

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології

На правах рукопису

НІКОЛАЄВА ОЛЬГА ЮРІЇВНА

**СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ
ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра


Науковий керівник:
**АГАРКОВ Олег
Анатолійович,**
доктор політичних наук,
професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 8 від 27.12.22

Завідувач кафедри

 Людмила ПРИСНЯКОВА
(підпис) (Ім'я, ПРИЗВИЩЕ)

Дніпро, 2023

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології

 **Людмила ПРИСНЯКОВА**

«10» лютого 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
НІКОЛАЄВИЙ ОЛЬЗІ ЮРІЇВНІ**

1. Тема роботи: «Соціально-психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти»
2. Науковий керівник роботи: доктор політичних наук, професор кафедри Агарков Олег Анатолійович. Затверджені наказом вищого навчального закладу від «29» жовтня 2022 року № 4
3. Строк подання роботи на кафедру: 14.02.2023р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: виявити динаміку психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти.
5. Завдання кваліфікаційної роботи
 - визначити поняття «психологічне благополуччя»;
 - проаналізувати підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості та її структури;
 - розкрити роль психологічного благополуччя особистості у навчальній та професійній діяльності;
 - організувати дослідження та визначити методи дослідження;
 - провести дослідження динаміки психологічного благополуччя особи здобувачів вищої освіти в період навчання у закладі вищої освіти;
 - розкрити зміст експериментальної роботи;
 - проаналізувати та обговорити результатів апробації програми.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з\п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Вступ	Жовтень 2022 р.	виконано
2.	I Розділ	Листопад 2022 р.	виконано
3.	II Розділ	Грудень 2022 р.	виконано
4.	III Розділ	Січень 2023 р.	виконано
5.	Робота в цілому	Лютий 2023р.	виконано

Науковий керівник _____ Олег АГАРКОВ

Здобувач вищої освіти _____ Ольга НІКОЛАСВА

Дата видачі завдання 29.09.2022 р.

АНОТАЦІЯ

Ніколаєва О.Ю. Соціально-психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти / Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «магістр» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія». ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2023.

Зміст анотації

Вступ до університету знаменує собою перехідний період для молоді. У ході цього переходу здобувачі вищої освіти стикаються з новими проблемами, такими як прийняття незалежних рішень у своєму житті та навчанні, адаптація до академічних вимог погано структурованого навчального середовища та взаємодія з різноманітним колом нових людей. Крім того, багатьом здобувачам вищої освіти доводиться, часто вперше, залишати свої будинки та дистанціюватися від своїх мереж підтримки. Ці проблеми можуть вплинути на психічне здоров'я та добробут здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів. Дійсно, є свідчення того, що навантаження на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти лягає на них відразу ж після вступу до університету, і хоча воно знижується протягом усього навчання, воно не повертається до доуніверситетського рівня. Крім того, ймовірність зазнати поширених психологічних проблем, таких як депресія, тривога та стрес, збільшується в підлітковому віці і досягає піку в ранньому дорослому віці, що робить здобувачів вищої освіти університетів особливо вразливою групою населення.

За останні десятиліття інтерес до проблеми дослідження благополуччя здобувачів вищої освіти університетів зріс у геометричній прогресії. Ймовірно, це пов'язано із трьома взаємопов'язаними проблемами. По-перше, хоча здобувачі вищої освіти університетів повідомляють про той же рівень благополуччя, що й їхні однолітки, які не навчаються в університетах, нещодавні дослідження вказують на зростання та серйозність психічних

проблем та поведінки, пов'язаної із зверненням за допомогою здобувачі вищої освіти університетів по всьому світу в останні роки. Деякі дослідники називають ці тенденції «кризою благополуччя та психічного здоров'я», що виникає, у вищій освіті. По-друге, психологічний дистрес у ранньому дорослому віці пов'язаний з несприятливими короткостроковими наслідками, такими, як погана відвідуваність університету, успішність, та інші довгострокові наслідки, такі як дисфункціональні відносини.

