

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Центр післядипломної освіти, дистанційного та заочного навчання
Кафедра теоретичної психології

Психологічні чинники задоволеності студентської молоді життям

кваліфікаційна робота
здобувачки вищої освіти
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Психологія»
Олександри ЯКУБОВОЇ

Науковий керівник
доктор педагогічних наук, доцент
Галина ЛЯЛЮК

Рецензент
доктор психологічних наук, доцент
Євген Карпенко

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
« » _____ 2024 р., протокол №
завідувач кафедри теоретичної психології
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

Львів
2024

АНОТАЦІЯ

Кваліфікаційна робота Олександри ЯКУБОВОЇ. Психологічні чинники задоволеності студентської молоді життям.

У кваліфікаційній роботі висвітлено проблему психологічних чинників задоволеності студентської молоді життям. Теоретично проаналізовано наукові розвідки присвячені проблемі задоволеності життям особистості. Охарактеризовано психологічні чинники задоволеності життям студентської молоді. Проведено емпіричне дослідження особливостей психологічних чинників задоволеності студентської молоді життям. Розроблено й апробовано програму психокорекції та рекомендації щодо оптимізації рівня задоволеності студентської молоді життям власним життям. Результати діагностики показників задоволеності життям студентської молоді при повторному дослідженні показали позитивну динаміку.

Ключові слова: студентська молодь, задоволеність життям, оптимізм, прагнення до успіху, рівень домагань.

ABSTRACT

Qualification work of Oleksandra YAKUBOVA. Psychological factors of student youth's satisfaction with life.

The qualification work highlights the problem of psychological factors of student youth's satisfaction with life. Scientific studies devoted to the problem of individual life satisfaction have been theoretically analyzed. The psychological factors of student youth's life satisfaction are characterized. An empirical study of the peculiarities of the psychological factors of student youth's satisfaction with life was conducted. A program of psychocorrection and recommendations for optimizing the level of satisfaction of student youth with their own lives have been developed and tested. The results of the diagnosis of life satisfaction indicators of student youth in a repeated study showed positive dynamics.

Key words: student youth, life satisfaction, optimism, desire for success, level of harassment.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження проблеми психологічних чинників задоволеності студентської молоді життям	
1.1. Феноменологічні характеристики категорії «задоволеність життям»....	7
1.2. Чинники задоволеності життям особистості.....	11
1.3. Психологічні особливості задоволеності студентської молоді власним життям.....	16
Висновки до першого розділу.....	19
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності студентської молоді власним життям	
2.1. Організація та методи дослідження.....	21
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	23
Висновки до другого розділу.....	29
Розділ 3. Оптимізація рівня задоволеності студентської молоді власним життям	
3.1. Програма психокорекції рівня задоволеності студентської молоді життям та результати її впровадження.....	32
3.2. Рекомендації з метою оптимізації рівня задоволеності студентської молоді життям	36
Висновки до третього розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	50

ВСТУП

Сьогодні категорія задоволеності життям активно досліджується, так як це поняття є суттєвим для розуміння людської природи, щастя, ставлення до життя та людських цінностей. Актуальність проблеми визначається її особливою значимістю досліджуваного поняття, а також запитом зі сторони сучасного суспільства, яке обумовлене бажанням кожної людини бути щасливою, необхідністю покращення психічного здоров'я та якості життя сучасної молоді.

Міра задоволеності власним життям залежить як від об'єктивних умов існування людини так і суб'єктивного сприйняття рівня значимості й задоволеності її потреб. Феномен переживання задоволеності чи незадоволеності життям визначає багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки. Ці переживання виступають значущим фактором стану суспільної свідомості, очікувань, відносин в суспільстві. Міра задоволеності життям впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості.

У наукових працях багатьох дослідників різнобічно представлено вивчення досліджуваної нами проблеми (М. Аргайл, Ж. Вірна, Є. Головаха, С. Гарднер, В. Духневич, А. Маслоу, Т. Титаренко). Науковці неоднозначно визначають міру значущості психологічних аспектів життя молоді людини у детермінації задоволеності життям. Слід зазначити, що міра задоволеності життям значно залежить від специфіки вікового періоду. Соціальне становлення молоді передбачає не тільки входження в соціум, де відбувається фіксація її розвитку, але й осмислення нею задоволеності чи незадоволеності життям, власної значущості в процесі соціалізації. Крім, того в молодому віці реалії життя людини та психологічні особливості зазнають суттєвих змін, що позначається на судженні про якість життя. Молода людина зосереджується на само становленні, відбувається пошук власного життєвого шляху, аналіз власних переживань, які по-різному сприймаються залежно від індивідуальних особливостей особистості.

Об'єкт дослідження: задоволеність власним життям як наукова категорія.

Предмет дослідження: психологічні чинники задоволеності студентської молоді життям.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні чинники задоволеності студентської молоді життям та визначити напрями оптимізації рівня задоволеності життям.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати наукові розвідки присвячені проблемі ЗЖ особистості.
2. Охарактеризувати психологічні чинники задоволеності життям студентської молоді.
3. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників задоволеності студентської молоді життям.
4. Розробити й апробувати програму психокорекції та рекомендації щодо оптимізації рівня задоволеності студентської молоді життям власним життям.

Методи дослідження: теоретичний аналіз синтез, узагальнення й систематизація; емпіричні методи: бесіда, анкетування, психодіагностичні методики. Статистична обробка показників емпіричного дослідження проводилась із використанням програми SPSS Statistica.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали: основні положення щодо різноманітних аспектів задоволеності життям М. Аргайла, А. Кембела, М. Селігмана; концепції суб'єктивного та психологічного благополуччя І. Аршави, Н. Бредберна, Ж. Вірна, Т. Данильченко, Е. Дінера, О. Лисенко, Е. Носенко, Т. Титаренко, Р. Шаміонова; концепція ціннісного ставлення Л. Артюхіної, З. Карпенко, Н. Нікітіної, Е. Рибалки та ін.

Теоретична значущість. Отримані нами теоретичні узагальнення, результати емпіричного дослідження дозволять поглибити знання про особливості задоволеності власним життям молоді та специфіку їх детермінації, зокрема ціннісних орієнтацій.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані у подальших наукових дослідженнях, при розробці навчально-методичних матеріалів із психології, а також під час викладання психологічних дисциплін.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційну роботу складають вступ, три розділи, висновки до них, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

Розділ 1

Теоретичні основи дослідження проблеми психологічних чинників задоволеності студентської молоді життям

1.1 Феноменологічні характеристики категорії «задоволеність життям»

В якості одного із найважливіших внутрішніх факторів, що визначає соціальну активність особистості, її взаємини, ставлення до себе та до інших, виступає задоволеність життям, особистісними чинниками якої можна вважати смисложиттєві орієнтації, ціннісні установки, погляди щодо себе тощо. З іншого боку, саме переживання задоволеності життям виступає показником стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, відносин у суспільстві, тому й урахування стану задоволеності життям є необхідною складовою адекватної, ефективної соціальної політики, управління та планування [12].

Історична ретроспектива вивчення феномену «задоволеність життям» показала започаткування роботи в цьому напрямку в західній психології десь у другій половині 60-х років ХХ століття. Водночас існували окремі клінічні концепції, що ґрунтувались на досвіді психологічної практики. В радянській психології ця проблема мало розроблялась і тільки на початку 90-х років з'являються публікації з цього приводу.

В українській науці розробляються соціологічний та соціально-психологічний ракурси проблематики задоволеності життям (В. Гупаловська, Є. Головаха, В. Духневич, Т. Титаренко). Навіть такий обмежений аналіз існуючих робіт демонструє очевидність зростання наукового інтересу до феномену задоволеності життям, що продукується насамперед запитом практики, нестаточною теоретичною розробленістю, соціальною значущістю та суспільною затребуваністю підвищення суб'єктивного відчуття задоволеності життям у пересічного громадянина [2].

Теоретичний аналіз проблеми вивчення феномену задоволеності життям показав доволі широкий спектр його тлумачення. Задоволеність життям, перш за все, пов'язують з такими параметрами, як якість життя, рівнем задоволення потреб (Р. Раян, А. Маслоу, Ж. Вірна,), відчуттям щастя (М. Аргайл), суб'єктивним благополуччям (Л. Куликов).

Рівень задоволеності життям являється інтегральною категорією і залежить від ряду чинників, які знаходяться як у площині зовнішніх, так і внутрішніх детермінант, що ускладнює можливість дослідження даного феномену. Задоволеність життям, поряд із іншими чинниками (культурними, соціальними, фізичними та ін.), є важливим індикатором позитивного функціонування людини в суспільстві та знаходить свій вияв у когнітивно-емоційній оцінці особистістю якості як власного життя загалом, так і окремих його сфер. Міра задоволеності власним життям залежить як від об'єктивних умов існування людини так і суб'єктивного сприйняття рівня значимості й задоволеності її потреб. Феномен переживання задоволеності чи незадоволеності життям визначає багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки. Ці переживання виступають значущим фактором стану суспільної свідомості, очікувань, відносин в суспільстві. Міра задоволеності життям впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості.

Проблема дослідження міри задоволеності особистістю власним життям, зокрема її теоретичний аналіз, дозволяє нам констатувати наявність доволі широкого спектра трактувань цього складного психологічного феномена, який характеризується домінуванням наявністю тісних взаємостосунків та суб'єктною включеності в життєдіяльність, осмисленістю життя і позитивною самомотивацією [6; 11].

Загалом проблема міри задоволеності життям у психологічній науці тісно пов'язана з такими поняттями як рівень та якість життя, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя.

Досліджуваний нами феномен міри переживання задоволеності чи незадоволеності власним життям загалом визначає багато вчинків суб'єкта,

різні види його діяльності та поведінки та виступає значущим фактором стану суспільної свідомості, очікувань, міжособистісних відносин в суспільстві. Міра задоволеності власним життям впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості.

Слід зазначити, що інтерес до проблеми міри задоволеності особистості власним життям в сучасній психологічній науці, як правило, більшою мірою проявляється у вітчизняних і зарубіжних дослідженнях присвячених вивченню актуальних питань підвищення якості життя. Сучасні науковці, характеризуючи стан суб'єктивного світу особистості в аспекті його сприятливості пропонують різноманітну термінологію: «благополуччя», «відчуття щастя», «почуття задоволеності життям», «емоційний комфорт», тощо.

Спільною є думка більшості науковців, що задоволеність власним життям є інтегральним показником, який об'єднує в собі багато компонентів. Задоволеність власним життям визначається й досягнутими цілями, подоланими труднощами, змінами, які відбуваються в особисто-професійному розвитку особистості. Залежно від того, як задоволеність життям пов'язана із досягненнями і бажаними змінами, вона обумовлена такими характеристиками, як віра у власні сили, планування, вміння оцінити наслідки своїх дій [18].

