватись до несприятливих умов життя, зокрема житлових умов, біологічного ритму, навантаженості у різних сферах, що не задовольняє їх біологічні потреби, однак не є перешкодою для досягнення потреб вищого рівня, наприклад саморозвитку.

У результаті математичної обробки даних методом встановлення статистично значущих зв'язків між змінними (кореляційний аналіз за методом Пірсона) було отримано такі результати (див. ДОДАТОК Д):

Виявлено пряму взаємозалежність між:

\*\* (Прямий кореляційний зв'язок):

➤ Задоволення основних життєвих потреб та особистісний ріст ( $r=0,456$ ;  $p=0,003$ );

➤ Задоволення основних життєвих потреб та самоприйняття ( $r=0,427$ ;  $p=0,006$ );

➤ Задоволення основних життєвих потреб та традиції ( $r=0,404$ ;  $p=0,010$ );

\* (Менш значимий прямий кореляційний зв'язок):

➤ Задоволеність життям та самоприйняття ( $r=0,385$ ;  $p=0,014$ );

➤ Задоволеність життям та самостійність ( $r=0,330$ ;  $p=0,037$ );

- Задоволеність життям та досягнення ( $r=0,381$ ;  $p=0,015$ );
- Задоволення основних життєвих потреб та управління середовищем ( $r=0,327$ ;  $p=0,039$ );
- Задоволення основних життєвих потреб та життєві цілі ( $r=0,343$ ;  $p=0,030$ );
- Задоволення основних життєвих потреб та психологічне благополуччя ( $r=0,325$ ;  $p=0,041$ );
- Задоволення основних життєвих потреб та конформність ( $r=0,332$ ;  $p=0,036$ );
- Управління середовищем та самостійність ( $r=0,333$ ;  $p=0,036$ );
- \*\* (Обернений пропорційний (негативний) зв'язок):
- Психологічне благополуччя та влада ( $r=-0,449$ ;  $p=0,004$ );
- \* (Обернений пропорційний (негативний) зв'язок):
- Психосоціальний стрес та управління середовищем ( $r=-0,389$ ;  $p=0,013$ );
- Психосоціальний стрес та особистісний ріст ( $r=-0,396$ ;  $p=0,011$ );
- Позитивні відносини та влада ( $r=-0,386$ ;  $p=0,014$ );
- Життєві цілі та влада ( $r=-0,368$ ;  $p=0,019$ );
- Самоприйняття та влада ( $r=-0,327$ ;  $p=0,039$ );

Виявлено прямі кореляційні зв'язки між задоволеністю основних життєвих потреб та особистісним ростом, самоприйняттям і традиціями. Даний кореляційний зв'язок можна пояснити тим, що задоволеність у таких сферах життя, як навчання, робота, сім'я, дозвілля та дружба залежить від того, наскільки людина приймає себе, а звідси і своє оточення, працює над своїм розвитком, прикладає зусилля у навчанні та професійній діяльності, а також підтримує ті традиції звичаї, які склались у сім'ї, з друзями, що у свою чергу проявляє повагу та вірність цим відносинам (рис.2.15).

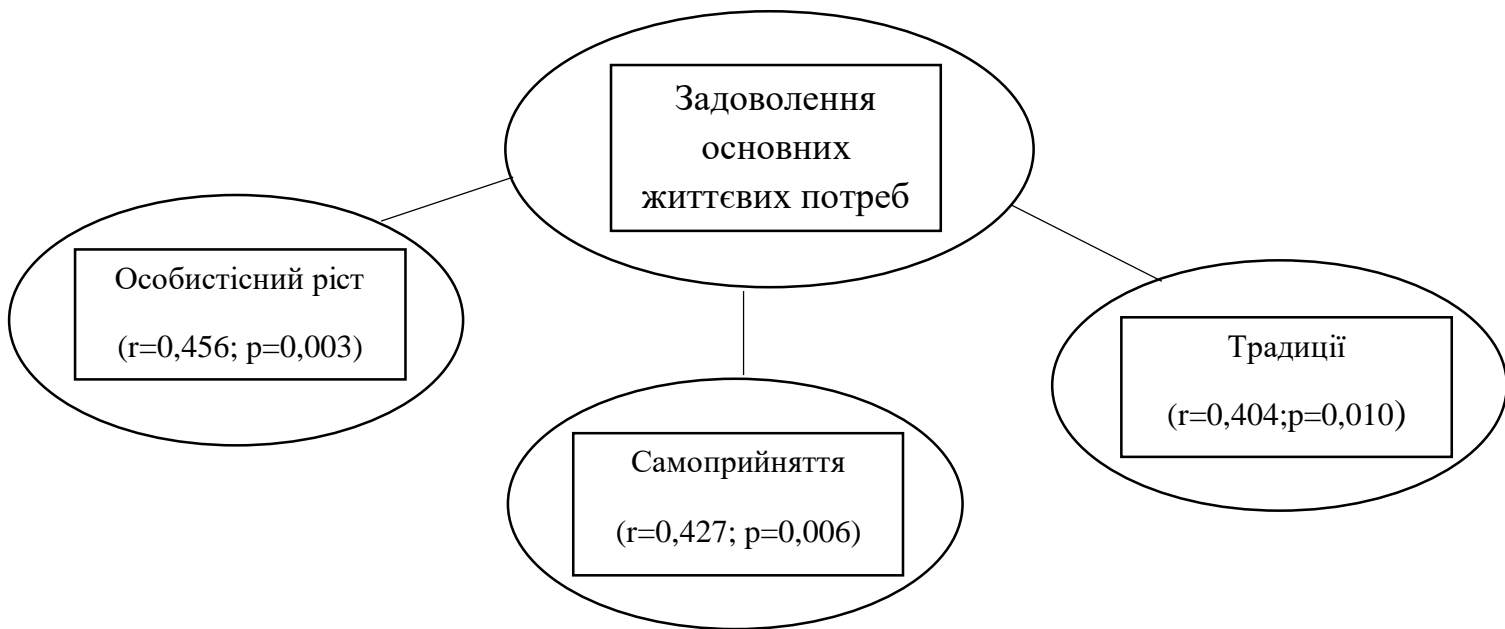


Рис.2.15. Кореляційна плеяда показників багатозначних зв'язків

Присутній також значущий прямий кореляційний зв'язок між задоволеністю життям та самоприйняттям, самостійністю і досягненням. Це можна пояснити тим, що відчуття гармонії, задоволеності власним життям відчувається тоді, коли студент успішно проходить етап дорослішання, стає автономним та відповідальним, а також здатен об'єктивно оцінювати себе, свої досягнення, приймати їх та працювати над власним розвитком.

Також спостерігається статистично значущий прямий кореляційний зв'язок між задоволеністю основних життєвих потреб та управлінням середовищем, життєвими цілями, конформністю та психологічним благополуччям. Такі результати можна пояснити тим, що забезпечення основних потреб залежить від здатності створювати такі умови і обставини, які задовольняють особисті потреби і впливають на досягнення цілей, при цьому не завдаючи незручностей іншим. Також, забезпечення основних життєвих потреб має зв'язок із психологічним благополуччям, оскільки незадоволені потреби викликають негативні переживання, фрустрацію, що у свою чергу погіршує відчуття психологічного благополуччя.

