

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»
завідувач кафедри психології
_____ Володимир ШЕВЧЕНКО
«_____» _____ 2025 року

УДК _____

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Кваліфікаційна робота бакалавра
за освітньою програмою «Психологія»
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки
спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:
студентка 465з групи
Рашкова Наталія

Науковий керівник:
к.психол.н., доцент
Шевченко Володимир Володимирович

Миколаїв – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1 Поняття феномену «задоволеність життям» у психолого-педагогічній літературі.....	7
1.2 Соціально-психологічні фактори, що впливають на задоволеність життям.....	14
1.3 Особливості професійної підготовки майбутніх психологів та їх вплив на рівень задоволеності життям.....	22
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	32
2.1 Опис вибірки та психодіагностичного інструментарію дослідження.....	32
2.2 Аналіз та обробка результатів діагностики соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів.....	39
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям у майбутніх психологів.....	57
Висновки до другого розділу.....	62
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	66
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішній день великої уваги у наукових, соціальних та психологічних дослідженнях набуває питання задоволеності життям. Інтенсивний суспільний розвиток, технологічні зміни та трансформація ціннісних орієнтацій ставлять перед суспільством нові виклики та завдання щодо розуміння та формування високого рівня задоволеності життям. Особливо важливим аспектом є дослідження задоволеності життям у майбутніх психологів, адже їх рівень благополуччя значною мірою залежить від різних соціальних, психологічних, біологічних та освітніх факторів, що впливають на їхню мотивацію навчатися, емоційний стан та професійне становлення.

Майбутня професійна діяльність студентів-психологів пов'язана із роботою з людьми, наданням їм допомоги у подоланні життєвих труднощів, підтримці психічного здоров'я та досягненні емоційного благополуччя. Саме тому власний рівень задоволеності життям майбутнього психолога впливає на його професійну ефективність, емоційну стійкість та здатність емпатійно взаємодіяти з клієнтами.

Слід відзначити, що під час навчання студенти-психологи стикаються з інтенсивним емоційним навантаженням, значним об'ємом теоретичного матеріалу та практичних завдань, конкуренцією у групі, особистісними проблемами, що, в комплексі, може впливати на їхнє загальне самопочуття та рівень життєвої задоволеності. Крім того, у майбутніх психологів формуються власні уявлення про щастя, сенс життя, ціннісні орієнтації, благополуччя та внутрішню гармонію, що безпосередньо впливає на їхню готовність працювати у сфері надання допомоги іншим.

Дослідження рівня задоволеності життям сприяє детальнішому розумінню основних потреб та особливостей життєвого сприйняття майбутніх психологів та дає змогу розробляти ефективні практичні рекомендації щодо підтримки їхнього психологічного благополуччя та

поліпшення якості життя, сприяючи формуванню професійно компетентних, емоційно стійких та гармонійних фахівців у сфері психології.

Аналіз теоретико-методологічної бази з даної тематики показав, що феномен «задоволеності життям» розглядався у працях багатьох науковців, зокрема Н. Бредберн, Ж. Вірна, Н. Волинець, І. Горбаль, І. Гриник, Е. Дінер, В. Дяченко, Д. Дубініна, Є. Єрмолаєва, Ю. Жидецький, Є. Ільїн, Н. Каргіна, Р. Лент, О. Косьянова, Є. Кушмирук, Б. Пахоль, В. Помилуйко, П. Понтін, К. Ріфф, Ю. Сахно, Т. Скрипаченко, Г. Чайка. Значна увага авторів була приділена питанню професійної підготовки майбутніх психологів. Серед найвідоміших дослідників з цього питання можна виокремити І. Бондаренко, Т. Кадикова, О. Кокун, О. Мачушник, Н. Метельська, В. Панок, Д. Подолянчук, З. Савчук, В. Синишина, О. Ткачишина, Н. Чепелева,

Слід додати, що сучасний воєнний стан в Україні вніс свої корективи у життя людей та значно впливає на психологічний стан та рівень задоволеності життям всіх українців, тому тема «Соціально-психологічні особливості задоволеності життям у майбутніх психологів» є актуальною.

Об'єктом дослідження є задоволеність життям майбутніх психологів.

Предмет дослідження – соціально-психологічні особливості задоволеності життям у майбутніх психологів.

Метою роботи є проведення теоретичного та емпіричного дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів.