Термін «задовольняти» більшість дослідників тлумачить як «бути відповідним до чийось вимог, сподівань», а сам термін «задоволеність» (satisfaction) вченими розглядається як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів, умов життя й діяльності, життя в цілому, відносин із людьми, самих людей, у тому числі й самого себе [18].

Поняття «задоволеність власним життям» вченими широко використовується в суспільних науках як категорія, яка відображає якість умов та рівень життя людини, міру задоволеності її основних потреб. Якість життя при цьому також визначається як ступінь задоволення комфорту людини як у своєму внутрішньому світі, так і в рамках соціуму [4].

Як бачимо, терміни «задоволення» і «задоволеність» мають дуже широке тлумачення та є досить поширеними, тому мають розмиті межі. Відтак,

особливістю терміну «задоволеність власним життям» є його невизначеність як в предметній оцінці, так і в тому, що саме задовольняє або не задовольняє людину. Саме предмет оцінки найчастіше стає «розмитим» у трактуванні дослідників. В залежності від того, що саме індивід приймає до уваги: чи зовнішні обставини життя, чи оцінює власні рішення, дії та вчинки, успішність, істотно залежатиме його сама оцінка [8].

Більшість наукових праць зарубіжних вчених зосереджені на аналізі феномену ЗЖ крізь призму суб'єктивного благополуччя, його структури, впливу життєвих цілей та цінностей на суб'єктивне благополуччя, гендерних особливостей у його переживанні [1; 12 та ін.]. А також задоволеність власним життям у багатьох зарубіжних наукових дослідженнях розглядається крізь призму медичних наук, стану здоров'я, впливу хвороби й процесу лікування на певні сфери життя пацієнта [14].

Загалом, сьогодні в науці ЗЖ розуміється як суб'єктивна оцінка якості тих чи інших об'єктів (М. Аргайл, М. Селігман), рівень та ступінь реалізації життєвих потреб (А. Кембелл, Е. Фромм), відчуття добробуту особистості, її задоволення чи незадоволення життям (Н. Далкі), істинне відношення до себе (К. Роджерс), певною мірою рефлексивну оцінку минулого і сьогодення стану справ, (М. Аргайл). Високий ступінь задоволеності життям, найбільш близьким є до конструкту - психологічне (суб'єктивне) благополуччя [2].

Стан переживання задоволеності життям М. Аргайл визначив як щастя, яке трактував як «стан переживання задоволеності життям у цілому, загальна рефлексивна оцінка людиною свого минулого, теперішнього, а також частота та інтенсивність позитивних емоцій, при цьому фактори щастя є джерелами, умовами, сферами задоволеності життям, іноді – і характеристиками самого суб'єкта, що проявляються у сукупності основних рис людини, які можна визначити, виміряти та які демонструють статично значущий зв'язок із задоволеністю життям)» [2, с. 137].

Усвідомлення людиною задоволеності власним життям є потужним потенціалом, який активізує всі її сутнісні сили для якісних перетворень.

Особливо доцільно зазначити, що важливим є той факт, як людина визначає своє власне життя, які для цього використовує субдомінальності, які визначальні переконання, яке місце займає здоров'я в системі її ціннісних орієнтацій [18].

Аналіз наукової літератури дозволив нам виокремити такі феноменологічні характеристики категорії «задоволеність власним життям»:

- а) задоволеність є насамперед суб'єктивною оцінкою;
- б) оцінка ЗЖ пов'язана з внутрішнім світом особистості (власними переживаннями, власним баченням дійсності і самого себе в ній);
- в) міра ЗЖ визначає ставлення людини до навколишнього світу, організацію життя людини та її форми поведінки;
- г) оцінка життя людини здійснюється найчастіше за допомогою таких понять, як «суб'єктивне благополуччя», «щастя», «якість життя», «життєва задоволеність»;
- д) результатом розриву між існуючим становищем та ідеалом є незадоволеність [34].

1.2 Психологічні чинники задоволеності життям особистості

Звернення до наукових праць дозволяє теоретично визначити основні психологічні чинники задоволеності власним життям. Різні автори до них відносять життєві смисли (ціннісно-смилова сфера особистості) [2], мотиви прагнення до успіху (мотиваційно-потребова сфера) [3], творче мислення, креативність (когнітивна сфера), емоції інтересу та радості, а також й вольові якості: самовладання, цілеспрямованість, наполегливість (емоційно-вольова сфера) [4].

Варто зазначити, що для оцінення рівня життя людей при розробленні різних соціальних програм для більшості груп населення найчастіше послуговуються *критерієм якості життя*. Зокрема, поняття «якість життя» особистості є індивідуальним і суб'єктивним, що об'єднує важливі сфери життя

людини, задоволення яких свідчить про позитивну якість свого життя, а негативне сприйняття власного життя – про негативну якість життя [18].

Таким чином, відповідно до цього наукового підходу соціальне самопочуття й благополуччя людини значною мірою залежить від системи особливостей соціального управління життєзабезпечення, де здійснюється єдиний рекреаційний комплекс, який охоплює майже усі напрямки взаємодії людини з її природним і соціальним оточенням [24].

Отже, *переживання міри задоволеності власним життям* залежить від рівня домагань, задоволення потреб, вимог до себе й очікувань від життя, а також від ціннісних орієнтацій [11]. Гармонійна особистість балансує між задоволенням своїх потреб і потребами соціуму, підтримуючи одночасно рівновагу як між внутрішніми механізмами функціонування так і умовами соціального середовища. Саме такий баланс, внутрішню рівновагу особистості, дослідник Р. Шаміонов визначає як *суб'єктивне благополуччя* [11].

Слід зазначити, що вченими також обґрунтовано положення про детермінованість задоволеності власним життям, ставленням до себе, самооцінкою, характером міжособистісних стосунків. Також задоволеність власним життям розглядають у ракурсі емоційно-оціночного ставлення до власного життя та ставленням особистості до себе, до соціуму, до окремих значущих осіб [5; 11; 45; 53].

Оціночний компонент відношення до власного життя зумовлюється самооцінкою та задоволенням основних потреб. Зокрема, А. Адлер підкреслював, що *задоволеність власним життям людини значною мірою залежить від її очікувань майбутнього*. На думку вченого, людина, увиразнюючи свої особисті цілі, тим самим визначає власну поведінку й стиль життя [9].

Безперечно, міра задоволеністю життям впливає на настрій, психічний стан, психологічну стійкість особистості, тому й часто характеризуючи стан суб'єктивного світу особистості в контексті його сприятливості вчені вживають

різноманітні терміни: відчуття щастя, задоволеність життям, емоційний комфорт, психологічне благополуччя [9].

Як ми вже зазначали вище, представники гуманістичних наук задоволеність власним життям пов'язують перш за все із задоволеністю основних потреб людини. Потребу більшість дослідників розглядають як особливий стан психіки, усвідомлення особистістю незадоволеності, відчуття недостачі чогось, відображення невідповідності між внутрішнім станом та зовнішніми умовами [9].

Задоволеність – позитивно забарвлена емоція, що супроводжує вдоволення однієї або декількох потреб. Потреба в найзагальнішому вигляді є усвідомленою індивідом необхідністю в певних духовних, матеріальних благах та послугах. Психолог А. Маслоу висловив припущення, що людська поведінка визначається широким спектром потреб, які він розбив на п'ять категорій і розташував їх у визначеній ієрархії. В основі цієї ієрархії лежать найбільш насущні потреби (фізіологічні), а на вершині – більш високі індивідуальні запити (визнання, самовираження). Коли потреби нижчого рівня задоволені хоча б частково, людина починає рухатися до задоволення потреб іншого і не обов'язково наступного рівня ієрархії. Як найвищий рівень розвитку потреб індивіда, досягнення якого можливе за умови задоволення потреб попередніх рівнів, А. Маслоу розглядає потребу самоактуалізації [3].

Ж. Вірна, говорячи про ЗЖ у контексті самоактуалізації особистості, звертає увагу на задоволення потреби в соціальній оцінці й визнанні, адже вона передує потребі самоактуалізації [2]. В теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі особистісне благополуччя пов'язане з базовими психологічними потребами, а саме: з потребою в автономії, компетентності й позитивними відносинами з іншими. Таким чином, задоволення психологічних потреб, які напряду мають зв'язок із соціальним контекстом, підвищує рівень психологічного благополуччя та задоволеності життям, у протилежному випадку їх рівень знижується [9, с. 68-78].

Таким чином, важливим при дослідженні задоволеності життям та благополуччя особистості є відповідність актуальних потреб можливостям їх задоволення. Співвідношення між тим, наскільки людина задовольняє свої потреби і тим, наскільки вона витрачає свої життєві ресурси для задоволення цих потреб, резюмується в тому, як вона відчуває та оцінює рівень її задоволеності своїм життям [8].

Особистість має балансувати між задоволенням власних потреб і потреб суспільства; вона повинна підтримувати рівновагу між внутрішніми механізмами функціонування й умовами середовища, соціально-психологічного простору. Тому переживання ЗЖ залежить від задоволення потреб, рівня домагань, вимог до себе й очікувань від життя, а також від можливостей реалізації своїх прагнень [7].

Критерієм успішності та задоволеності життям являється і якість життя людини. Під якістю життя розуміють поняття, що включає в себе набір необхідних параметрів і умов життя людей та оцінку задоволеності їх реальним станом [5]. Якість життя має дві сторони: об'єктивну та суб'єктивну.

Критерієм об'єктивної оцінки служать потреби й інтереси та міра їх задоволення. З іншого боку, потреби й інтереси людей індивідуальні, тому рівень їх задоволення можуть оцінити тільки самі суб'єкти. Вони не фіксуються будь-якими статистичними величинами, і практично існують лише у свідомості людей і, відповідно, в їх суб'єктивних думках і оцінках [4].

Всесвітня організація охорони здоров'я визначає якість життя як срийняття людьми свого положення в житті залежно від культурних особливостей і системи цінностей та у зв'язку з їхніми цілями, очікуваннями, стандартами, турботами.

ВООЗ пропонує оцінювати якість життя за такими параметрами: фізичним (енергійність, втома, фізичний дискомфорт, сон і відпочинок), психологічним (самооцінка, позитивні емоції, негативні переживання), ступінь незалежності (повсякденна активність, працездатність, залежність від ліків і лікування), життя в суспільстві (соціальні зв'язки, дружні зв'язки, суспільна значущість,

професіоналізм), навколишнє середовище (житло, побут, безпека, дозволя, доступність інформації), екологія (клімат, забрудненість, густо населеність), духовність і особисті переконання. Отже, якість життя полягає у її соціально-психологічній природі, яка виявляється у сприйнятті людиною власного задоволення різними сферами свого життя, його облаштуванням, що пов'язане з рівнем її потреб [2, с. 101].