Окрім цього, спостерігається прямий зв'язок між управлінням середовищем та самостійністю. Це можна пояснити тим, що здатність впливати на власне життя і оточення, можливе за рахунок такої особистісної якості, як

самостійність, яка у свою чергу передбачає особистісну зрілість, відповідальність, зовнішній локус контролю, здатність приймати рішення та відстоювати власну позицію.

Нами було виявлено сильний обернено-пропорційний зв'язок між шкалами влада та психологічне благополуччя, а також менш значимий зв'язок між владою та позитивними відносинами, життєвими цілями і самоприйняттям. Можна припустити, це пояснюється тим, що надмірне прагнення бути авторитетом, домінувати над іншими, матеріально збагачуватись та завойовувати соціальний статус, є захисним механізмом психіки – «компенсацією» певних непропрацьованих комплексів особистості, що свідчить про неприйняття себе справжньою, низький рівень самоцінності, і як наслідок, бажання заслужити одобрення та любов за рахунок своїх досягнень, що у свою чергу може псувати відносини з оточуючими. Тобто, така людина не знаходиться в гармонії з собою, немає чітких планів у житті, і в результаті – низький рівень психологічного благополуччя (рис.2.16.).

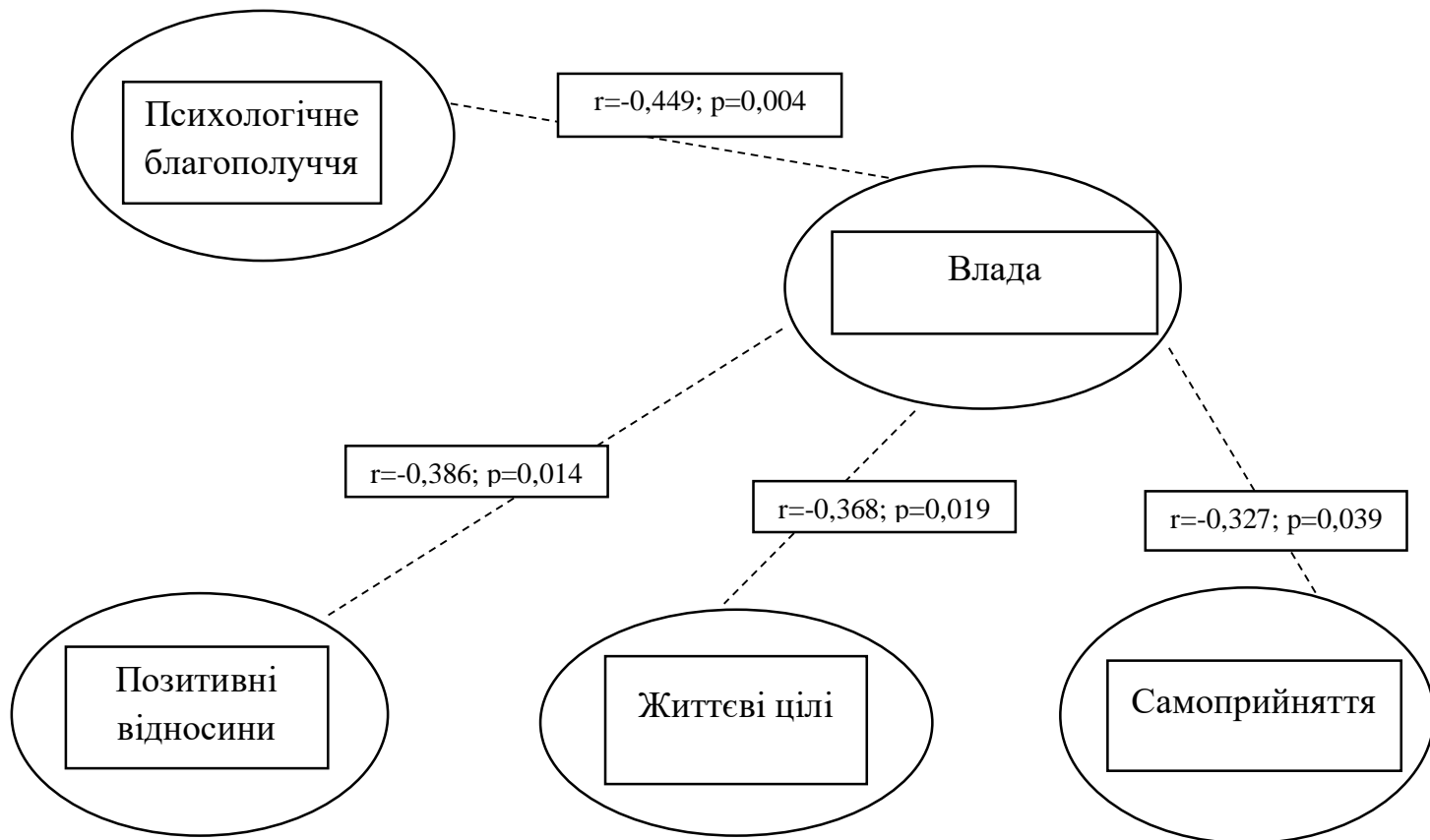


Рис.2.16. Кореляційна плеяда показників багатозначних зв'язків

Було також виявлено обернено-пропорційний кореляційний зв'язок між шкалами психосоціального стресу та управління середовищем і особистісним ростом. Це можна пояснити тим, що здатність чітко організувати своє середовище, дотримуватись плану і за рахунок цього працювати над особистісним розвитком – знижує рівень тривоги, обмежує вірогідність непередбачуваних стресових ситуацій, і навпаки створює відчуття впевненості та безпеки.

Також, з метою визначення впливу ціннісних орієнтацій на психологічне благополуччя, а також підтвердження результатів кореляційного аналізу, нами було застосовано регресійний аналіз (див. Додаток Е).

Таблиця 2.15

### Результати регресійного аналізу

Психологічне благополуччя	Beta	t	p
R = 0,760; R-квадрат = 0,577; F = 6,248; p = 0,000			
Задоволеність основних життєвих потреб	0,350	2,890	0,007
R = 0,965; R-квадрат = 0,930; F = 10,318; p = 0,000			
Задоволеність основних життєвих потреб	0,467	2,578	0,020
Конформність	0,205	1,866	0,079
Традиції	0,284	1,923	0,071
Доброта	0,035	0,312	0,759
Універсалізм	0,076	0,686	0,502
Самостійність	-0,143	-1,573	0,134
Стимуляція	-0,077	-0,772	0,451
Гедонізм	-0,089	-0,854	0,405

Досягнення	0,009	0,074	0,942
Влада	-0,042	-0,323	0,750
Безпека	-0,200	-1,605	0,127

Отже, на основі отриманих даних, ми бачимо, що предикторами психологічного благополуччя є задоволеність основних життєвих потреб, тобто, можливість якісно проводити вільних час, підтримувати близькі відносини та почуватись у безпеці, реалізуватись в професійному плані та досягати самоактуалізації. Такі дані підтверджують отримані результати у групі досліджуваних, які вказують, що серед студентської молоді переважають низький та середній рівні задоволеності основних життєвих потреб, а також середні показники психологічного благополуччя.