Однак, при всій різноманітності досліджень за межами наукового аналізу залишається вивчення психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти, його динаміки в період навчання у закладі вищої освіти. Особистість здобувача вищої освіти сприймається, як одне з найважливіших умов ефективності надання психологічної допомоги. Важливим є визначити особливі вимоги до особистості фахівця, що збігаються за змістом із компонентами психологічного благополуччя: самоприйняттям, особистісним зростанням; автономією, успішністю в управлінні середовищем, позитивними відносинами з оточуючими, наявністю життєвих цілей. Очевидно, що психологічне неблагополуччя, що проявляється в негативній оцінці себе та обставин свого життя, відсутність віри в можливість щось змінити, може стати причиною навчальної дезадаптації здобувачів вищої освіти та особистісної неготовності до професійної діяльності. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення психологічного добробуту особистості здобувачів вищої освіти, як показника особистісної готовності до професійної діяльності.

Список публікацій здобувача:

1. Ніколаєва О.Ю. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 листоп. 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. 146 с.

2. Ніколаєва О.В. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ. Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в освітніх закладах: матер. III Всеукр. форуму (Дніпро, 10 лют. 2022 р.). Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». 191 с.

ABSTRACT

Nikolayeva O.Yu. Socio-psychological well-being of students of higher education / Qualification work for obtaining an educational degree "master" in specialty 053 Psychology (educational and professional program "Psychology". VNPZ DSU, Dnipro, 2023.

Abstract content

Admission to university marks a transitional period for young people. During this transition, higher education students face new challenges, such as making independent decisions in their lives and studies, adapting to the academic demands of a poorly structured learning environment, and interacting with a diverse range of new people. In addition, many higher education students must leave their homes and distance themselves from their support networks, often for the first time. These problems can affect the mental health and well-being of higher education students in higher education institutions. Indeed, there is evidence that the burden on the mental health of higher education students begins immediately after entering university, and although it decreases throughout their studies, it does not return to pre-university levels. In addition, the likelihood of experiencing common psychological problems such as depression, anxiety, and stress increases during adolescence and peaks in early adulthood, making university graduates a particularly vulnerable population.

Over the past decades, interest in the problem of studying the well-being of university students has grown exponentially. This is probably due to three interrelated problems. First, although university graduates report the same levels of well-being as their non-university peers, recent research indicates an increase in the severity and severity of mental health problems and help-seeking behaviors among university graduates around the world in recent years. Some researchers call these trends an emerging "wellbeing and mental health crisis" in higher education. Second, psychological distress in early adulthood is associated with

adverse short-term outcomes, such as poor college attendance, academic performance, and other long-term outcomes, such as dysfunctional relationships.

However, with all the diversity of research, the study of the psychological well-being of individuals of higher education students, its dynamics during the period of study at a higher education institution remains beyond the scope of scientific analysis. The personality of the student of higher education is perceived as one of the most important conditions for the effectiveness of providing psychological assistance. It is important to determine special requirements for the personality of a specialist, which coincide in content with the components of psychological well-being: self-acceptance, personal growth; autonomy, success in managing the environment, positive relations with others, the presence of life goals. It is obvious that psychological distress manifested in a negative assessment of oneself and the circumstances of one's life, a lack of faith in the possibility of changing something, can be the cause of educational maladjustment of students of higher education and personal unpreparedness for professional activity. In connection with this, there is a need to study the psychological well-being of individuals who have obtained higher education, as an indicator of personal readiness for professional activity.

List of publications of the acquirer:

1. Ніколаєва О.Ю. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ ЧЕРЕЗ ПРИЗМУ ПОЗИТИВНОЇ ПСИХОЛОГІЇ. Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матер. III Всеукр. наук.-практ. конф. (Дніпро, 30 листоп. 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2022. 146 с.

2. Ніколаєва О.В. КОНЦЕПТУАЛЬНІ ПІДХОДИ ДО АНАЛІЗУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ. Соціально-психологічні та правові аспекти протидії насиллю в освітніх закладах: матер. III Всеукр. форуму (Дніпро, 10 лют. 2022 р.). Дніпро : ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет». 191 с.