Задоволеність життям виступає як оцінка усіх умов життя, сформована на основі порівняння індивідуальних домагань та актуальних досягнень [8].

Таким чином, внутрішній комфорт, духовний розвиток і задоволеність якістю життя дозволяють людині відчувати себе щасливою. Саме стан переживання задоволеності життям в цілому М. Аргайл визначив як щастя, під яким розумів загальну рефлексивну оцінку людиною свого минулого і теперішнього, а також частоту та інтенсивність позитивних емоцій.

Значущими для задоволення життям в цілому та для відчуття щастя, по М. Аргайлу, є такі фактори, як наявність значущих соціальних контактів; оцінка соціального стану як задовольняючого, оцінка власного здоров'я як благополучного; стан потрібності значимим людям; оцінка матеріального стану як задовільного; можливість проявляти творчість; задоволеність процесом професійної діяльності; бачення власних перспектив; наявність вільного часу для досугу; автономія як здатність діяти, згідно своїм переконанням; особистісне зростання як можливість прогресувати в усіх сферах життя; шлюбний союз [1].

Тому, трактування ЗЖ із психологічної позиції здійснюється в контексті потреб, прагнень і досягнень, емоційнооціночного ставлення до себе та інших, «Я-концепції», самоактуалізації, щастя й психологічного (суб'єктивного) благополуччя. Найоптимальнішим варіантом розгляду ЗЖ особистості є контекст її соціального самопочуття й суб'єктивної оцінки якості життя та здоров'я [2].

Отже, під ЗЖ ми розуміємо стан, який характеризується вдоволенням своїх актуальних потреб (вітальних, психологічних, фізичних, соціальних),

відповідністю рівня домагань реальним можливостям і вимогам до себе та очікувань від життя.

Отже, на рівень ЗЖ особистості впливають умови та якість самого життя, міра отриманого бажаного від життя, наближення рівня життя до ідеального, можливість контролювати власне життя, наявність цілей та усвідомленості власного життя, особистісне зростання та самоприйняття, соціальне самопочуття, яке проявляється в позитивних відносинах з тими, що оточують та визнанням у соціальному середовищі.

Задоволеність чи незадоволеність життям визначає дуже багато вчинків суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки: побутової, економічної, політичної. Ці переживання виступають значимим фактором не тільки стану індивідуальної свідомості, але в сумі, і стану суспільної свідомості, групових настроїв, очікувань, відносин в суспільстві.

Постійна, повна і обґрунтована задоволеність людини своїм життям, її умовами, наповненістю, що досягається в ній розкриттям людських можливостей виступає в сучасному розумінні як ідеал щастя.

У різних дослідженнях вивчаються компоненти щастя і задоволеності життям. Наприклад, в роботі Л. Куликова виділені головні складові суб'єктивного благополуччя: фізичне (тілесне); матеріальне; психологічне (душевний комфорт); духовне.

М. Аргайл, аналізуючи різні дослідження щастя, значущими джерелами його називає соціальні взаємини (любов, шлюб, дружбу), роботу і дозвілля, релігійність і ін [32].

Отже, задоволеність життям слід розглядати як стан, що характеризується задоволенням свої актуальних потреб, відповідність наявних бажань, рівня домагань реальним можливостям особистості та вимогам до себе та очікувань від життя.

Слід зазначити, що міра задоволеності життям значно залежить від специфіки вікового періоду, тому далі розглянемо особливості ЗЖ студентської молоді.

1.3 Психологічні особливості задоволеності життям студентської молоді

У численних психологічних дослідженнях, присвячених молодому віку, найчастіше акцент робиться на питаннях розвитку самосвідомості та адекватної самооцінки, оскільки саме цей вік є центральним періодом становлення світоглядної системи, деяких рис характеру та соціального інтелекту [1;9;15].

Характерною рисою розвитку молоді є посилення свідомих мотивів поведінки. Помітно зміцнюються цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива, вміння володіти собою. Процес формування особистості здійснюється під впливом низки чинників. Сформованість індивідуально — типологічних особливостей залежить як від природних задатків, так і впливів середовища [9;13].

Молодість характеризується тим, що в цей період досягаються багато оптимумів розвитку інтелектуальних і фізичних сил, а відношення, що змінюється, до себе забарвлює всі дії. Фізичні дані, що мають таке велике значення у підлітковому та юнацькому віці, не втрачають своєї актуальності, але ніби відходять на другий план, і на перше місце стають розумові здібності, знання, вміння та навички [11;16]

Існує ще одна особливість психічного розвитку: якщо в школі навчання і виховання завжди випереджують розвиток, то у ЗВО та в подальшій самоосвіті (додаткове навчання, підвищення профорієнтації, мовнікурси тощо) розвиток молоді іноді випереджує навчання та особливо виховання [19].

Результати досліджень ціннісних орієнтацій української молоді в умовах соціокультурної трансформації Ю. Бабенко вказують, що для сучасної молоді пріоритетними є цінності власного здоров'я та здоров'я близьких і рідних, а також створення власної сім'ї, а також любов, доброта та друзі, незалежність, матеріальний достаток [19].

Розглядаючи психологічне благополуччя саме студентського віку, слід визначити основні психологічні особливості даного вікового періоду. Зазвичай

студентський вік припадає на період юності, що передбачає, що офіційним визнанням дорослості молодих людей і є одним із найважливіших моментів соціальної ситуації розвитку юнаків. Найважливішою проблемою, суттю соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці є оптимальне особистісне і професійне самовизначення.

Саме в цей віковий період відбувається відкриття власного «Я», усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх психологічних якостей і можливостей. Відбувається формування особистості юнака. Виходячи з уявлення системного підходу, ми розглядаємо особистість як відкриту систему, що характеризується певною системною організацією та обмінюється енергією й інформацією з навколишнім середовищем за посередництвом метасистемного рівня.

Найвищий рівень в системі особистості представлений її цінностями і смислами, які активно формуються у цей віковий період. Відповідно, можливість аутентичної самореалізації можлива лише за набуття особистістю нових, якісно відмінних якостей, смислів та цінностей, які будуть сприяти її ефективності у подальшому. Говорячи саме про студентів, ми передбачаємо період навчання у ЗВО, що полягає у досягненні професійної освіти. Тож відповідно основною провідною діяльністю юнаків залишається учбово-професійна, пов'язана з професійним самовизначенням особистості.

Як зазначає Г.І. Меднікова, протягом навчання в університеті відбувається зміна провідної діяльності – від навчально-пізнавальної до навчально-дослідницької, а потім навчально-професійної. Саме провідна діяльність забезпечує студенту включення до нових сфер життя суспільства, встановлення нових соціальних зв'язків, забезпечує можливість в подальшому самостійно обирати сфери професійної самореалізації [2, с. 146].

Великого значення у розвитку особистості юнаків займають питання професійного пізнання і самопізнання. У зв'язку з домінуванням у свідомості студентів екзистенціальних питань в обраній професії в першу чергу виділяються питання призначення і сутності професії, її суспільної, культурної

та соціальної цінності, професійних норм і цінностей, самовизначення і самопізнання. У разі успішного професійного становлення відбувається найбільш повноцінний розвиток особистості майбутніх фахівців, відбувається розширення й удосконалення складної системи їхніх соціальних зв'язків і стосунків.

Висновки до першого розділу

Теоретичний аналіз проблеми вивчення феномену задоволеності життям показав досить широкий спектр трактувань. Задоволеність життям, перш за все, пов'язана із такими параметрами, як якість життя, рівень задоволення потреб, відчуття щастя, суб'єктивне благополуччя.

Проблема визначення ступеня особистісної задоволеності власним життям, особливо її теоретичний аналіз, дозволяє переконатися в наявності досить широкого діапазону інтерпретацій цього складного психологічного феномену, що характеризується переважанням близьких стосунків і суб'єктивної включеності в життя, сенсу життя та позитивної самомотивації.

Загальна думка більшості вчених полягає в тому, що задоволеність життям є комплексним показником, який поєднує в собі велику кількість компонентів. Задоволеність життям визначається також й досягнутими цілями, труднощами та змінами у процесі подолання, які відбуваються в особистісно-професійному розвитку особистості. Залежно від того, як ЗЖ співвідноситься з бажаними результатами та змінами, вона визначається такими характеристиками, як впевненість у власних силах, плановість, здатність оцінювати наслідки своїх дій. Загалом проблема ЗЖ у психологічній науці тісно пов'язана із такими поняттями, як рівень та якість життя, суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя.

В якості одного із найважливіших внутрішніх факторів, які визначають соціальну активність індивіда, його взаємини, ставлення до себе та оточуючих, задоволеність життєвими вчинками, можна вважати значущі життєві орієнтації,

ціннісні установки, ставлення до себе, тощо. З іншого боку, саме переживання ЗЖ виступає індикатором стану суспільної свідомості, групових установок, очікувань, стосунків у суспільстві, тому врахування стану задоволеності життям є необхідною складовою адекватного та ефективного соціального суспільства, управління та планування.

Рівень ЗЖ є цілісною категорією і залежить від ряду факторів, які розташовані як на рівні зовнішніх, так і на рівні внутрішніх детермінант, що ускладнює можливість дослідження цього феномену. ЗЖ, поряд із іншими факторами (соціальними, культурними, фізичними та ін.), є важливим показником позитивного функціонування людини у суспільстві та виявляється в когнітивно-емоційній оцінці людиною якості свого життя загалом. Ступінь ЗЖ залежить як від об'єктивних умов існування людини, так і від суб'єктивного сприйняття рівня важливості та задоволення її потреб. Феномен переживання задоволення чи незадоволення життям визначає багато дій суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки. Цей досвід є важливим чинником стану суспільної свідомості, очікувань і стосунків у суспільстві. Ступінь ЗЖ впливає на настрій, психічний стан і психологічну стійкість особистості.

Використання наукових праць теоретично дозволило визначити основні психологічні фактори ЗЖ: само ставлення, самоінтерес рівень домагань, сенси життя (смилова сфера особистості), причини прагнення до успіху, задоволення потреб (мотиваційно-потребова сфера), творче мислення, креативність, емоції інтересу та радості, уявлення про свої перспективи у майбутньому, соціальне благополуччя, а також силу вольових якостей: самовладання, наполегливість, рішучість (емоційно-вольова сфера).