Також, з наведених результатів випливає, що ціннісні орієнтації не є предикторами психологічного благополуччя.



### **2.3. Рекомендації щодо оптимізації рівня психологічного благополуччя**

В умовах сучасного світу, кожна людина, зокрема представники сучасної молоді, все частіше оперує поняттям психічного здоров'я і шукає шляхи його підтримки та покращення. Психічне здоров'я людини визначається певним рівнем психологічного благополуччя, яке у свою чергу залежить від багатьох факторів. Психічно здоровою є людина, яка здатна вільно реалізуватись у всіх аспектах свого життя, вона є творчою, наповненою ресурсом, спонтанною і відкритою до пізнання нового. Така людина отримує задоволення від життя, повністю приймає себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що її оточують. Вона бере відповідальність за своє життя, яке у свою чергу наповнене сенсом і змістом. Психічно здорова людина з високим рівнем психологічного благополуччя завжди знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей.

Оскільки проблема психологічного благополуччя є актуальною в наш час, вона розглядалась в роботах багатьох сучасних науковців, серед яких М. Аргайл, А. В. Вороніна, Г. В. Ложкін, Н. А. Батурін, Н. К. Бахарєва, В. М. Бучацька, С. В. Водяха, І. А. Джидар'ян, В. М. Духневич, Л. В. Жуковська, І. В. Заусенко, О. А. Ідобаєва, С. В. Карсканова, Л. В. Куликов, Ю. М. Олександров, О. Н. Паніна, А. Є. Созонтов, Н. П. Фетіскін, Р. В. Шаміонов, О. С. Ширяєва та ін.

Стан психологічного благополуччя залежить від багатьох факторів. Зокрема, на кожному віковому етапі є певні особливості, які у свою чергу позитивно впливають на стан психологічного благополуччя, або перешкоджають його позитивному функціонуванню. Беручи до уваги студентський вік, важливу роль відіграють життєві цілі, особистісне зростання, реалізація власного потенціалу та адаптація до умов дорослого життя.

Окрім цього, важливе значення відіграє задоволеність життям в цілому, що залежить від задоволеності умовами життя та основними життєвими потребами.

Виходячи із результатів нашого дослідження, представники студентської молоді є незадоволені основними життєвими потребами. Тобто, у різних сферах життя, зокрема таких як навчання, робота, сім'я, дозвілля, стосунки з друзями та загалом положення у суспільстві, молоді люди відчувають незадоволені потреби. Такі результати можуть бути зумовлені соціальною ізоляцією, оскільки студентська молодь особливо страждає від стресу, пов'язаного з пандемією. Це пояснюється дестабілізацією звичного ритму життя та втратою контакту з однолітками, що у свою чергу є дуже важливим у даному віковому періоді.

Проживаючи кризовий період у житті, людина зазвичай проходить послідовні 5 стадій емоційного реагування за Елізабет Кюблер-Росс [33]: заперечення (може проявлятися в байдужості до ситуації),

- гнів (може проявлятися у звинуваченнях і критиці, роздратуванні більше звичайного),
- торг (ознака того, що люди починають дивитися в майбутнє, ще не позбулися страхів, але шукають нові можливості),
- відчай/депресія (настрій апатії),
- прийняття/смирення (необов'язково означає згоду, розуміння, що подальший опір безглуздий, та оцінювання перспективи).

Здебільшого такі ж емоції проживає людина, перебуваючи у важких ситуаціях і зіткнувшись з необхідністю адаптації до нової реальності, намагаючись впоратися зі змінами. Тому, у цьому процесі варто усвідомити, що така реакція є нормальною і її потрібно прийняти.

Виходячи з цього, ми вважаємо, що в актуальних умовах необхідні психогігієнічні рекомендації для підтримки сприятливого психоемоційного стану та повноцінного психічного функціонування. До них варто віднести такі способи покращення свого стану як:

#### ✓ ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Фізична активність є важливою частиною щасливого та здорового життя, яка покращує психічне здоров'я. Стреси, тривога, напруга негативно впливають

на організм в цілому, тому активність діє як антидепресант і покращує роботу мозку, створює впевненість і позитивне сприйняття, дає енергію і стимулює життєві сили. Будь-яка фізична активність сприяє виробленню ендорфінів (гормонів щастя), стимулює вироблення серотоніну (гормон радості, задоволення) і адреналіну (гормон дії), які знімають біль, зменшують збудження (стрес), покращують настрій, підвищують рівень енергії та зміцнюють імунітет.

#### ✓ ПОВНОЦІННИЙ СОН

Під час сну організм розслабляється, налагоджуються психічні процеси, тіло відпочиває та поповнюється енергією, ресурсом для нового дня, що у свою чергу покращує імунітет.

#### ✓ ВПРАВИ НА РОЗСЛАБЛЕННЯ

Найпростіша базова вправа — «Заземлення» — якщо ви сидите, потрібно щільно притиснутися до стільця, якщо стоїте, то міцно притисніть ноги до підлоги і відчуйте цей контакт. Ще кілька дихальних вправ: вправа «Дихати квадратом» — вдих потрібно робити дуже повільно (один, два, три, чотири), затримати дихання в тій же швидкості, видихнути і не вдихати. В результаті виходить квадрат. Після закінчення вправи потрібно розслабитися і посміхнутися. Кожен раз, коли рівень тривожності зростає, необхідно робити дихальну вправу протягом 2-3 хвилин.

Техніка дихання для покращення сну:

В лежачому положенні, поклавши одну руку на груди, іншу – на живіт, потрібно один, два, три, чотири зробити вдих через ніс. Важливо стежити, щоб під час вдиху передня черевна стінка не піднімалася. Потім слід зробити кілька регулярних вдихів і видихів. Дихальні вправи активізують парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню стресу, в тому числі допомагає впоратися з безсонням, активізує вентиляцію легенів, знижує кислотність крові, що в свою чергу покращує концентрацію уваги і дає відчуття спокою.

#### ✓ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Контрольоване споживання їжі допомагає підтримувати вагу, а отже, підвищує рівень енергії.

### ✓ РЕЖИМ ДНЯ

Структурування повсякденного ритму життя створює у психіці відчуття стабільності, розміреності, врівноважуючи ситуацію невизначеності.

### ✓ КОМУНІКАЦІЯ

Проведення зустрічей по відеозв'язку компенсує брак живого спілкування.

### ✓ ПОЗИТИВНІ АФІРМАЦІЇ

Це певна техніка самонавіювання, яка полягає у вербальному висловлюванні позитивних тверджень. Промовляючи конкретні фрази можна не лише покращити свій настрій і позбутись негативних думок, а також змінити свій стиль мислення та стереотипи поведінки за рахунок позитивних установок, які генерують нові нейронні зв'язки. Афірмації можна не лише промовляти самостійно, а також сприймати на слух із відповідних аудіозаписів, відео тощо.