ЗМІСТ

ВСТУП	11
РОЗДІЛ І. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ПРЕДМЕТ НАУКОВОГО АНАЛІЗУ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ	
1.1. Підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості та її структури	16
1.2. Коцептуальні підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя»	27
1.3. Предиктори психологічного благополуччя особистості	32
1.4. Роль психологічного благополуччя особистості у навчальній та професійній діяльності	43
Висновки по розділу І	50
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ДИНАМІКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
2.1. Організація та методи дослідження	52
2.2. Дослідження динаміки психологічного благополуччя особи здобувачів вищої освіти в період навчання у закладі вищої освіти	59
Висновки по розділу ІІ	78
РОЗДІЛ ІІІ. ОПТИМІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ	
3.1. Зміст експериментальної роботи	81
3.2. Аналіз та обговорення результатів апробації програми	93
Висновки по розділу ІІІ	100
ВИСНОВКИ	102
СПИСОК ПОСИЛАНЬ	109

ВСТУП

Актуальність дослідження. В ситуації військового стану в Україні, невизначеності у майбутньому необхідним є реформування системи освіти. Оскільки світовим трендом є підвищення вимог до підготовки фахівців у вищих навчальних закладах. Важливим стає не тільки рівень професійної компетенції фахівця, а й рівень його особистісної готовності, що є важливою умовою успішної професійної діяльності. З огляду на виділених професійно значимих особистісних якостей, триває пошук інтеграційних особистісних утворень, необхідні ефективного професійного функціонування у сфері допомагають професій. Як один з таких інтегративних утворень можна розглядати психологічний добробут особистості.

Вступ до університету знаменує собою перехідний період для молоді. У ході цього переходу здобувачі вищої освіти стикаються з новими проблемами, такими як прийняття незалежних рішень у своєму житті та навчанні, адаптація до академічних вимог погано структурованого навчального середовища та взаємодія з різноманітним колом нових людей. Крім того, багатьом здобувачам вищої освіти доводиться, часто вперше, залишати свої будинки та дистанціюватися від своїх мереж підтримки. Ці проблеми можуть вплинути на психічне здоров'я та добробут здобувачів вищої освіти вищих навчальних закладів. Дійсно, є свідчення того, що навантаження на психічне здоров'я здобувачів вищої освіти лягає на них відразу ж після вступу до університету, і хоча воно знижується протягом усього навчання, воно не повертається до доуніверситетського рівня. Крім того, ймовірність зазнати поширених психологічних проблем, таких як депресія, тривога та стрес, збільшується в підлітковому віці і досягає піку в ранньому дорослому віці, що робить здобувачів вищої освіти університетів особливо вразливою групою населення.

За останні десятиліття інтерес до проблеми дослідження благополуччя здобувачів вищої освіти університетів зріс у геометричній прогресії. Ймовірно, це пов'язано із трьома взаємопов'язаними проблемами. По-перше, хоча здобувачі вищої освіти університетів повідомляють про той же рівень благополуччя, що й їхні однолітки, які не навчаються в університетах, нещодавні дослідження вказують на зростання та серйозність психічних проблем та поведінки, пов'язаної із зверненням за допомогою здобувачі вищої освіти університетів по всьому світу в останні роки [98, с. 777–782; 69, с. 189–199; 79, с.60–63]. Деякі дослідники називають ці тенденції «кризою благополуччя та психічного здоров'я», що виникає, у вищій освіті [72; 62, с.282–284]. По-друге, психологічний дистрес у ранньому дорослому віці пов'язаний з несприятливими короткостроковими наслідками, такими, як погана відвідуваність університету, успішність [77, с.1730–1740; 49, с.419–429], та інші довгострокові наслідки, такі як дисфункціональні відносини [74, с.759–769]. По-третє, поширена думка, що вищі навчальні заклади пропонують унікальні можливості для зміцнення благополуччя молодих людей, оскільки вони забезпечують єдине інтегроване середовище, що охоплює академічну, професійну та соціальну діяльність [61, с.301–308; 69, с. 3–10].

У відповідь на зростаючий обсяг досліджень благополуччя здобувачів вищої освіти університетів було зроблено кілька спроб синтезувати накопичені знання у цій галузі та подати ілюстрацію теоретичного ядра та структури галузі з використанням традиційного змісту [75, с. 359–364; 65; 69, с.3–10; 88, с.193–212].

Необхідно також відзначити психологічні дослідження, які були спрямовані на аналіз факторів психологічного благополуччя особистості (І.Бонівелл, І.А. Джидар'ян, Л.В. Куликов), запропонована його модель (К. Ріфф) , структури (К. Ріфф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С.Ширяєва), виявлення його зв'язків з свідомістю життя (П.П. Фесенко), ціннісно-смыслових утворень (Д.О. Леонт'єв, Р.М. Шаміонов), визначення специфіки

благополуччя в літньому віці (Ю.Б. Дубовик), створення психолого-педагогічної моделі благополуччя (О.А. Ідобаєва) [3;12;25, с. 476-510;84;85; 40;43, с. 95-129;44; 26, с. 15-25; 42; 15; 19].