Характерною рисою розвитку в юності є посилення усвідомлених мотивів поведінки. Значно посилюються цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива і самовладання. Процес формування особистості відбувається під впливом різноманітних факторів. Однак, основною рушійною діяльністю молоді залишається навчально-професійна, пов'язана із професійним самовизначенням особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ЗАДОВОЛЕНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ВЛАСНИМ ЖИТТЯМ

2.1. Методи емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні прийняли участь студенти університету «Львівська політехніка» спеціальності «Право» та «Психології» загальною чисельністю 100 осіб (50 студентів 1-2 курсів, бакалаврів та 50 – магістрів, 1-2 курсів). Діагностика респондентів проводилась он-лайн.

Для виконання завдань кваліфікаційної роботи нами було обрано методики дослідження такі:

1. Методика визначення індексу життєвого задоволення Б. Ньюгартен.
2. Шкальна техніка Т. Дембо для дослідження самооцінки й рівня домагань.
3. «Прийом автопортрету П. Ржичана» - дозволяє оцінити світогляд особистості, здатність до планування й розуміння майбутнього життя

Розглянемо стислий зміст кожної методики.

Методика визначення індексу життєвого задоволення Б. Ньюгартен дозволяє вивчити особливості рівня життєвої задоволеності є інтегральним показником системи відносин людини до життя і є критерієм успішності/неуспішності особистості.

Методика складається із 20 суджень, на які необхідно відповісти, обравши один із варіантів: «згоден», «не згоден» чи «не знаю». Сумарний бал, величина якого варіюється від 0 до 40 балів, є індексом життєвої задоволеності особи. Методика компактна та оперативна, відображає загальний психологічний стан людини, ступінь психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості.

З метою дослідження психологічних чинників успіху/неуспіху в житті було використано: Шкальну техніку Т. Дембо для дослідження самооцінки та рівня домагань серед випробуваних студентів.

Ця методика заснована на безпосередньому оцінюванні людиною низки особистих якостей, що дозволяє реалізувати феноменологічний підхід до вивчення особистості.

Опитуваним пропонується на вертикальних лініях відзначити розвиток у себе певної якості особистості який існує зараз (показник самооцінки) та той рівень розвитку цих же якостей, який максимально задовольняв би їх.

Методика включає такі шкали:

- 1) сім'я;
- 2) взаєностосунки з протилежною статтю;
- 3) коло спілкування (друзі);
- 4) навчальна (професійна) діяльність;
- 5) соціальний статус;
- 6) впевненість у собі;
- 7) щастя;
- 8) здоров'я;
- 9) життя загалом.

«Прийом автопортрету П. Ржичана» - дозволяє оцінити світогляд особистості, здатність до планування та розуміння майбутнього життя і може розглядатися як експресивна ідеографічна методика діагностики переживань, пов'язаних із найбільш значущими сферами життя.

До формальних показників цієї методики відносяться продуктивність відтворення образів минулого та майбутнього, значимість, бажаність, ступінь впливу. До змістових показників методики відносяться тип і вид значущих подій, оригінальність – популярність, сила – слабкість (переважний вплив особистісних чи ситуаційних змінних).

Для обробки та аналізу використовувались наступні показники: загальна кількість значущих подій життя, кількість значущих подій минулого й

майбутнього, що очікуються, загальна задоволеність періодами минулого й майбутнього за 100% шкалою, загальна кількість позитивних, негативних та нейтральних подій, планування майбутнього у роках, приблизне прогнозування тривалості життя та строк закінчення життєвого шляху. Слід зазначити, що інструкція цієї методики подана досліджуваним так, щоб стимулювати їх до саморозвитку й рефлексії.

2.2. Результати емпіричного дослідження

З метою вивчення особливостей задоволеності студентами життям у двох досліджуваних групах (1 група – магістрів (50 осіб) та 2 група – бакалаврів (50 осіб)) було використано методику визначення індексу життєвої задоволеності Б. Ньюгартен. За допомогою методики можна оцінити психологічний стан випробуваних, який визначається як умовами життя та особливостями життєдіяльності, так і особистісними диспозиціями. Задоволеність суб'єкта своїм життям, почуття добробуту, домінуючий емоційний тон переживань складають емоційний компонент суб'єктивного добробуту.

Респондентам було запропоновано відповісти на двадцять питань, що відображають головні життєві орієнтири людини та повністю відображають цілі та завдання нашого дослідження.

Після проведення діагностики, здійснено аналіз відповідей за значними шкалами серед груп піддослідних, що дозволило структурувати відповіді та подати їх у вигляді таблиці 2.1:

«Індекс життєвої задоволеності»

№ з/п	Характеристика групи	ІЖЗ	Інтерес до життя	Послідовність у досягненні мети	Узгодженість в діях	Позитивна оцінка себе та власних вчинків	Фон настрою
№ 1	магістри	35,4 бала	7,3 бала	8,2 бала	6,9 бала	7,5 бала	7,8 бала
№ 2	бакалаври	31,8 бала	6,8 бала	6,7 бала	6,2 бала	6,7 бала	7,1 бала

Результати за методикою візуалізовані нами на рисунку 2.1.:

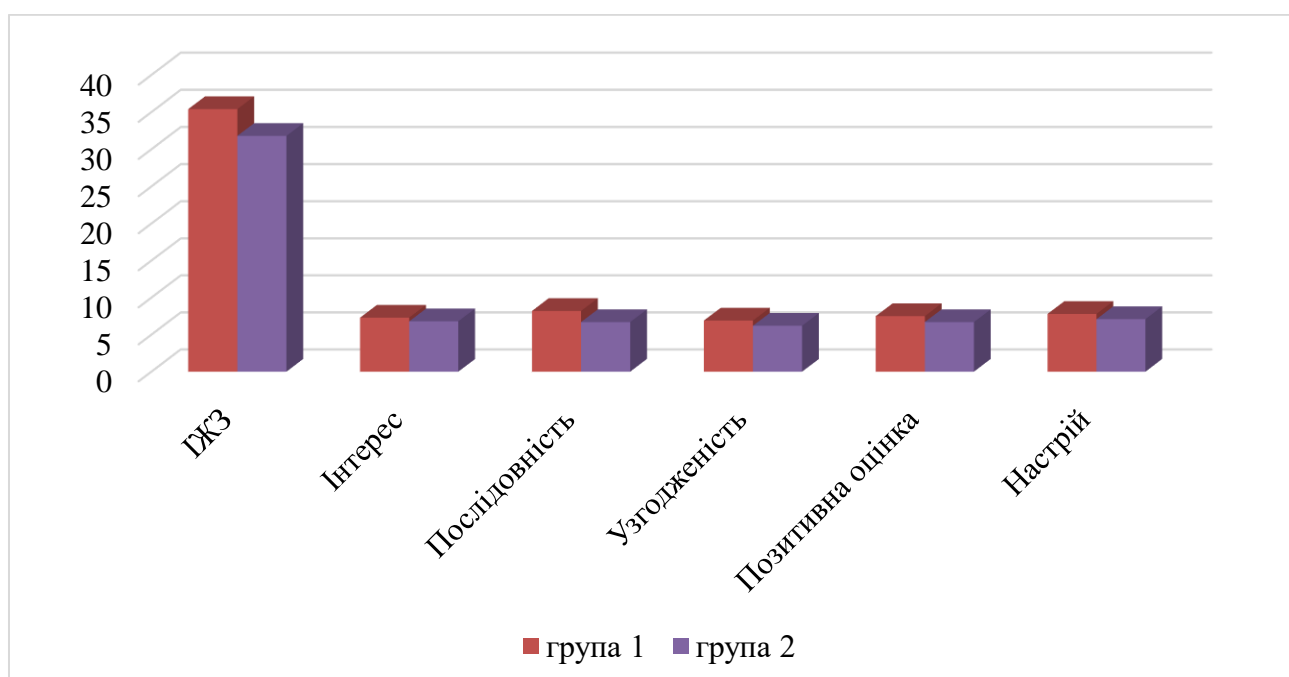


Рис. 2.1. Показники за методикою «ІЖЗ» здобувачів вищої освіти (у %)

Загальний показник ІЖЗ у групах розподілився у межах значень 35,4 бала – 31,8 бала. Згідно із середньостатистичними даними за даною методикою значення за цією шкалою знаходяться в межах $33,6 \pm 2,46$ що підтверджує вирогідність результатів. При цьому найвищий результат за даною шкалою у першої групи респондентів, представники магістри ЗВО. Як бачимо нижчі показники зафіксовано у студентів бакалаврів.

Показник за шкалою «Інтерес до життя» розподілився в межах від 7,3 бала до 6,8 бала. Виходячи з того, що середньостатистичний показник за шкалою знаходиться в межах $7,02 \pm 0,41$ можемо стверджувати, що ці показники знаходяться в межах значущості.

Високий показник також характерний для групи магістрів – ці студенти виявляють максимальний інтерес до життя;

- «Послідовність у досягненні цілей», показник за шкалою розподілилися таким чином від 8,2 до 6,7 бала.

Виходячи із того, що середньостатистичний показник за шкалою знаходиться в межах $7,37 \pm 1,42$ можемо стверджувати, що дані показники знаходяться в межах значущості, при цьому показник у першій групі на кілька пунктів перевищує статистичне значення.

Високий показник також характерний для першої групи досліджуваних – послідовні у досягненні своїх цілей мають чітке планування, при цьому, високі показники характерні і для другої групи.

- «Узгодженість з метою» показники за цією шкалою розподілилися в межах 6,9 бала та 6,2 бала. За середньостатистичного результату $6,54 \pm 1,36$ що показує розподіл показників у межах значущості.

Найвищий результат у представників першої групи вказує на те, що ці студенти узгоджують і структурують власну діяльність.

Представники другої групи набрали мінімальну кількість балів, що показує незадоволення цих респондентів (бакалаврів) у результатах власного життя та не вміння розставити пріоритети значущості.

- «Позитивна оцінка себе та вчинків» - показники розподілилися за умов від 7,5 бала – 6,7 бала, за середньостатистичних даних $7,21 \pm 1,23$ що також у межах значущості (при, тому що показники групи трохи нижчі від значущих значень).

Дані показники свідчать, що для першої групи характерні впевненість у своїх силах, позитивна оцінка своєї діяльності у соціумі.

- «Фон настрою» - показники розподілилися за умов від 7,8 бала – 7,1 бала, при середньостатистичних даних $7,47 \pm 1,17$ що у межах значимості.

Дані показники говорять про те, що для представників усіх груп характерне гарне емоційне тло, при цьому представники першої групи трохи більше задоволені результатами життя, але для респондентів 2 групи, характерним показником є зниження пунктів значень показників у порівнянні з першою групою, що може бути обумовлено проблемою недостатнього розвитку особистісної реалізації респондентів цієї групи.