### ✓ ОСВОЄННЯ НОВОГО

У психіці людини емоції працюють за принципом заміщення – чим більше одного, тим менше місця залишається для іншого. Тому найпростіший спосіб позбавлення від тривоги та агресії – перенаправити енергію в інше русло: слухати лекції, пройти нові курси, виконувати нескладні завдання.

### ✓ ВЕДЕННЯ ЩОДЕННИКА

Ведення нотаток є своєрідною терапією, яка дає змогу перенести стрес на папір. Після написання необхідно перечитати написане. Записи дають можливість повернутися до минулих думок, по-іншому побачити цілі та плани, переосмислити, в якому напрямі рухатися. Так само працює аналогічний метод — озвучувати свої переживання, промовляти їх уголос [26].

## **Висновок до розділу 2**

1. Теоретико-емпіричне дослідження аксіологічних чинників психологічного благополуччя студентської молоді містило наступні етапи: теоретико-аналітичний, організаційний, етап реалізації та підсумково-аналітичний, кожен з яких має власні цілі та завдання, що забезпечило цілісність та системність у розкритті проблеми особливостей психологічного благополуччя студентської молоді.

2. Для емпіричного дослідження ми використали відповідні психодіагностичні методики, результати яких опрацювали в статистичній програмі SPSS, за допомогою математичних методів обробки даних, а саме описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона та регресійний аналіз. Це допомогло нам дослідити показники задоволеності життям, психоемоційної напруги, психологічного благополуччя та ціннісних орієнтацій, а також виявити зв'язки між ними.

3. Провівши емпіричне дослідження, нами було визначено, що домінуючими ціннісними орієнтаціями у групі досліджуваних є: універсалізм, безпека та вдала. Це свідчить про те, що найвищим пріоритетом для досліджуваних є турбота про навколишнє середовище та благополуччя інших людей. Це характеризує високий рівень усвідомленості життя, відповідальність, вдячність, терпимість, схильність до емпатії та загальну зрілість представників студентського віку. Такі результати зумовлені сучасними тенденціями, які пропагують свідомий спосіб життя, задля збереження сприятливих умов життя для майбутніх поколінь. Високі показники цінності «безпека» у досліджуваних вказують на незадоволеність потреби у безпеці серед сучасної молоді. Також, це характеризує потребу у гармонійних стосунках, відчутті приналежності, взаємодопомозі та порозумінні. Також, пріоритетна позиція ціннісної орієнтації «влада» вказує на бажання досліджуваних досягати успіху, соціального визнання, престижного статусу, бути авторитетом, підтримувати свій імідж та здійснювати вплив на інших.

4. За допомогою кореляційного аналізу нами було виявлено існування зв'язків між домінуючими ціннісними орієнтаціями та відчуттям психологічного благополуччя. Виходячи з цього, ми виявили, обернено-пропорційний зв'язок між психологічним благополуччям та владою. Ймовірно, це пояснюється тим, що надмірне прагнення бути авторитетом, домінувати над іншими, матеріально збагачуватись та завойовувати соціальний статус, є захисним механізмом психіки – «компенсацією» певних комплексів особистості, що свідчить про неприйняття себе справжнім, низький рівень самоцінності, бажання заслужити

одобрення та любов за рахунок своїх досягнень, що у свою чергу впливає на психологічне благополуччя. Також, виявлено прямі кореляційні зв'язки між задоволеністю основних життєвих потреб та особистісним ростом, самоприйняттям і традиціями. Даний кореляційний зв'язок можна пояснити тим, що задоволеність у таких сферах життя, як навчання, робота, сім'я, дозвілля та дружба залежить від того, наскільки людина приймає себе, а звідси і своє оточення, працює над своїм розвитком, прикладає зусилля у навчанні та професійній діяльності, а також підтримує ті традиційні звичаї, які склались у сім'ї, з друзями, що у свою чергу проявляє повагу та вірність цим відносинам.

5. Результати регресійного аналізу засвідчили, що предикторами психологічного благополуччя є задоволеність основних життєвих потреб. Такі дані підтверджують отримані результати у групі досліджуваних, які вказують, що серед студентської молоді переважають низький та середній рівні задоволеності життям, а також середні показники психологічного благополуччя. Також, аналіз даних показав, що ціннісні орієнтації не є предикторами психологічного благополуччя.

## ВИСНОВКИ

1. Сформованість ціннісної сфери, усвідомлення власних потреб, прагнення досягти задоволення і уникнути незадоволення, визначає психологічне благополуччя, що у свою чергу дозволяє людині вільно проявлятися у різних аспектах життя, бути творчою, спонтанною і відкритою до нового. Така людина отримує задоволення від життя, повністю приймає себе та своє оточення, бере відповідальність за власне життя, яке відповідно наповнене сенсом і змістом. Окрім цього, система цінностей, яка є визначальним фактором задоволення базових потреб особистості, ефективного функціонування у професійній та особистісній самореалізації студента, міжособистісних відносин та наповнення життя позитивними емоціями – є важливим чинником для забезпечення психологічного благополуччя особистості.

2. Досліджуючи кореляти та детермінанти психологічного благополуччя, було виявлено, що особистісний ріст, самоприйняття та дотримання звичаїв та традицій має прямий зв'язок із відчуттям задоволеності основних життєвих потреб, а звідси із загальною задоволеністю життям, відчуттям гармонії та психологічним благополуччям. Даний кореляційний зв'язок можна пояснити тим, що задоволеність у таких сферах життя, як навчання, робота, сім'я, дозвілля та дружба залежить від того, наскільки людина приймає себе, а звідси і своє оточення, працює над своїм розвитком, прикладає зусилля у навчанні та професійній діяльності, а також підтримує ті традиції звичаї, які склались у сім'ї, з друзями, що у свою чергу проявляє повагу та вірність цим відносинам.

3. Рівень психологічного благополуччя залежить від багатьох факторів, зокрема від стану здоров'я, задоволеності умовами життя, забезпеченням основних життєвих потреб... Виходячи з результатів нашого дослідження, представники студентської молоді відчувають незадоволення основних життєвих потреб, зокрема у таких сферах як навчання, сім'я, робота, та дозвілля. Такі результати можуть бути зумовлені соціальною ізоляцією, оскільки студентська молодь особливо страждає від стресу, пов'язаного з пандемією. Це пояснюється дестабілізацією звичного ритму життя та втратою контакту з

однолітками, що у свою чергу є дуже важливим у даному віковому періоді. Тому, в умовах сьогодення, особливо важливими є рекомендації щодо підтримки сприятливого психоемоційного стану та повноцінного психічного функціонування. До них варто віднести такі способи покращення свого стану, як: фізична активність, повноцінний сон, вправи на розслаблення, здорове харчування, режим дня, позитивні афірмації, набуття нових навичок, ведення щоденника...