Українські науковці сьогодні вивчають психологічне благополуччя у контексті: посттравматичного життєтворення (Т. М. Титаренко); аксіологічного виміру крізь призму якості життя (Ж. П. Вірна); його специфіки у учасників антитерористичної операції (І. В. Ващенко, А. Б. Коваленко); соціальних потреб (Т. В. Данильченко); емоційного інтелекту (Е. Л. Носенко, М. М. Шпак) [36; 37;38, с. 7-12; 7, с. 20-25; 8, с. 104-112; 9, с. 28–34; 29, с. 43-47; 6, с. 43-47; 20, с. 124-134; 11, с. 14-24; 46, с. 266-270]

Однак, при всій різноманітності досліджень за межами наукового аналізу залишається вивчення психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти, його динаміки в період навчання у закладі вищої освіти. Особистість здобувача вищої освіти сприймається, як одне з найважливіших умов ефективності надання психологічної допомоги. Важливим є визначити особливі вимоги до особистості фахівця, що збігаються за змістом із компонентами психологічного благополуччя: самоприйняттям, особистісним зростанням; автономією, успішністю в управлінні середовищем, позитивними відносинами з оточуючими, наявністю життєвих цілей. Поряд з цим відомо, що одним з мотивів вибору професії абітурієнтами є вирішення власних особистісних проблем. Очевидно, що психологічне неблагополуччя, що проявляється в негативній оцінці себе та обставин свого життя, відсутність віри в можливість щось змінити, може стати причиною навчальної дезадаптації здобувачів вищої освіти та особистісної неготовності до професійної діяльності. У зв'язку з цим виникає необхідність вивчення психологічного добробуту особистості здобувачів вищої освіти, як показника особистісної готовності до професійної діяльності.

Таким чином, виявляються суперечності між вимогами ринку праці до особистісних компетенцій випускників та відсутністю досліджень динаміки

їх особистісних якостей; між специфікою професій, що виражається в опорі в практичній діяльності на свої позитивні особистісні ресурси; між необхідністю створення середовища, що актуалізує позитивні ресурси особистості здобувачів вищої освіти, відсутністю науково-обґрунтованої практики психологічного супроводу та оптимізації психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти в умовах закладу вищої освіти. Все вищевикладене визначило вибір теми та мети дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічний добробут особистості здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження – динаміка психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти.

Мета дослідження – виявити динаміку психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти.

Мета обумовила наступні завдання :

1. визначити поняття «психологічне благополуччя»,
2. проаналізувати підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості та її структури,
3. виявити предиктори психологічного благополуччя особистості,
4. розкрити роль психологічного благополуччя особистості у навчальній та професійній діяльності,
5. організувати дослідження та визначити методи дослідження,
6. провести дослідження динаміки психологічного благополуччя особи здобувачів вищої освіти в період навчання у закладі вищої освіти,
7. розкрити зміст експериментальної роботи,
8. проаналізувати та обговорити результатів апробації програми.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених у дослідженні завдань було використано комплекс методів: метод порівняльного і ретроспективного аналізу, метод тестування, метод опитування, метод контент-аналізу, метод аналізу документів, анкетування. Для вивчення психологічного благополуччя та його динаміки було використано методіку

К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» в адаптації П.П. Фесенко, Т.Д.Шевеленкова.

База та організація дослідження. Дослідження проводилося на базі Дніпровського гуманітарного університету м. Дніпро. У дослідженні брало участь 179 осіб.

Наукова новизна дослідження: експериментально доведено можливість оптимізації психологічного неблагополуччя особистості через спеціально організовану психологічну роботу.

Практична значимість визначається тим, що отримані результати можуть бути застосовані в практичній роботі Дніпровського гуманітарного університету м. Дніпро та інших закладів вищої освіти, а також при підготовці науково-методичних матеріалів для роботи зі здобувачам вищої освіти, при читанні відповідних курсів у закладі вищої освіти.

Апробація роботи. Основні положення та результати дослідження неодноразово обговорювалися на засіданнях кафедри психології. За темою магістерської роботи опубліковано 2 друковані наукові праці (*«Концептуальні підходи до аналізу психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти», «Психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти закладів вищої освіти через призму позитивної психології»*).