Для магістрів (представників 1 групи) характерна висока та середня задоволеність життям (сумарний відсоток цієї групи становить 84,2%).

Отримані результати свідчать про сприятливий психологічний стан випробуваних: для них характерна наявність інтересу до життя, рішучість та цілеспрямованість, узгодженість між поставленою та реально досягнутою метою, вони позитивно оцінюють власні якості, вчинки, мають оптимістичний настрій.

Нагадаємо, що при відборі випробуваних було здійснено об'єктивну оцінку досягнень випробуваних відповідно до критеріїв.

Суб'єктивну оцінку успішності, рівень домагань, самооцінку ми змогли здійснити за допомогою методу шкалювання (шкала Т. Дембо).

Співвідношення груп з різним рівнем самооцінки своєї успішності представлені на рисунку 2.2.

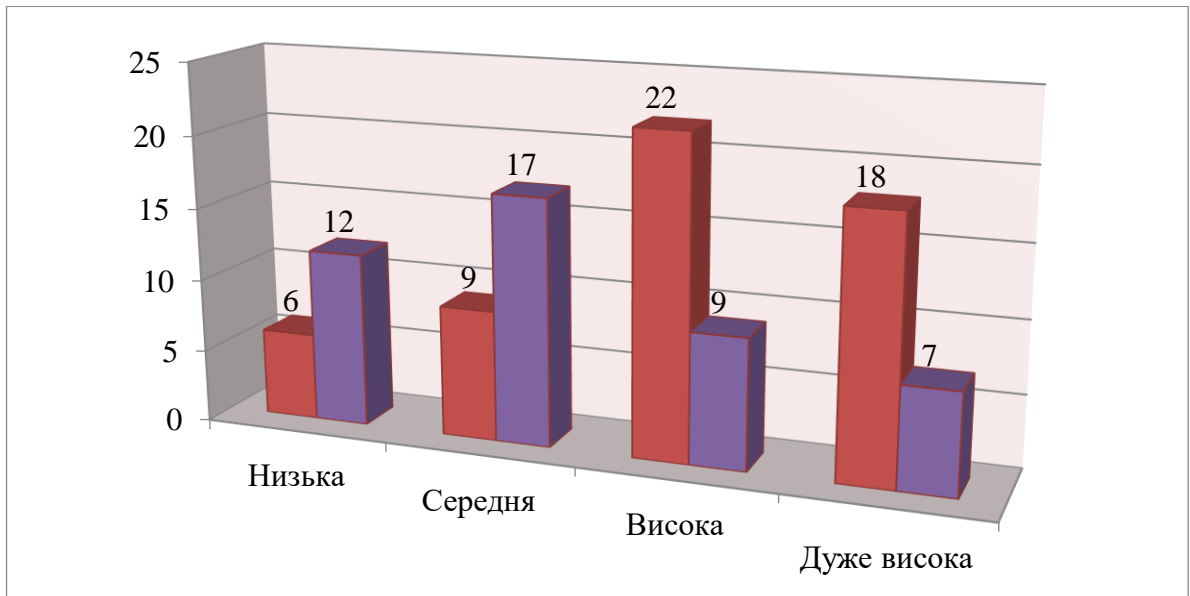


Рис. 2.2. Показники самооцінки життєвої успішності студентів (%)

Відповідно до показників, представлених на рисунку, у групі бакалаврів:

- лише 20 % і 15,5% оцінюють себе успішними,
- трохи менше 40 % (37,7%) оцінюють свою успішність у нижніх межах норми, тобто, відчують складнощі із віднесенням себе до успішних, або неуспішних,
- 26,6% об'єктивно неуспішних погоджуються зі своєю об'єктивною оцінкою, вважаючи себе неуспішними.

У групі студентів магістратури:

- 40 % та 37,7% випробуваних вважають себе успішними,
- 16,3% успішних оцінюють свою успішність на середньому рівні,
- лише 10,9% студентів-магістрів вважають себе неуспішними.

Ступінь виразності рівня домагань щодо своєї успішності у досліджуваних групах студентів представлена на рисунку 2.3.:

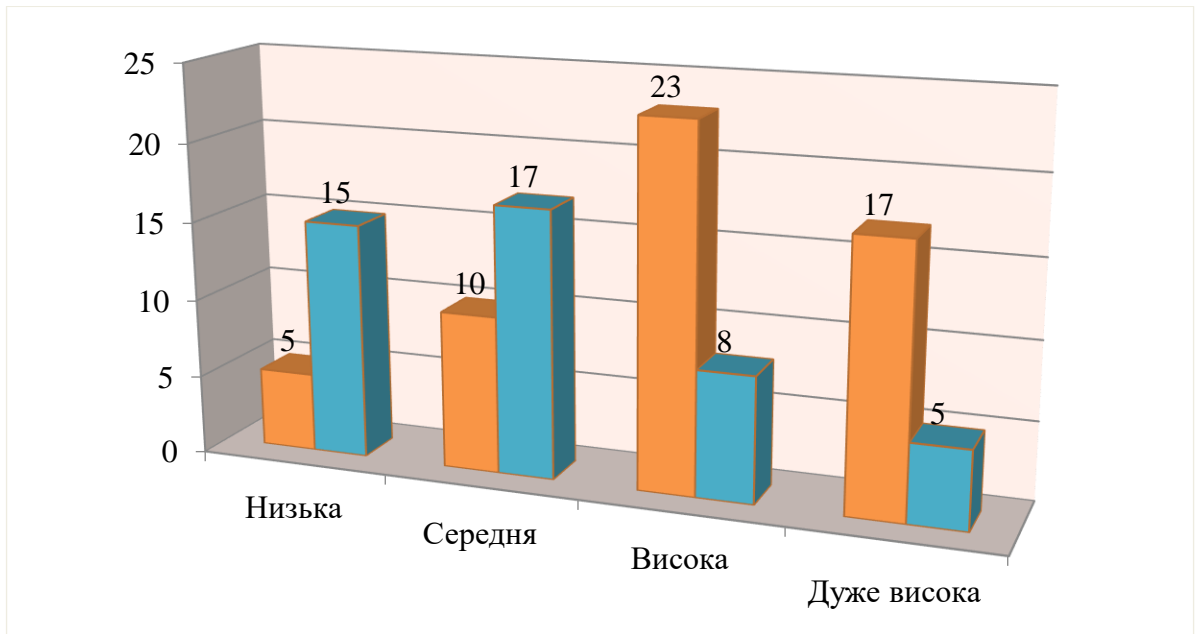


Рис. 2.3. Показники рівня домагань щодо своєї успішності у групах магістрів та бакалаврів (у %)

Більшість студентів-бакалаврів (66,7%) і студентів-магістрів (91%) випробуваних мають середній та високий рівень домагань щодо своєї успішності, тобто, об'єкт-мета, згідно із Ф. Хоппе, яку ставлять перед собою респонденти та відповідно до цієї мети прагнуть досягнути певного рівня результатів, є дуже високим.

Розглянемо результати аналізу та інтерпретації результатів дослідження студентської молоді (двох груп) за методикою «Прийом автопортрету П. Ржичана» .

Криву результатів продубльовано на рисунку 2.4:

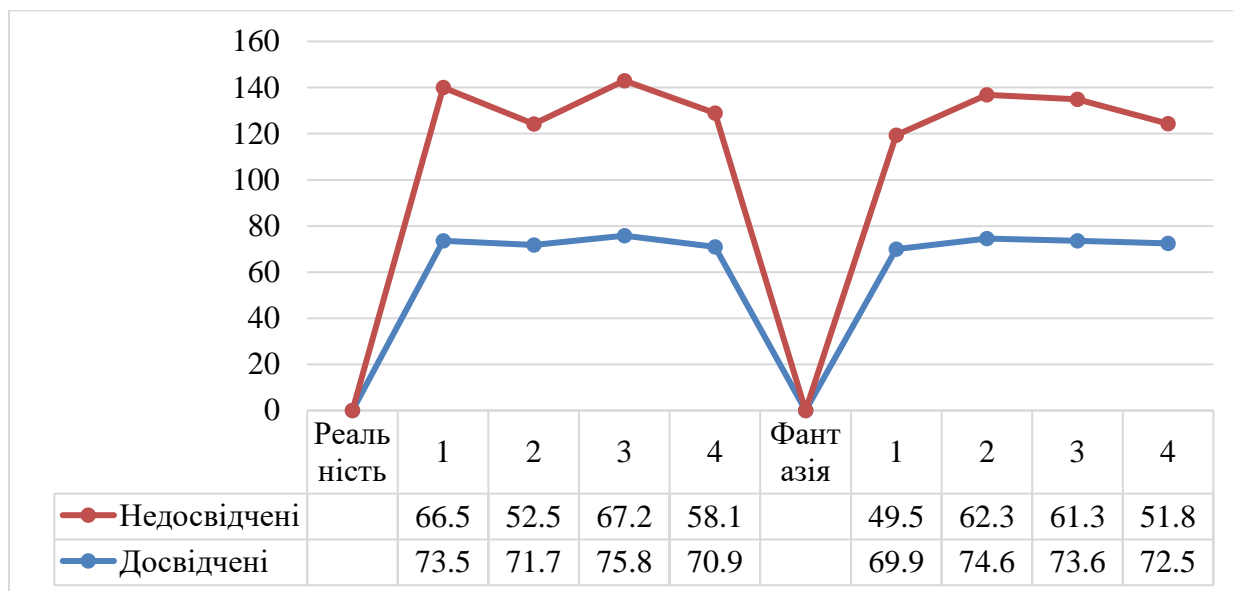


Рис. 2.4. Криві результатів «Прийом автопортрету П. Ржичана» студентської молоді

Аналіз профілю магістрів, на відміну від бакалаврів містить такі результати:

- Високі показники. Протягом усього відліку за віссю спостерігаються високі показники за кожним пунктом (від 69,9 до 75,8 %) що свідчить про високий рівень задоволеності життям.
- Графік є рівномірним, без надмірних прогалів та піків.
- Важливо було адаптуватися до умов навчання у середній та старшій школі, визначити провідний вектор подальшої професійної реалізації, що, відповідно позначилося на незначному зниженні результатів.
- Графік є оптимістичним.
- У потенційному майбутньому, перспективне зниження графіку припадає на № 3 (2035-2040 рр.).
- Вважаємо, що наразі важко передбачити потенційні можливості для професійного розвитку та набуття необхідних компетенцій, проте, налаштування є оптимістичним.
- Прогноз на майбутнє – оптимістичний та загалом, реалістичний.