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абульханова-Славская К.А. Методологический аспект проблемы субъективности.. М. : Наука, 1969. 342с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Наука, 1991. 299с.
3. Алексеева, В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности. *Психол. журнал*. 1984. Вып. №5. С.63 – 70
4. Ахмеров Р.А. Биографические кризисы личности: дис. ...канд. психол. Наук. ИП РАН. Москва, 1994. 210 с.
5. Бех, І.Д. Педагогіка і психологія: Духовні цінності в розвитку особистості. 1997. Вып. № 1. С. 124—129
6. Бонивелл, И. Ключи к благополучию: Что может позитивная психология. М.: Время, 2009. 192 с.
7. Видра, О. Г. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. Київ: ЦУЛ, 2011. 112с.
8. Виничук, Н. В. Счастье и субъективное благополучие в представлениях обыденного сознания: этнопсихологический аспект. Сборник трудов Дальневосточного государственного технического университета. 2007. Вып. 147. С. 210-213.
9. Вірна Ж. П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості: Проблеми сучасної психології. 2013. № 2. С. 20-25.
10. Водопьянова Н. Е. Оценка уровня удовлетворенности качеством жизни: Практикум по психологии здоровья под ред. Г.С. Никифорова. М.: Питер, 2005. С. 148-155.
11. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*. Томск: 2005. №3 С.142-145
12. Головатий Н. Ф. Социология молодежи : Курс лекцій. К. : МАУП, 1999. 224 с.
13. Гришина Н.В. Психологическое благополучие в экзистенциальном понимании: эмпирические особенности: Психологические исследования.

<http://psystudy.ru/index.php/num/2016v9n48/1312grishina48.html>.

14. Гудечек Я. Ценностная ориентация личности. Психология личности в социалистическом обществе. М., 1989. С. 102-109.
15. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2014.
16. Дем'янчук, Ю. Ю. Особливості роботи над професійно-орієнтованим завданням з курсу "Інженерна психологія". За ред. О.Л. Музики. Навчальний посібник. С. 172-202.
17. Джидарьян И. А. Психология счастья и оптимизма М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013. 268 с.
18. Долинська Л. В. , Н. П. Максимчук. Психологія ціннісних орієнтацій майбутнього вчителя. Навч. Посібник. Кам'янець-Подільський. 2008. 124с.
19. Жуковская Л. В. , Е. Г. Трошихина Шкала психологического благополучия К. Рифф. *Психологический журнал*, 2011. Т. 32. №2. С. 82-93.
20. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. М.: Политиздат, 1986. 221с.
21. Ивин А.А. Логико-философское исследование ценностей. Исследования по неклассическим логикам. 1989.
22. Ігнатенко П.Р. Аксиологія виховання: від термінології до постановки проблеми. Педагогіка і психологія. 1997. №5. С.63 – 70
23. Кавалеров А.А. Цінність у соціокультурній трансформації. Одеса: Астропринт, 2002. 221 с.
24. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта. 2015. № 3. С. 48 – 55.
25. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.

26. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011.
27. Кіз К. Л. М. Континуум психічного здоров'я: від знемагання до розквіту життя. *Журнал охорони здоров'я та соціальної поведінки*. 43 (2): 207–222
28. Климчук В. О. Математичні методи у психології. Навч. Посібник. К.: Освіта України, 2009. 280 с.
29. Ковтун В. Особливості психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. Актуальні проблеми особистісного зростання. Збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 35 – 37.
30. Корниенко Д. С. Личностные предикторы психологического благополучия. *Фундаментальные исследования*. 2014. № 11-2. С. 429-432.
31. Котлова Л. , В. Ковтун. Теоретичні основи психологічного благополуччя на різних етапах онтогенезу. Психологічні дослідження: наукові праці викладачів та студентів соціально-психологічного факультету. Житомир: ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 53 – 56.
32. Куликов, Л.В. Субъективное благополучие личности. *Ананьевские чтения*. СПб., 2007. С.162-164..
33. Кюблер-Росс Э. О смерти и умирании. — М.: София, 2001
34. Леонтьев Д. А., Е. И. Рассказова. Что надо для счастья: культурные, региональные и индивидуальные различия и инварианты источников счастья. *Вестник КРАУНЦ*. Гуманитарные науки. 2006. № 2. с. 3-12.
35. Линч М. Ф. Базовые потребности и субъективное благополучие с точки зрения теории самодетерминации. *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2004. № 3. С. 137-142.
36. Лэнгле А. Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций. 2-е изд. М.: Генезис. 2009. 235 с.
37. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. Пер. С англ. СПб.: Питер. 2009. 352 с.

- 38.Найдьонова Н. Психологічне благополуччя людини. Директор школи. Україна. 2007. №2. С. 10–19.
- 39.Наумова И.Ф. Социологические и психологические аспекты целенаправленного поведения. М.: МГУ, 1998.
- 40.Норов О. Гуманістичні ціннісні орієнтації. Рідна школа. 1997. №. 11. С. 25–27.
- 41.Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. н.: 19.00.01. Харків. 2010. 23 с.
- 42.Падухевич О. Як зберегти психологічне благополуччя в кризу URL: <https://profpressa.com/articles/iak-zberegiti-psikhologichne-blagopoluchchia-v-krizu>
- 43.Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М, 2001.720с.
- 44.Савченко Л. Вивчення ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді. Рідна школа. 2005. №8. С. 39-41.
- 45.Созонтов А. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. Вопросы психологии. 2006. №4. С. 105 - 114.
- 46.Сыманюк Э. Э. Психология профессионально обусловленных кризисов. М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2004. 320с.
- 47.Тітова Т.Є. Формування ціннісних орієнтацій майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: Дис.канд. психол.наук 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». К., 2012. – 200 с.
- 48.Фернхем А., П. Хейвен. Личность и социальное поведение. Питер, 2001 360 с.
- 49.Фурман А.А. Ціннісно-орієнтаційні чинники особистісного розвитку майбутніх психологів общества : Автореф. дис.канд. психол.наук: 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія". Одеса, 2009. 22 с.

50. Хухлаева О. В. Психология развития: молодость, зрелость, старость: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2002. 208 с.
51. Целякова О. М. Духовність і ціннісні орієнтації студентської молоді України в трансформаційному суспільстві. Гуманітарний вісник ЗДІА. 2009. Вип. 38. URL: [http://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK\\_38\\_22.pdf](http://zgia.zp.ua/gazeta/VISNIK_38_22.pdf)
52. Чабан О.С. Якість життя пацієнта з позицій медичної психології. Мистецтво лікування. 2008 № 5 (51). С. 40-43.
53. Шахова Н.Є. Теоретичні аспекти дослідження ціннісних орієнтацій особистості. *Вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д.Ушинського*. №3-4. 2013. С.102– 109.
54. Шевеленкова Т. Д., П. П. Фесенко. Психологическое благополучие личности: обзор основных концепций и методика исследований. Психологическая диагностика. 2005. С. 95–123.
55. Шихи. Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. Санкт-Петербург: Ювента. 1999. 21-26с.
56. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризисы. Москва : Прогресс 1996. 320с.
57. Юнг К. Психология бессознательного. Москва : Канон , 1994.320с.
58. Яворська Л. М., Г. С. Філоненко. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. №12. С. 212–220.
59. Яхшиликов Ж. Духовные ценности в системе формирования личности. *Партийная жизнь*. 1989. N 8. С.62-65
60. Bradburn, N. M. Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA
61. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. *Canadian Psychology*. 2008. № 49(3). P. 105–117.
62. Diener E. The science of well-being: the collected works. New York: Springer. 274 p.