Структура та обсяг магістерської. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку посилань, рисунків та таблиць.

ВИСНОВКИ

1. Психологічне благополуччя особистості в магістерській роботі визначається як актуальне переживання, що відображає сприйняття та оцінку людиною свого функціонування з погляду реалізації потенційних можливостей у перспективі та ретроспективі. Психологічне неблагополуччя можна розуміти як переживання втрати цілісності внутрішнього світу та гармонії у відносинах зі світом зовнішнім. Огляд наукової літератури з проблеми психологічного благополуччя особистості показав, що він розглядається з погляду евдемоністичного, гедоністичного, психологічного, об'єктивного, системно-структурного, особистісного, суб'єктно-середовищного підходів і може бути розглянуто з погляду темпорального підходу.

2. Розглянувши різні концептуальні підходи до розуміння психологічного благополуччя можливо зробити висновок про те, що воно виступає всебічною конструкцією, яка забезпечує психологічне здоров'я таким чином, що може багатьма способами впливати на змінні, пов'язані з психологічним здоров'ям.

3. Детермінанти психологічного благополуччя перебувають усередині самої особистості, а умови середовища, такі як: перевантаженість справами, соціально-побутові причини, причини незахищеності впливають на емоційний стан значно менше. При цьому стресорами є почуття самотності, а задоволені своїм життям виявилися люди, задоволені своїми подружніми відносинами. Значимість міжособистісних взаємин у впливі на рівень благополуччя пояснює тим, що вони є соціальними ресурсами у важких життєвих обставин, у ситуаціях подолання проблем. Важливими факторами у формуванні психологічного благополуччя є також духовні аспекти розвитку людини.

4. Особистісно орієнтована освіта має ґрунтуватися на методологічному визнанні як системотворчого фактору особистості

здобувача вищої освіти. Головне в особистісному підході до навчання – це розвиток у здобувача вищої освіти особистісного ставлення до себе, світу, діяльності через створення умов для його самовизначення, самоздійснення та особистісної самоактуалізації. Все це підтверджує наявність протиріччя між соціальним замовленням суспільства на фахівців, здатних вирішувати складні професійні завдання в сучасних умовах, та недостатньо вивченими особистісними механізмами ефективної професіоналізації майбутніх фахівців.

Об'єктивний сенс психологічного благополуччя може полягати у позитивному світовідчутті, свідомості існування, особистісної цілісності, гармонійних відносин із собою та оточуючими. Багато чого у навчальній діяльності та у переживанні свого благополуччя залежить і від того, як здобувачі вищої освіти сприймають, та інтерпретують навчальні ситуації. Здобувач вищої освіти -песиміст приймає погані речі за щось постійне, яке поширюється на всі сфери його життя, а добрі вважає тимчасовими та певними.

5. Емпіричне дослідження проводилося на базі Дніпровського гуманітарного університету м. Дніпро протягом 2021 – 2022 років. Обстеженням були охоплені здобувачі вищої освіти спеціальностей «психологія», «право», «туризм». Загальна кількість піддослідних становила 179 осіб.

Дослідження проводилося кілька етапів:

- теоретичне обґрунтування проблеми дослідження, аналіз наукової літератури, пілотажне дослідження; вивчення психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти;

- систематизація та узагальнення результатів; формулювання висновків та оформлення підсумків дослідження.

Для виявлення рівня та структури психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти використовувався опитувальник К. Ріфф

"Шкали психологічного благополуччя" в адаптації Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, переклад А.М. Абдразяковій.

В узагальнену К. Ріфф модель психологічного благополуччя входять шість складових, що відповідають шкалам опитувальника:

- 1) відносини з іншими, пронизані турботою та довірою – «Позитивні відносини з іншими»;
- 2) здатність дотримуватися власних переконань – «Автономність»;
- 3) здатність виконувати вимоги повсякденного життя – "Управління середовищем";
- 4) почуття безперервного розвитку та самореалізації - "Особистісний ріст";
- 5) наявність цілей та занять, що надають життю сенсу – «Цілі в житті»;
- 6) позитивне ставлення до себе та свого минулого життя – «Самоприйняття».

Опитувальник містить 84 пункти, на кожен шкалу припадає 14 тверджень. Випробуваному необхідно висловити ступінь своєї згоди чи незгоди у стандартному бланку по кожному пункту у шести варіантах градації від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден», підкреслюючи підходящий варіант.