- Графіки минулого та майбутнього збігаються, що загалом вказує на стресостійкість, здатність до планування, реалістичність у постановці мети, само організованість.

Натомість у студентів-бакалаврів: є певні піки та падіння, розбіжності у змісті реальності та фантазії, що формує певний вектор тривожності за подальші життєві перспективи та знижує рівень задоволеності студентів життям.

Висновки до другого розділу

У емпіричному дослідженні прийняли участь студенти університету «Львівська політехніка» спеціальності «Право» та «Психології» загальною чисельністю 100 осіб (50 студентів 1-2 курсів, бакалаврів та 50 – магістрів, 1-2 курсів).

З метою вивчення особливостей задоволеності студентами життям у двох досліджуваних групах (1 група – магістрів (50 осіб) та 2 група – бакалаврів (50 осіб)) було використано методику визначення індексу життєвої задоволеності Б. Ньюгартен, шкальну техніку Т. Дембо для дослідження самооцінки й рівня домагань, «Прийом автопортрету П. Ржичана».

Загальний показник індексу життєвої задоволеності по групах розподілявся в діапазоні значень 35,4 бала - 31,8 бала. При цьому найвищого результату за цією шкалою досягла I група респондентів, представники магістратури. Найнижчі показники були зафіксовані у студентів бакалаврату.

Отримані результати свідчать про сприятливий психологічний стан досліджуваних: вони характеризуються наявністю інтересу до життя, цілеспрямованістю та цілеспрямованістю, оптимістичним настроєм, узгодженістю поставлених і фактично досягнутих цілей, позитивно оцінюють власні якості та вчинки.

Більшість студентів-бакалаврів (66,7%) і магістрів (91%) досліджуваних зазнають середнього та високого рівня домагань.

Аналіз профілю магістра, на відміну від бакалавра, показав високу ефективність, більшу оптимістичність, графіки минулого та майбутнього збігаються, що загалом вказує на стресостійкість, здатність до планування, реалістичність у постановці мети, само організованість. Загалом показники задоволеності життям у магістрів вищі, ніж у студентів бакалаврату.

Розділ 3

Оптимізація рівня задоволеності студентської молоді власним життям

3.1. Програма соціально-психологічного тренінгу з метою оптимізації рівня задоволеності студентської молоді життям

З метою оптимізації рівня задоволеності студентської молоді власним життям нами розроблена програма соціально-психологічного тренінгу.

Зміст програми СПТ передбачав необхідність формування вмій та навичок щодо усвідомлення цілей свого життя, підвищення самооцінки, само ставлення, емоційного інтелекту, рівня само актуалізації студентської молоді. Позитивне ставлення особистості до себе породжує позитивне ставлення і до світу також, що в свою чергу сприяє високому рівню задоволеності життям. Адже відношення індивіда до інших людей, його світосприйняття, система цінностей, відношення до життя являються відображенням само ставлення.

Людина, яка цінить себе, приймає такою, якою вона є, впевнена у собі в цілому більш доброзичлива, відкрита до світу, встановлює дружні зв'язки з оточуючими – і в такий спосіб є більш задоволеною своїм життям.

Основою само ставлення виступає процес самореалізації особистості. Відповідно до цього, основним компонентом структури само ставлення є сума емоційних проявів особистості: самоінтерес, самоповага, аутосимпатія, які інтегруються в загальне почуття позитивного чи негативного ставлення до себе. Тому, глобальне само ставлення це сукупність вище згаданих компонентів [3].

Незважаючи на те, що найбільш часто в психологічній літературі розглядалися питання розвитку само ставлення особистості та її ставлення до світу як не пов'язані один з одним феномени, ставлення до самого себе і ставлення до світу мають подібну структуру і загальні психологічні механізми.

Отже, чим вищий у молодій людини рівень самовпевненості, самокерування, самоконтролю, самоприв'язаності, віра в прихильність удачі, чим більше вона відкрита новому досвіду і внутрішньо гармонійна та чим

менше намагається контролювати події зовнішнього світу, тим більше задоволеною життям вона почувається.

Особистості також для подальшої реалізації важливо мати навички щодо встановлення контактів з іншими людьми, бути далекоглядною у змісті подальших перспектив, відчувати позитивну налаштованість до інших та самої себе.

У тренінгу прийняли участь 15 студентів-бакалаврів з низьким та середнім рівнем індексу ЗЖ, відібраних на основі результатів проведеного нами емпіричного дослідження.

Розроблена нами програма тренінгу включала 4 заняття тривалістю по 1,5 год, які проводились раз у тиждень в приміщенні університету «Львівська політехніка». Слід вказати, що студентам також було пропоновано виконувати деякі домашні завдання.

Коротко розглянемо плани проведених нами тренінгових занять.

ЗАНЯТТЯ № 1

Цілі: підвищення самооцінки, уявлень про себе, формування вмінь й навичок саморефлексії.

1.Знайомство. Бесіда «Я та мої емоції»

2.Вправа «Хто Я? Мої емоції»

Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання.

1. Я наразі відчуваю...?
2. Чому саме Я відчуваю цю емоцію?
3. У чому її користі або шкода для мене?
4. Як часто протягом доби Я відчуваю цю емоцію?
5. Які події/ситуації передують виникненню цієї емоції?

3.Конспектування власних переживань.

Впродовж дня студент має конспектувати власні емоції (домашнє завдання), встановлювати причину, що призводить до їх виникнення та шукати провідні шляхи конструктивного виходу та подолання перешкод.

Метою вправ є краще розуміння себе, здатність до саморефлексії, самоусвідомлення цілей свого життя та усвідомлення потенційно важливих кроків для відновлення рівноваги.

ЗАНЯТТЯ № 2

Цілі: здатність успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, вміння використовувати захисні механізми у стресових ситуаціях

- 1.Бесіда «Що таке копінг, як його використовувати»
- 2.Виконання ситуаційних завдань у змісті роботи
- 3.Асоціативний куш «Стрес та подолання»

Слово «Стрес»

Асоціації: переживання, горе, проблема, дезадаптація, вина, біль.

Слово «Подолання»

Асоціації: розвиток, сила, позитивна емоція, трансформація, жарти, сміх, розвиток, вдосконалення.

ЗАНЯТТЯ № 3

Цілі: використання поезії, мистецтва у змісті самовдосконалення

- 1.Бесіда «Мистецтво та література – як формування творчої особистості»
- 2.Вправа «Мої захисники»
Як ресурси допомагають подолати перешкоди?
З якою твариною ви себе асоціюєте в момент подолання перешкод?
На яку тварину схожі у звичайному житті?
Як ви відновлюєте власні ресурси?
- 3.Малюнок «Я – ідеальний»
- 4.Виконання сінквейну

Перед кожним із Вас знаходиться аркуш паперу та ручка. Уважно прослухайте Ваше завдання:

Ви повинні написати 5 віршованих рядків (вони не повинні бути заримовані).

Структура рядків наступна (структура показана за допомогою проектора):

Перший рядок - тема, що містить у собі одне слово, яке позначає об'єкт або предмет, про який йтиметься.

Другий рядок – два слова, вони дають опис ознак та властивостей вибраного предмета чи об'єкта.

Третій рядок - утворена дієсловами або дієприслівниками, що описують характер об'єкта.

Четвертий рядок - фраза, що виражає особисте ставлення автора до описуваного предмета або об'єкта.

П'ятий рядок – одне слово-резюме, що характеризує суть предмета чи об'єкта.

Тема вашого «Сінквейну» - Мій ресурс це....

Ось приклад:

Мій ресурс це

Гуляти у парку

Зеленіють дерева та співають птахи,

З'являється свобода

Нема тривоги.

Рефлексія.

Учасники обмінюються враженнями та думками. Ведучий дякує всім учасникам за увагу та участь у заняттях.

ЗАНЯТТЯ № 4

Цілі: підвищення самовпевненості, самооцінки, рівня домагань, здатності працювати на результат

1.Бесіда «Чому важливо ділитися емоціями»

2. Вправа «Самодопомога»

Опустіть голову, опустіть плечі та, дивлячись в підлогу, скажіть: «Я успішна людина, у мене все виходить, я можу реалізуватися та самореалізуватися ...»

3. Вправа «Я знаю, я вмію»:

- які сильні та слабкі сторони є в мене?
- чому я навчився?
- що нового я відчуваю у власному стані?

4. Робота з метафорою «Моя самооцінка»

5. Самоаналіз – «Що змінила участь у програмі?».

3.2. Результати впровадження соціально-психологічного тренінгу

Далі розглянемо результати діагностики показників задоволеності життям студентської молоді. Як бачимо на рис. 3.1. при повторному дослідженні визначалася позитивна динаміка показників:

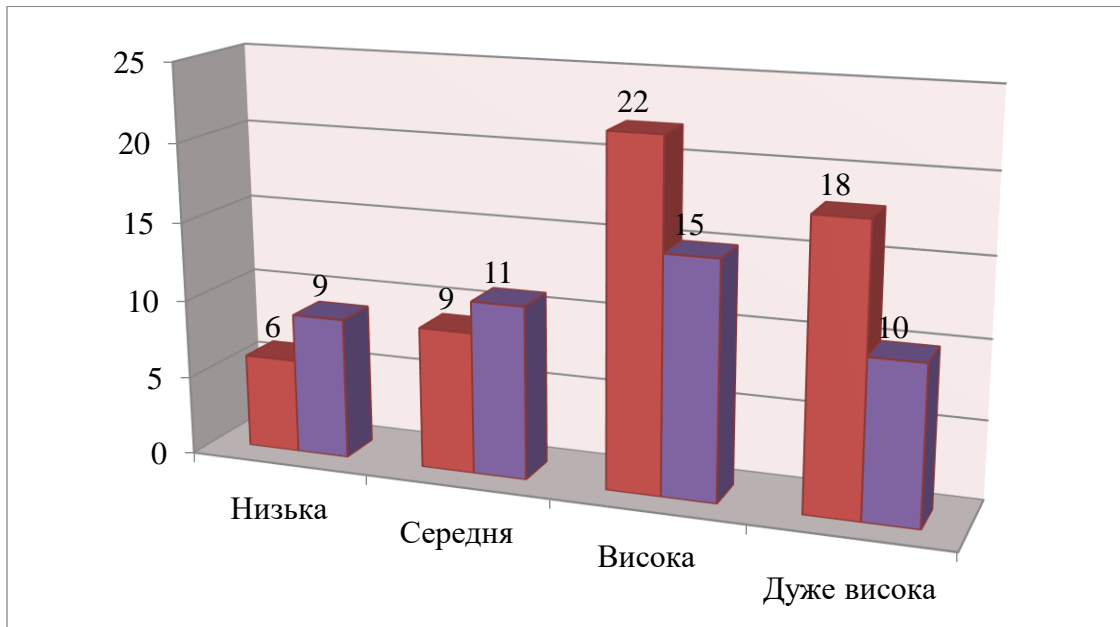


Рис. 3.1. Показники самооцінки життєвої успішності студентів (%)

- низький рівень зменшився на 5 %;
- середній рівень знизився майже на 8 %;
- високий рівень підвищився на 9 % в порівнянні з попередніми даними;
- дуже високий рівень зріс на 4 % (встановлено, що показники підвищилися в групі недосвідчених випробуваних).