63. E. Diener, R. Emmons, R. Larsen et al. *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49. P. 71–75.
64. Waterman A. S., S.J. Schwartz, R. Conti. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2008. V. 9. P. 41–79.
65. Rokeach M. The nature of human values. New York: Free Press, 1973.
66. Ryff C. The structure of psychological wellbeing revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
67. Schwartz S. H., Cieciuch J. Chapter 8 Values. The ITC International Handbook of Testing and Assessment. Oxford university press, 2016. P.106-119.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (в адаптації Лепешинського)

Следующие утверждения о том, что Вы чувствуете относительно себя и Вашей жизни. Пожалуйста, помните, что здесь нет правильных или неправильных ответов.

Полностью не согласен 1

Скорее не согласен 2

Кое в чём не согласен 3

Кое в чём согласен 4

Скорее согласен 5

Полностью согласен 6

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить \_\_\_\_\_ в \_\_\_\_\_ будущем.
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.
9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и

больше.

11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
12. В целом я уверен в себе.
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее по чти всегда приносит какие-то проблемы.
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности — моя жизнь и так меня устраивает.
23. Моя жизнь имеет смысл.
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
30. В целом я себе нравлюсь.
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
32. На меня оказывают влияние сильные люди.
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.



34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.
48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
54. Я завидую образу жизни многих людей.
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.

60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.
66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
71. Я пытаюсь изменить себя.
72. Я пытаюсь изменить себя.
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые

мне очень нравятся.

82. Старого пса не научить новым трюкам.

83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.

### Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера

Ниже даны утверждения, с которыми Вы можете согласиться или не согласиться. Выразите степень Вашего согласия с каждым из них, поставив перед соответствующим утверждением оценку от 1 до 7:

7 — Полностью согласен

6 — Согласен

5 — Скорее согласен

4 — Нечто среднее

3 — Скорее не согласен

2 — Не согласен

1 — Полностью не согласен

\_\_\_ В основном моя жизнь близка к идеалу.

\_\_\_ Обстоятельства моей жизни исключительно благоприятны.

\_\_\_ Я полностью удовлетворен моей жизнью

\_\_\_ У меня есть в жизни то, что мне по-настоящему нужно.

\_\_\_ Если бы мне пришлось жить еще раз, я бы оставил все как есть

**Методика Ш.Шварца з вивчення ціннісних орієнтацій.**

Для початку перегляньте цінності з **списку 1**, Виберіть одну з них, яка є найважливішою для Вас, і оцініть її значимість (відмітка «7»). Далі виберіть цінність, яка найбільш суперечить Вашим принципам, і оцініть її (відмітка -1). Якщо немає такої цінності, виберіть цінність, найменш важливу для Вас, і оцініть її відміткою «0» або «1», відповідно до її значимості. Потім оцініть всі інші цінності зі списку. Перед кожною цінністю в списку проставте відмітку, яка вказує на важливості цієї цінності як *керівного принципу вашому житті* особисто для вас . Постарайтеся розрізняти цінності наскільки це можливо, орієнтуючись на наведену нижче шкалу і використовуючи всі номери від -1 до 7 (-1,0, 1, 2, 3,4, 5, 6, 7).

Як керівний принцип мого життя ця цінність є:

- 1 РІВНІСТЬ (рівні можливості для всіх)
- 2 ВНУТРІШНЯ ГАРМОНІЯ (бути в мирі з самим собою)
- 3 СОЦІАЛЬНА СИЛА (контроль над іншими, домінантність)
- 4 ЗАДОВОЛЕННЯ (задоволення бажань)
- 5 СВОБОДА (свобода думок і дій)
- 6 ДУХОВНА ЖИТТЯ (акцент на духовних, а не матеріальних питаннях)
- 7 ПОЧУТТЯ ПРИЛАДДЯ (відчуття, що я не самотній)
- 8 СОЦІАЛЬНИЙ ПОРЯДОК (стабільність суспільства)
- 9 ЖИТТЯ, ПОВНА ВРАЖЕНЬ (прагнення до новизни)
- 10 СЕНС ЖИТТЯ (цілі в житті)
- 11 ВЕЖЛИВОСТЬ (люб'язність, хороші манери)
- 12 БАГАТСТВО (матеріальна власність, гроші)

- 13 НАЦІОНАЛЬНА БЕЗПЕКА (захищеність своєї батьківщини від ворогів)
- 14 Самоповага (віра у власну цінність)
- 15 ПОВАГА ДУМКИ ІНШИХ (врахування інтересів інших людей, уникнення конфронтації)
- 16 КРЕАТИВНІСТЬ (унікальність, багата уява)
- 17 МИР У ВСЬОМУ СВІТІ (свобода від воєн і конфліктів)
- 18 ПОВАГА ТРАДИЦІЙ (збереження визнаних традицій, звичаїв)
- 19 зрілого ЛЮБОВ (глибока емоційна і духовна близькість)
- 20 самодисципліни (самообмеження, стійкість до спокус)
- 21 ПРАВО НА відокремлений (право на особистий простір)
- 22 БЕЗПЕКА СІМ'Ї (безпека для близьких)
- 23 СОЦІАЛЬНЕ ВИЗНАННЯ (схвалення, повагу інших)
- 24 ЄДНІСТЬ З ПРИРОДОЮ (злиття з природою)
- 25 мінливого життя (життя, наповнене проблемами, новизною і змінами)
- 26 МУДРІСТЬ (зріле розуміння світу)
- 28 ІСТИННА ДРУЖБА (близькі друзі)
- 29 МИР КРАСИ (краса природи і мистецтва)
- 30 СОЦІАЛЬНА СПРАВЕДЛИВІСТЬ (виправлення несправедливості, турбота про слабких)

## **СПИСОК ЦІННОСТЕЙ 2**

Тепер оцініть, наскільки важлива кожна з наступних цінностей *як керівний принцип у Вашому житті* для вас . Ці цінності виражені в способах дії, які можуть бути більш-менш важливими для Вас. Спробуйте розрізнити цінності,

наскільки це можливо, використовуючи всі номери. Для початку прочитайте цінності в **списку 2**, виберіть те, що для Вас найбільш важливо, оцініть на шкалі (відмітка 7). Потім виберіть цінність, яка суперечить вашим принципам (відмітка -1). Якщо такої цінності немає, виберіть цінність найменш важливу для Вас і оцініть її відмітками 0 або 1, відповідно до її значимістю. Потім оцініть інші цінності.