Для поглибленого вивчення структури психологічного благополуччя Т.Д. Шевеленкова та П.П. Фесенко [31, с. 95-129] за допомогою факторного аналізу виділили три принципово нові шкали опитувальника. «Осмисленість життя», «Людина як відкрита система» та «Баланс афекту».

Пропонована в магістерському дослідженні анкета складається з шести пунктів, три з них, призначені для збору психологічної інформації про психологічне благополуччя: уявлень про психологічний благополуччя, асоціації, пов'язані з ним і причини, які його зумовлюють. Четвертий пункт анкети спрямовано на визначення актуального статусу психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти - випускника через його шкальну

оцінку. П'ятий пункт – на ретроспективне оцінювання (шкалювання) здобувачів вищої освіти свого рівня психологічного благополуччя за кожний рік навчання у ЗВО. Шостий пункт анкети спрямований на виявлення суб'єктивних факторів, що зумовлюють рівень психологічного добробуту здобувачів вищої освіти на кожному курсі через їхній вільний опис.

б. За результатами дослідження можна зробити висновок, що для першого та другого курсу здобувачів вищої освіти характерні низькі значення параметра самоприйняття. Для першого, другого і третього курсу - характерний низький рівень розвитку позитивних відносин з оточуючими, розуміння своїх емоцій та управління ними (баланс афекту), а також компетентності та впевненості в управлінні повсякденними справами.

Результати вивчення психологічного благополуччя особистості здобувачів вищої освіти методом поперечних зрізів на емпіричному рівні показав, що до четвертого курсу навчання відбувається вирівнювання, структури психологічного благополуччя у бік нормативних і високих значень, її оптимізація. Для статистичної перевірки змін у структурі психологічного благополуччя залежно від курсу навчання здобувачів вищої освіти-психологів, були використані непараметричний критерій Манна-Уїтні. За допомогою методу виявлена позитивна тенденція в динаміці психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, але залишив відкритим питання про закономірності цієї динаміки. З метою визначення динамічних характеристик психологічного благополуччя особистості, було здійснено його вивчення у групі здобувачів вищої освіти, показники якої були нижчими як щодо нормативних значень, так і щодо результатів інших груп.

Аналіз класичних параметрів структури психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти у період навчання показав визначальну роль самоприйняття, відносин з оточуючими та компетентності в управлінні навколишнім середовищем у картині психологічного неблагополуччя здобувачів вищої освіти на першому, і особливо, на третьому курс. Ці дані

говорять про те, що здобувачі вищої освіти третього курсу найбільше потребують психологічної допомоги та супроводу.

7. Для оптимізації рівня психологічного благополуччя обрано формат психологічного тренінгу з елементами психотерапії. Тренінг, як система спеціально організованого інтенсивного впливу, спрямований насамперед на створення умов розвитку самопізнання і саморозуміння, емоційної гнучкості, рефлексії; зміну ставлення до себе та інших, на вироблення навичок саморегуляції, покращення соціальної адаптації учасників, поглиблення досвіду психологічної інтерпретації поведінки інших людей.

Для корекційної діяльності була розроблена програма. Мета програми: оптимізувати психологічний добробут особистості здобувачів вищої освіти. Під оптимізацією психологічного благополуччя розуміється симетрично узгоджене підвищення показників з усіх його структурним компонентам: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, наявність цілей та сенсу життя, автономність, компетентність у керуванні своєю життєдіяльністю, особистісне зростання.

Завдання, поставлені у програмі, виходять із поставленої мети та спираються на параметри психологічного благополуччя особистості:

- сприяння особистісному зростанню через розширення сфери усвідомлення вчинків, поведінки своїх та оточуючих, а також усвідомлення процесів, що відбуваються у групі;

- розвиток незалежності, внутрішньої свободи, самостійності в умовах та оцінках себе та своєї поведінки, зменшення неконструктивних психологічних захистів; підвищення самооцінки та впевненості в собі, позитивного ставлення до себе та свого минулого життя;

- розвиток рефлексії, як уміння досліджувати та аналізувати аспекти своєї особистості, потенційні ресурси на основі конкретних тренінгових ситуацій, спровокованих або заданих ведучим через вправи чи виникли

спонтанно під час становлення взаємин у групі; підвищення компетентності в управлінні повсякденними справами;

- підвищення свідомості мотивів і життєвих цілей, формування активної життєвої позиції;

- навчання емоційної саморегуляції;

- підвищення рівня відкритості нового досвіду, його інтеграції; здатності реалістичніше сприймати себе й навколишній світ, його позитивні та негативні аспекти, підвищення здатності зав'язувати і підтримувати соціальні контакти.