Отже, можемо дійти висновку, що після проходження програми студенти загалом демонструють такі результати рівня домагань:

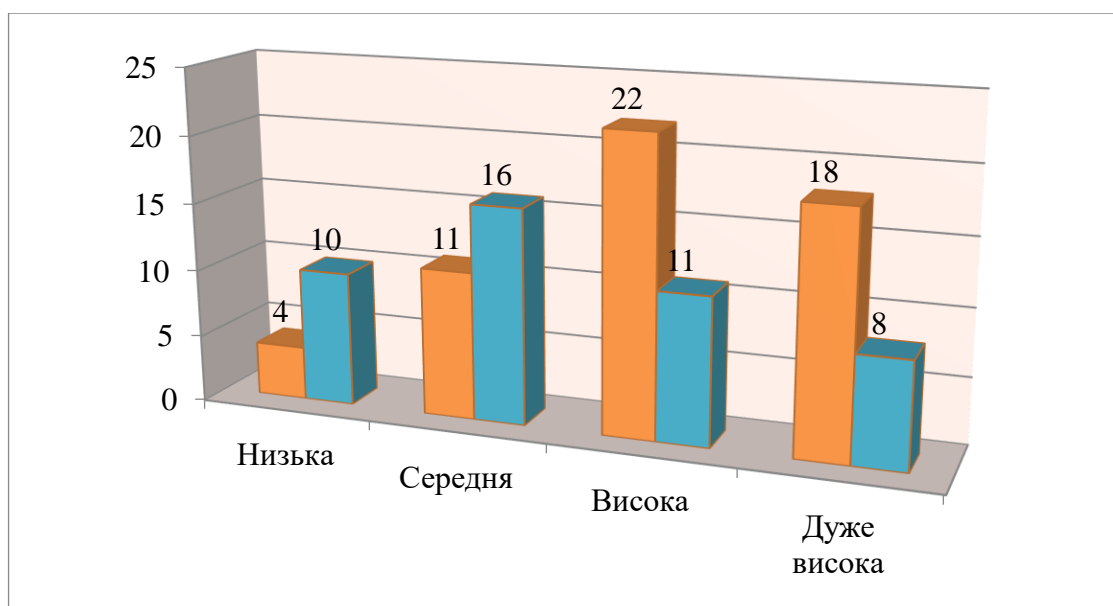


Рис. 3.2. Показники рівня домагань щодо своєї успішності (у %)

За результатами, студенти після проходження СПТ:

- краще справляються із організацією власного життя,
- підготовкою до екзамену,
- стали більш самостійними,
- частіше відчують себе суб'єктами свого життя,
- відповідальність виступає у них особистісним ресурсом.

За результатами повторної діагностики отримано такі результати:

- мають адекватний рівень само ставлення, більш відповідальне ставлення до труднощів;
- вміють на достатньому рівні вибудовувати ієрархію емоційної взаємодії з оточуючими;
- вчаться та вміють планувати, тобто, передбачати результати своєї діяльності та реалізують свої наміри частіше;
- намагаються взяти на себе нові обов'язки у соціальній взаємодії;
- мають рівень достатньої мотивації до власної діяльності та самоаналізу власного емоційного стану.

Висновки до третього розділу

З метою оптимізації рівня задоволеності студентської молоді власним життям нами розроблена програма соціально-психологічного тренінгу.

Зміст програми СПТ передбачав формування навичок і вмінь досягнення життєвих цілей, підвищення самооцінки, ставлення до себе, емоційного інтелекту та рівня самореалізації учнівської молоді. Позитивне ставлення людини до себе також породжує позитивне ставлення до світу, що, у свою чергу, сприяє високому рівню задоволеності життям. Адже стосунки людини із іншими людьми, її світогляд, система цінностей й ставлення до життя є відображенням її особистого ставлення.

У тренінгу взяли участь 15 студентів-бакалаврів із низьким та середнім рівнем індексу ЗЖ, відібраних за результатами нашого емпіричного дослідження.

Розроблена нами навчальна програма включала 4 заняття, тривалістю півтори години та проводиться один раз на тиждень на базі НУ «Львівська політехніка». Слід зазначити, що студентам також було запропоновано виконати деякі домашні завдання.

Результати діагностики показників задоволеності життям студентської молоді при повторному дослідженні показали позитивну динаміку.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз проблеми вивчення феномену задоволеності життям показав досить широкий спектр трактувань. Задоволеність життям, перш за все, пов'язана із такими параметрами, як якість життя, рівень задоволення потреб, відчуття щастя, суб'єктивне благополуччя.

Проблема визначення ступеня особистісної задоволеності власним життям, особливо її теоретичний аналіз, дозволяє переконатися в наявності досить широкого діапазону інтерпретацій цього складного психологічного феномену, що характеризується переважанням близьких стосунків і суб'єктивної включеності в життя, сенсу життя та позитивної самомотивації.

Загальна думка більшості вчених полягає в тому, що задоволеність життям є комплексним показником, який поєднує в собі велику кількість компонентів. Задоволеність життям визначається також й досягнутими цілями, труднощами та змінами у процесі подолання, які відбуваються в особистісно-професійному розвитку особистості. Залежно від того, як ЗЖ співвідноситься з бажаними результатами та змінами, вона визначається такими характеристиками, як впевненість у власних силах, плановість, здатність оцінювати наслідки своїх дій. Загалом проблема ЗЖ у психологічній науці тісно пов'язана із такими поняттями, як рівень та якість життя, суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя.

В якості одного із найважливіших внутрішніх факторів, які визначають соціальну активність індивіда, його взаємини, ставлення до себе та оточуючих, задоволеність життєвими вчинками, можна вважати значущі життєві орієнтації, ціннісні установки, ставлення до себе, тощо. З іншого боку, саме переживання ЗЖ виступає індикатором стану суспільної свідомості, групових установок, очікувань, стосунків у суспільстві, тому врахування стану задоволеності життям є необхідною складовою адекватного та ефективного соціального суспільства, управління та планування.

Рівень ЗЖ є цілісною категорією і залежить від ряду факторів, які розташовані як на рівні зовнішніх, так і на рівні внутрішніх детермінант, що ускладнює можливість дослідження цього феномену.

ЗЖ, поряд із іншими факторами (соціальними, культурними, фізичними та ін.), є важливим показником позитивного функціонування людини у суспільстві та виявляється в когнітивно-емоційній оцінці людиною якості свого життя загалом. Ступінь ЗЖ залежить як від об'єктивних умов існування людини, так і від суб'єктивного сприйняття рівня важливості та задоволення її потреб. Феномен переживання задоволення чи незадоволення життям визначає багато дій суб'єкта, різні види його діяльності та поведінки. Цей досвід є важливим чинником стану суспільної свідомості, очікувань і стосунків у суспільстві. Ступінь ЗЖ впливає на настрій, психічний стан і психологічну стійкість особистості.

Використання наукових праць теоретично дозволило визначити основні психологічні фактори ЗЖ: само ставлення, самоінтерес рівень домагань, сенси життя (смилова сфера особистості), причини прагнення до успіху, задоволення потреб (мотиваційно-потребова сфера), творче мислення, креативність, емоції інтересу та радості, уявлення про свої перспективи у майбутньому, соціальне благополуччя, а також силу вольових якостей: самовладання, наполегливість, рішучість (емоційно-вольова сфера).

Характерною рисою розвитку в юності є посилення усвідомлених мотивів поведінки. Значно посилюються цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціатива і самовладання. Процес формування особистості відбувається під впливом різноманітних факторів. Однак, основною рушійною діяльністю молоді залишається навчально-професійна, пов'язана із професійним самовизначенням особистості.

З метою вивчення особливостей задоволеності студентською молоддю життям нами було проведено емпіричне дослідження у якому прийняли участь студенти університету «Львівська політехніка» спеціальності «Право» та

«Психології» загальною чисельністю 100 осіб (50 студентів 1-2 курсів, бакалаврів та 50 – магістрів, 1-2 курсів).

Для вивчення особливостей задоволеності студентами життям у двох досліджуваних групах (1 група – магістрів (50 осіб) та 2 група – бакалаврів (50 осіб)) було використано методіку визначення індексу життєвої задоволеності Б. Ньюгартен, шкальну техніку Т. Дембо для дослідження самооцінки й рівня домагань, «Приєм автопортрету П. Ржичана».

Загальний показник ІЗЖ по групах розподілявся в діапазоні значень 35,4 бала - 31,8 бала. При цьому найвищого результату за цією шкалою досягла І група респондентів, представники магістратури. Найнижчі показники були зафіксовані у студентів бакалаврату.

Отримані результати свідчать також про сприятливий психологічний стан досліджуваних: вони характеризуються наявністю інтересу до життя, цілеспрямованістю та цілеспрямованістю, оптимістичним настроєм, узгодженістю поставлених і фактично досягнутих цілей, позитивно оцінюють власні якості та вчинки.

У більшості студентів-бакалаврів (66,7%) і магістрів (91%) констатовано показники середнього та високого рівня домагань.

Аналіз профілю магістра, на відміну від бакалавра, показав вищу ефективність, більшу оптимістичність, графіки минулого та майбутнього збігаються, що загалом вказує на стресостійкість, здатність до планування, реалістичність у постановці мети, само організованість. Загалом показники задоволеності життям у магістрів вищі, ніж у студентів бакалаврату.

З метою оптимізації рівня задоволеності студентської молоді власним життям нами розроблена програма соціально-психологічного тренінгу.

Зміст програми СПТ передбачав формування навичок і вмінь досягнення життєвих цілей, підвищення самооцінки, ставлення до себе, емоційного інтелекту та рівня самореалізації учнівської молоді. Позитивне ставлення людини до себе також породжує позитивне ставлення до світу, що, у свою чергу, сприяє високому рівню задоволеності життям. Адже стосунки людини із іншими

людьми, її світогляд, система цінностей й ставлення до життя є відображенням її особистого ставлення.