Як керівний принцип мого життя, ця цінність є:

- 31 САМОСТІЙНИЙ (хто ж має надію на себе, самодостатній)
- 32 стримати (уникає крайностей в почуттях і діях)
- 33 ВІРНИЙ (відданий друзям, групі)
- 34 цілеспрямованості (працьовитий, натхненний)
- 35 ВІДКРИТИЙ до чужих думок (терпимий до різних ідей і вірувань)
- 36 СКРОМНИЙ (простий, що не прагне привернути до себе увагу)
- 37 СМІЛИВИЙ (який шукає пригод, ризик)
- 38 Захищати довкілля (зберігає природу)
- 39 впливових (має вплив на людей і події)
- 40 Шановні батьки І СТАРШИХ (виявляє повагу)
- 41 обирати власні ЦІЛІ (відбирає власні наміри)
- 42 ЗДОРОВИЙ (не боляче фізично або душевно)
- 43 ЗДАТНИЙ (компетентний, здатний ефективно діяти)
- 44 приймайте життя (який підпорядковується життєвим обставинам)
- 45 ЧЕСНИЙ (відвертий, щирий)
- 46 зберігає свій ІМІДЖ (захист свого «обличчя»)

47 ВИКОНАВЧИЙ (слухняний, що підкоряється правилам)

48 РОЗУМНИЙ (логічний, мислячий)

49 КОРИСНИЙ (який працює на благо інших)

50 насолоджується життям (насолода їжею, сексом, розвагами та ін.)

51 благочестивих (дотримується релігійної віри і переконань)

52 ВІДПОВІДАЛЬНИЙ (надійний, яке заслуговує на довіру)

53 допитливість (цікавиться всім, допитливий)

54 схильні прощати (прагне прощати іншого)

55 УСПІШНИЙ (що досягає мети)

56 охайність (охайний, акуратний)

57 потурання своїм бажанням (займається тим, що приносить задоволення).

## Друга частина опитувальника

### ПРОФІЛЬ ОСОБИСТОСТІ

**Інструкція:** Нижче наведені описи деяких людей. Будь ласка, прочитайте кожне опис і подумайте, наскільки кожна людина схожий або не схожий на Вас і ваш Ідеал. Напишіть «Я» в одній з клітинок праворуч, яка показує, наскільки описуваний людина схожа на Вас і «Мій ідеал», там, де вважаєте за потрібне.

	Дуже схожий	схожий	В деякій мірі схожий	трохи схожий	Не схожий	Зовсім не схожий
1. Придумувати щось і бути винахідливим важливо для нього. Він любить чинити по-своєму, на свій лад.						



<p>2. Для нього важливо бути багатим. Він хоче, щоб у нього було багато грошей і хороших речей.</p>					
<p>3. Він вважає, що важливо, щоб з кожною людиною в світі зверталися однаково. Він вірить, що у всіх повинні бути рівні можливості в житті.</p>					
<p>4. Для нього дуже важливо показати свої здібності. Він хоче, щоб люди вос-хіщались тим, що він робить.</p>					
<p>5. Для нього важливо жити в безпечному оточенні. Він уникає всього, що може загрожувати його безпеки.</p>					
<p>6. Він вважає, що важливо робити багато різних справ в житті. Він завжди прагне до новизни.</p>					
<p>7. Він вірить, що люди повинні робити те, що їм кажуть. Він вважає, що люди повинні дотримуватися правил завжди, навіть коли ніхто не бачить.</p>					
<p>8. Для нього важливо вислухати думку людей, які відрізняються від нього. Навіть якщо він не згоден з ними, він все одно хоче їх зрозуміти.</p>					

<p>9. Він вважає, що важливо не просити більшого, ніж маєш. Він вірить, що люди повинні задовольнятися тим, що у них є.</p>						
<p>10. Він завжди шукає привід для розваги. Для нього важливо робити те, що приносить йому задоволення.</p>						
<p>11. Для нього важливо самому вирішувати, що робити. Йому подобається бути вільним у плануванні та виборі своєї діяльності.</p>						
<p>12. Для нього дуже важливо допомагати оточуючим. Він хоче піклуватися про їх благополуччя.</p>						
<p>13. Для нього дуже важливо досягти успіху в житті. Йому подобається справляти враження на інших людей.</p>						
<p>14. Для нього дуже важлива безпека його країни. Він вважає, що держава повинна бути готова до захисту від зовнішньої і внутрішньої загрози.</p>						
<p>15. Він любить ризикувати. Він завжди шукає пригод.</p>						
<p>16. Для нього важливо завжди поводитися належним чином. Він</p>						

хоче уникати дій, які люди вважали б невірними.						
17. Для нього важливо бути головним і вказувати іншим, що робити. Він хоче, щоб люди робили те, що він говорить.						
18. Для нього важливо бути відданим своїм друзям. Він хоче присвятити себе своїм близьким.						
19. Він щиро вірить, що люди повинні дбати про природу. піклуватися про <u>навколишньому середовищу</u> важливо для нього.						
20. Бути релігійним важливо для нього. Він дуже старається наслідувати свої релігійні переконання.						
21. Для нього важливо, щоб речі були у порядку і в чистоті. Йому дійсно не подобається безлад.						
22. Він вважає, що важливо цікавитися багатьом. Йому подобається бути допитливим і намагатися зрозуміти різні речі.						
23. Він вважає, що всі народи світу повинні жити в гармонії. Сприяти встановленню миру між усіма групами людей на землі важливо для нього.						

<p>24. Він думає, що важливо бути честолюбним. Йому хочеться показати наскільки він здатний.</p>						
<p>25. Він думає, що краще за все робити згідно з усталеними традиціями. Для нього важливо дотримуватися звичаї, які він засвоїв.</p>						
<p>26. Для нього важливо отримувати задоволення від життя. Йому подобається «балувати» себе.</p>						
<p>27. Для нього важливо бути чуйним до потреб інших людей. Він намагається підтримувати тих, кого знає.</p>						
<p>28. Він вважає, що завжди повинен проявляти повагу до своїх батьків і людям старшого віку. Для нього важливо бути слухняним.</p>						
<p>29. Він хоче, щоб з усіма надходили справедливо, навіть з людьми, яких він не знає. Для нього важливо захищати слабких.</p>						
<p>30. Він любить сюрпризи. Для нього важливо, щоб його життя було сповнене яскравих вражень.</p>						
<p>31. Він дуже старається не захворіти. Збереження здоров'я дуже важливо для нього.</p>						

<p>32. Просування вперед у житті важливо для нього. Він прагнути робити все краще, ніж інші.</p>					
<p>33. Для нього важливо прощати людей, які образили його. Він намагається бачити хороше в них і не ображатися.</p>					
<p>34. Для нього важливо бути незалежним. Йому подобається покладатися на себе.</p>					
<p>35. Мати стабільний уряд важливо для нього. Він турбується про збереження громадського порядку.</p>					
<p>36. Для нього дуже важливо весь час бути ввічливим з іншими людьми. Він намагається ніколи не дратувати і не турбувати інших.</p>					
<p>37. Він по-справжньому хоче насолоджуватися життям. Добре проводити час дуже важливо для нього.</p>					
<p>38. Для нього важливо бути скромним. Він намагається не привертати до себе увагу.</p>					
<p>39. Він завжди хоче бути тим, хто приймає рішення. Йому подобається бути лідером.</p>					

<p>40. Для нього важливо пристосовуватися до природи, бути частиною її. Він вірить, що люди не повинні змінювати природу.</p>	
---	--

**Методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги (О.С. Копіна,  
К.О. Сулова, Е.В. Заїкін)**

ТЕКСТ ОПИТУВАЛЬНИКА

1. Як би ви оцінили стан свого здоров'я?