В основі програми лежить принцип поетапності розвитку групи та поступовості у глибині розуміння самого себе кожним учасником. Кожна нова зустріч логічно впливає з попередньої і є у змістовному плані основою наступної (стартовий шеринг).

Прийоми, методики та техніки роботи:

Розвиток присутності через виявлення та аналіз прихованого неприйняття члену групи, конфлікту. Поглиблення присутності з екзистенційної точки зору: утримання учасника тренінгу в усвідомленні глибокого духовного процесу, що долає звичні обмеження; набуття здатності цінувати і поважати унікальність іншого.

Посилення процесу внутрішнього пошуку: допомагати йти глибше повсякденних турбот та поверхневих емоцій, здійснювати безпосередній та глибокий доступ до свого досвіду;

Робота з опором: визначення і знищення блоків, що виникають прямо зараз», що обмежують доступ до власної особистості та життєвого досвіду;

Робота з метафорами та емоційними образами; використання історій, притч, казок та інших метафоричних послань для розширення сприйняття, нового погляду на хронічну проблему, виявлення особистісних ресурсів; прийоми короткострокової позитивної психотерапії: ідентифікація себе та своєї психологічної проблеми через метафору; прийоми: «Пройшло кілька років...», «Я зрозумію, що Це сталося колись...», «Це буде виглядати як...»;

Прийоми та техніки арттерапії: робота з іграшками, ляльками, аналіз внутрішнього світу через проєктивну рисункову методику «Мандала», рисункові техніки: «Образний автопортрет»; «Лялька», схематичний аналіз особливостей структурування часу та життя; варіантів життя (Дж. Келлог, Б.Є. Єгоров, І. Шевцова, А.А. Кронік).

Аналіз сторін особистості: «Внутрішня дитина», «Внутрішній батько», «Поранена дитина», «Поранений цілитель» (М. Гулдінг, Р. Гулдінг, Т.П. Смирнова, І. Шевцова, К.Г. Юнг).

Аналіз сновидінь (К. Юнг, Д. Даунінг, Н. Д. Лінде).

8. Вивчення змін психологічного благополуччя випробуваних через аналіз низьких показників до і після психологічного впливу дозволив зробити висновок, що найзначніші зрушення після психологічного впливу спостерігаються по самоприйняттю, балансу афекту та загальному психологічному благополуччю в цілому (у 50% групи при первинній діагностиці та у 16,7% при вторинній). Тобто зменшився відсоток учасників із вираженим невдоволенням собою, розчарованих досвідом свого минулого, які бажають бути не собою. Майже втричі зменшилася кількість піддослідних з відчуттям неможливості впоратися з повсякденними справами та життєвими труднощами, з невпевненістю у своїх силах, незадоволених собою у плані побудови та підтримування контактів з оточуючими.

Аналіз анкетних даних після експериментального впливу показав якісну зміну відповідей респондентів: асоціації стали являти собою конкретизацію розуміння психологічного благополуччя для себе: не «контроль», а «вміння розслаблятися» та «відпускати негатив», не «відсутність совісті», а «особистісну гідність», "Активність"; не «безтурботність» чи «пофігізм», а «гармонійні стосунки з собою та іншими», «задоволеність», «вміння дарувати людям радість», «людяність». Знайшли своє відображення в асоціативному ряду аспекти здоров'я, але вже як ознаки психологічного здоров'я: «гармонія душі і тіла», «цілісність особистості». Кількість

асоціацій, що збільшилося, після експерименту свідчить про розширення розуміння його аспектів.

Фактори, спочатку виділені здобувачі вищої освіти, як визначальні рівень психологічного благополуччя, були класифіковані в чотири категорії - це фактори середовища, здоров'я, соціальні ролі та цілі. Після тренінгів у здобувачів вищої освіти відбулася переоцінка причин психологічного благополуччя, що вплинуло на появу якісно нових категорій «ставлення до себе», «ставлення до життя», «ставлення до людей», крім важливих для них категорій «здоров'я» і «мети».