У тренінгу взяли участь 15 студентів-бакалаврів із низьким та середнім рівнем індексу ЗЖ, відібраних за результатами нашого емпіричного дослідження.

Розроблена нами навчальна програма включала 4 заняття, тривалістю півтори години та проводиться один раз на тиждень на базі НУ «Львівська політехніка». Слід зазначити, що студентам також було запропоновано виконати деякі домашні завдання. Результати діагностики показників задоволеності життям студентської молоді при повторному дослідженні показали позитивну динаміку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Г.М., Дембицька Н.М., Москаленко В.В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. Київ, 2005. 307 с.
2. Альохін М. Смиложиттєві цінності та орієнтири сучасної української молоді індустріальних районів. Соціологія. Нова парадигма, 2014. Вип. 132. С. 153–162.
3. Антонова Н.О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей студентів вищого педагогічного навчального закладу : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2003. 20 с.
4. Бабенко Ю. А. Ціннісні орієнтації сучасної української молоді: за результатами дослідження. Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв. 2014. № 2. С. 76-81.
5. Баранівський В. Ф. Ціннісні орієнтації студентської молоді та їх роль в консолідації українського суспільства. Науковий вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Серія «Філософія». Х.: ХНПУ, 2014. Вип. 43. С. 39-52.
6. Білоус Р. М., Охрименко В. О. Вплив часової перспективи на життєстійкість молоді. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 46 – 54.
7. Бліхар М. П. Ціннісні орієнтації студентської молоді України: соціологічний аналіз проблеми. *Вісник Львівського університету*. Львів, 2011. Вип. 5. С. 116–125. (Серія «Соціологічна»).
8. Боднар М. Б. Етнопсихологічні особливості самоактуалізації студентської молоді: монографія. Кременець: ВЦ КОГПІ ім. Тараса Шевченка, 2007. 196 с.
9. Боришевський М.Й. Ціннісні орієнтації в особистісному становленні сучасної молоді. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Київ: 2003. Т.V, Ч. 5. С. 34 – 42.

10. Бутківська Т. В. Проблема цінностей у соціалізації особистості Цінності освіти і виховання: наук.-метод. зб. / за заг. ред. Сухомлинської О. В.; АПН України. К. 1997. С. 27–31.
11. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. №2. С.20-25.
12. Горбань О., Купрій Т., Овсянкіна Л. Трансформація консолідуючих ціннісних орієнтацій сучасного українського студентства. *Освітологічний дискурс*. 2019. № 1-2 (24-25).
13. Горбаль І.С. Психологічні аспекти задоволеності життям як когнітивного аспекту суб'єктивного благополуччя літніх чоловіків та жінок / І.С. Горбаль // Науковий вісник Херсонського державного університету. – 2014. – Т. 1. – № 1 – С. 154-159.
14. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія» / ред. кол. Надія Скотна (головний редактор), Р. Хавула (редактор серії) та ін. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2019. Випуск 45. С. 52-63
15. Гуманістична психологія: антологія в 3 т.: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Т. 2. Психологія і духовність: (Світоглядні аспекти гуманістично-зорієнтованих напрямів у сучасній західній психології) / за ред. Р. Трача, Г. Балла. Київ: Пульсари, 2005. 279 с.
16. Карпова І. Г. Зміст ціннісних орієнтацій сучасної студентської молоді.
17. Кісіль М. В. Простір освіти з точки зору її основного суб'єкта. Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки». Черкаси, 2006. Вип. 88. С. 138–141.
18. Коберник Л.О. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій студентів вищих педагогічних навчальних закладів. Науковий часопис НПУ

- ім.М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: зб. наук. праць. Київ: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2008. № 23. С. 235-241.
19. Корольов Д.К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда. Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2020. № 8. С. 38-41.
20. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83.
21. Меднікова Г.І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія». 2018. №. 55. С. 143–152.
22. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
23. Максименко С. Д. Психологія в соціальній та педагогічній практиці: методологія, методи, програми, процедури: навч. посібник для вищої школи. Київ : Наукова думка. 1998. 226 с.
24. Мукашевич М., Корпач К. Концептуальні підходи вивчення феномену якості життя та його оцінки. Український науковий журнал Освіта регіону. 2011. № 3. С.12 - 18.
25. Мельничук І.Я. Ціннісно-сміслові орієнтації обдарованої молоді : Наукові записки. Випуск 91. Серія: Педагогічні науки. Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2010. С.146-150. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/83100056.pdf> (дата звернення 19.01.2024).
26. Молодиченко В. В. Ціннісний контекст духовного світу сучасної студентської молоді. Мультиверсум. Філософський альманах : зб. наук. праць. Вип. 80. Київ, 2009. С. 207–217.
27. Носенко Е. Л., Фролова Н.В. Трансформація ціннісних орієнтацій молоді на етапі розвитку суспільства (Психологічний аспект). Дніпропетровськ, 1999. 168 с.
28. Олійник Н. Діагностика та розвиток ціннісних життєвих орієнтацій у старшокласників. Психолог. №17. 2004. С.7-12.

29. Очеретяний А. Трансформація життєвих цінностей українських та американських студентів у XXI столітті. *Нова педагогічна думка*. 2019. № 4 (100) С. 7-10. URL: <http://roippo.org.ua/upload/documents/statti/100/3.pdf> (дата звернення 9.01.2024).
30. Очеретяний А.В. Формування життєвих цінностей у студентів вищих навчальних закладів США та України: дис. докт. філософі: 011 «Освітні, педагогічні науки» / ДВНЗ «Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини»; наук. кер. Кочубей Т.Д. Умань, 2020. 317 с.
31. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. [для студ. вищ. навч. закл.] К. : Кондор, 2011. 468 с.
32. Павліченко А. А. Ціннісні орієнтації у системі становлення особистості. *Психологія і суспільство*. 2005. № 4. С. 98–120.
33. Панфілов Д.А. Життєва перспектива особистості: психологічний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки», випуск 5. Том 1. Херсон, 2017.
34. Петінова О. Б. Потреби, інтереси, ціннісні орієнтації особистості: їх взаємозв'язок. *Перспективи*. № 1 (17). 2002. С. 71–78.
35. Подолянчук Д.С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження. *Габітус. Соціальна психологія*. Соціальна психологія. 2020. Випуск 19. С. 253-270.
36. Полторац В., Тараненко І., Красовська О. Маркетингові дослідження. Київ, 2017. 342 с.
37. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р., Ніжин. / Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. 177 с.
38. Романюк Л. В. Концепція становлення цінностей особистості раннього дорослого віку в соціокультурному просторі. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» :

збірник наукових праць. Острог, квітень 2018. № 6. С. 71–76. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/7554/1/15.pdf> (дата звернення 19.05.2022).

39. Романюк Л. В. Становлення цінностей особистості: концептуальна модель та її методологічний потенціал. Психологія особистості. 2013. №1(4). С. 138-148.

40. Романюк Л. В. Психологія становлення цінностей особистості : дис. д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2014. С. 103–180.

41. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. Проблеми сучасної психології: [зб. наук. праць]. 2016. № 2 (10).

42. Сокурянська Л.Г. Ціннісна детермінація становлення соціальної суб'єктності студентства в умовах соціокультурної трансформації : автореф. дис. ... докт. соціол. наук. 22.00.04. Харків, 2007. 38 с.

43. Сопівник І. В. Крос-культурний аналіз ціннісних орієнтацій сучасної молоді. Науковий вісник НУБіП України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія. К., 2017. № 267. С. 175–181.

44. Сосніхіна С. Є. Структура ціннісно-сміслової сфери студентів з різним сімейним статусом : дис. канд. психол. наук : 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / ДВНЗ «Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди; наук. кер. Дорошко І. І., Харків, 2017.

45. Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. С. 51–59. 4.

46. Тимків Л. Психологічна підтримка студентів в освітньому процесі під час війни : Міжнародний проект як одна з активних форм підготовки майбутніх соціальних працівників до професійної діяльності. 2022. Т. 9. С. 222–226

47. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений. 2021. № 4(92). С. 175–178.

48. Alexander, D. E. Resilience and disaster risk reduction: An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*. 2013. Vol. 13(11). P. 2707–2716.
49. Deci E.L. The ‘What’ and ‘Why’ of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan : *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11. N. 4. P. 227–268.
50. George L. K. Subjective Well-Being: Conceptual and Methodological Issues // *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*. 1981. № 2. R. 345–382
51. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychology*. 2000. Vol. 55 (1). P. 68–78.

ДОДАТКИ

Методика «Прийом автопортрету П. Ржичана»

Інструкція:

- намалювати координатний простір;
- написати автобіографічний список значущих життєвих подій від народження до теперішнього часу;
- відмітити на осі абсцис три точки відліку (рік і вік) – народження, теперішній момент та передбачуваний час закінчення життя. Розташування поміток подій має бути пропорційним тому, на якій фазі життя знаходиться досліджуваний;
- нанести на графік на верхню лінію (паралельну до осі абсцис) номера подій життя, на нижню лінію (вісь абсцис) під номерами подій – їх роки та вік та між ними намалювати профіль суб'єктивної задоволеності цими подіями в діапазоні від 0 до 100%.

Відсотки зростають за віссю ординат. 100% – максимальна задоволеність, відчуття щастя; 60, 70, 80% – висока задоволеність, відчуття, близьке до щастя; 10, 20, 30% – невдоволеність своїм життям; 50% – середня задоволеність; 0% – дуже низька задоволеність, страждання і т.п.

Продовжити список очікуваних подій у майбутнє до самої смерті. Для цього використати прийоми активізації фантазії – уявити себе наприкінці життя та підвести підсумки або вдатися до прийому «прискорення часу» – подумати, що буде через 5, 10, 15, 20... років. «Яким я буду?», «Чим буду займатися?», «Де буду жити?», «З ким буду спілкуватися?» тощо. Нанести події майбутнього та графік очікуваної задоволеності на координатний простір.

Проаналізувати профіль за конфігурацією: високий, низький, середній, зростаючий, рівномірний, такий, що знижується, стрибкоподібний. Звернути увагу на те, з якими подіями або періодами пов'язані ті чи інші конфігурації профілю.

Проінтерпретувати сприймання досліджуваним своєї біографії – оптимістична вона чи песимістична, нейтральна, стресогенна, насичена чи бідна подіями. Пояснити, з чим це може бути пов'язано, про що свідчить.

Проінтерпретувати прогноз на майбутнє – який він за настроєм, чи є він реалістичним.

Співвіднести графіки минулого та майбутнього. Сформулювати висновки.

Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн (модиф. А.Прихожан)

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчували гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

- рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;
- рівень самооцінки – від «0» до знаку «-»;
- значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.