1 - дуже погане

2 - погане

3 - задовільне

4 - гарне

5 - дуже гарне

2. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви згодні з кожним з перерахованих  
нижче тверджень:

Погоджуюсь Скоріше погоджуюсь Скоріше не погоджуюсь Не погоджуюсь

1) Мабуть, я нервова людина 1 2 3 4

2) Я дуже переймаюся своєю роботою

3) Я часто відчуваю нервову напругу

4) Моя повсякденна діяльність не приносить мені задоволення

5) Спілкуючись із людьми, я часто відчуваю знервованість

6) До кінця дня я зовсім виснажений як фізично так і психічно

7) У моїй сім'ї часто виникають напружені стосунки

3. Як Ви відчуваєте себе останнім часом?

Погоджуюсь Скоріше погоджуюсь Скоріше не погоджуюсь Не погоджуюсь

1) Я задоволений тим, як пройшов останній рік мого життя

2) Мій душевний стан та настрої став гіршим

3) У цілому моє життя складається вдало

4) Я став не благополучною людиною

5) Я відчуваю себе щасливою людиною

6) У моєму житті відбулися зміни в гірший бік

7) У моєму житті є джерело радості і підтримки

8) У мене є проблеми, які сильно псують мені настрій

9) Моє життя стало краще

10) У моєму житті багато чого не вдається

1. Нижче перераховані умови, які можуть впливати на Ваше самопочуття. Оцініть, будь ласка, умови свого життя по 5-бальній системі:

1 - дуже погані,

2 - погані,

3 - задовільні,

4 - гарні,

5 - дуже гарні.

Умови життя Оцінка в балах

1) Ваші житлові умови

2) Побутові умови в районі проживання

(магазини, послуги, транспорт і т.п.)

3) Екологічні умови в районі проживання

(чистота повітря, води, ґрунту й т.п.)

4) Умови Вашої праці

5) Гроші, дохід

6) Можливості використання грошей

7) Медичне обслуговування

8) Можливості одержання інформації (радіо,

телебачення, преса й т.п.)

9) Дозвілля, спорт, розваги

10) Можливості підтримувати культурний

рівень (кіно, музеї, книги й т.п.)

11) Політична ситуація в регіоні проживання

12) Соціальна й правова захищеність

(почуття безпеки)

13) Воля віросповідання, політичної



активності

5. Нижче перераховані сфери життя, від яких може залежати самопочуття людей. Оцініть, будь ласка, наскільки Ви задоволені різними сторонами свого життя. Використайте 5-бальну систему:

1 – дуже незадоволений,

2 – напевно незадоволений,

3 – важко сказати,

4 – напевно задоволений,

5 – дуже задоволений.

Сторони життя Оцінка в балах

1) Робота (характер праці, ставлення до роботи, можливість самореалізації й т.п.)

2) Відносини в сім'ї

3) Діти: їх здоров'я й благополуччя

4) Харчування

5) Відпочинок

6) Матеріальне благополуччя, забезпеченість

7) Спілкування із друзями, близькими по інтересах

8) Положення в суспільстві

9) Життєві перспективи

10) Любов, сексуальне життя

11) Улюблене заняття, можливість проявити себе в будь-якій сфері



## Додаток Е

Сводка для модели <sup>a</sup>									
Модель	R	R-квадрат	Скорректиро- ванный R- квадрат	Стд. ошибка оценки	Изменения статистик				
					Изменение R квадрат	изменена F	ст. св. 1	ст. св. 2	Знач. изменения F
1	.760 <sup>b</sup>	.577	.485	1,06423	.577	6,248	7	32	.000
2	.965 <sup>b</sup>	.930	.840	.59292	.353	5,739	15	17	.000

<sup>a</sup> Предикторы: (конст) позитив.віднос, задов.жит, психосоц.стрес, задов.основ.жит.потреб, задов.жит.вцілому, стан.здоров, задов.умовами.жит

<sup>b</sup> Предикторы: (конст) позитив.віднос, задов.жит, психосоц.стрес, задов.основ.жит.потреб, задов.жит.вцілому, стан.здоров, задов.умовами.жит, гедонізм, універсальність, самостійність, доброта, жит.цілі, стимуляція, автономія, безпека, конформність, управл.середовищем, особист.ріст, досягнення, влада, самоприйняття, традиції

<sup>c</sup> Зависимая переменная: пс.благополуч

Дисперсионный анализ <sup>a</sup>						
Модель		Сумма квадратов	ст. св.	Средний квадрат	F	Знач.
1	Регрессия	49,532	7	7,076	6,248	.000 <sup>b</sup>
	Остаток	36,243	32	1,133		
	Всего	85,775	39			
2	Регрессия	79,799	22	3,627	10,318	.000 <sup>b</sup>
	Остаток	5,976	17	.352		
	Всего	85,775	39			

<sup>a</sup> Зависимая переменная: пс.благополуч

### Коэффициенты<sup>a</sup>

Модель		Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Знач.
		B	Стд. Ошибка	Бета		
1	(Константа)	.855	1,517		.563	.577
	задов.жит	.045	.028	.190	1,585	.123
	стан.здоров	.021	.209	.012	.102	.920
	психосоц.стрес	-.479	.276	-.207	-1,736	.092
	задов.жит.вцілому	-.080	.046	-.205	-1,726	.094
	задов.умовами.жит	.009	.021	.055	.445	.659
	задов.основ.жит.потреб	.674	.233	.350	2,890	.007
2	позитив.віднос	.552	.103	.633	5,380	.000
	(Константа)	-2,116	2,074		-1,020	.322
	задов.жит	-.007	.027	-.028	-.245	.809
	стан.здоров	-.047	.189	-.027	-.249	.807
	психосоц.стрес	.444	.236	.192	1,878	.078
	задов.жит.вцілому	.034	.037	.088	.919	.371
	задов.умовами.жит	.033	.017	.198	1,977	.064
	задов.основ.жит.потреб	.900	.349	.467	2,578	.020
	позитив.віднос	.167	.111	.192	1,508	.150
	автономія	.265	.082	.389	3,213	.005
	управл.середовищем	.448	.150	.435	2,984	.008
	особист.ріст	.107	.081	.168	1,327	.202
	жит.цілі	.261	.102	.321	2,565	.020
	самоприйняття	.247	.127	.282	1,947	.068
	конформність	.065	.035	.205	1,866	.079
традиції	.073	.038	.284	1,923	.071	
доброта	.010	.032	.035	.312	.759	

універсальність	,022	,032	,076	,686	,502
самостійність	-,054	,034	-,143	-1,573	,134
стимуляція	-,037	,049	-,077	-,772	,451
гедонізм	-,045	,053	-,089	-,854	,405
досягнення	,003	,043	,009	,074	,942
влада	-,016	,049	-,042	-,323	,750
безпека	-,050	,031	-,200	-1,605	,127

а. Зависимая переменная: пс.благополуч