Відповідно до поставленої мети слід досягти наступні завдання:

- розглянути поняття феномену «задоволеність життям» у психолого-педагогічній літературі та визначити соціально-психологічні фактори, що впливають на задоволеність життям;

- охарактеризувати особливості професійної підготовки майбутніх психологів та їх вплив на рівень задоволеності життям;

- провести емпіричне дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів, описати вибірку та психодіагностичний інструментарій дослідження;

- опрацювати результати дослідження та надати практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям у майбутніх психологів.

Методи дослідження. Відповідно до мети та завдань дослідження, під час роботи застосовується комплекс методів, які доповнюють один одного та дозволяють всебічно відобразити предмет:

1) теоретичні методи – систематизація наукових джерел, синтез, аналіз, порівняння та узагальнення теоретичної бази проблеми;

2) статистичні методи – кількісний та якісний аналіз результатів психологічного дослідження, застосування методів математичної статистики;

3) емпіричні – методи опитування та тестування, що включають в себе комплекс психодіагностичних методик: шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера; тест «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана; методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMH-scale); методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-SWB); методика діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер)

Експериментальна база дослідження: у дослідницько-експериментальній роботі взяли участь 20 студентів Чорноморського національного університету імені Петра Могили спеціальності С4 «Психологія», віком від 19 до 25 років (2-4 курс).

Теоретичне значення даної роботи полягає у поглибленні наукових уявлень про соціально-психологічні особливості задоволеності життям у майбутніх психологів, дозволяє систематизувати та узагальнити теоретичні підходи до вивчення життєвої задоволеності, визначити ключові чинники, що впливають на цей показник у студентів-психологів, а також встановити взаємозв'язок між рівнем задоволеності життям, емоційним станом та професійною мотивацією. Отримані результати можуть бути використані для

подальших досліджень у сфері психології освіти, професійного розвитку та психологічного благополуччя студентської молоді.

Практичне значення отриманих результатів полягає в можливості використання його результатів для розробки та впровадження психологічних програм, спрямованих на підвищення рівня задоволеності життям майбутніх психологів. Запропоновані методики та рекомендації можуть бути використані у психологічному супроводі студентів, у системі професійної підготовки та під час проведення тренінгів із розвитку стресостійкості, саморегуляції та ментального здоров'я. Крім того, результати дослідження можуть стати основою для оптимізації навчального процесу та покращення психологічного клімату у студентському середовищі.

Апробація результатів дослідження.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Загальний обсяг роботи складає 79 сторінок, з яких основний текст становить 65 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 10 рисунків. Список використаних джерел включає 68 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1 Поняття феномену «задоволеність життям» у психолого-педагогічній літературі

У сучасному українському суспільстві в умовах трансформації та підвищення рівня психологічного навантаження на людину великої актуальності набуває дослідження феномену задоволеності життям. Поняття даного феномену є багатоаспектним та розглядається у психології як важливий показник емоційного благополуччя, якості життя та гармонійного розвитку особистості. Аналіз психолого-педагогічної літератури та наукових підходів дає змогу виявити різні визначення феномена «задоволеність життям», його зв'язок із рівнем адаптації, мотиваційною сферою, самооцінкою та міжособистісними відносинами.

Феномен «задоволеність життям» має ключове значення для психологічної науки, зокрема у сфері позитивної психології, вивчення благополуччя особистості. Задоволеність життям розглядається як складова суб'єктивного благополуччя та відображає рівень задоволеності людиною основними аспектами свого життя [46, с. 124].

Загальна оцінка власного життя є основною частиною задоволеності життям. Люди аналізують своє життя та підводять підсумки щодо того, наскільки вони задоволені, спираючись на свої цілі, очікування та ідеали.

Багато аспектів людського існування залежить від задоволеності життям. До таких аспектів відносять фізичне здоров'я, психічне благополуччя, соціальна взаємодія, продуктивність праці, загальна життєздатність. Чим краще здоров'я, міжособистісні відносини, триваліше життя, ефективніша робота, тим

вище рівень задоволеності життям, що є важливим показником для розуміння благополуччя особистості та є одним із головних об'єктів дослідження у соціальних науках [36, с. 141].

Важливу роль у житті людини відіграє благополуччя, оскільки це стан особистості, коли фізичні, психічні та емоційні компоненти знаходяться в гармонії, що сприяє загальному відчуттю щастя та задоволення [13, с. 78]. Високий показник благополуччя дає можливість людині побороти повсякденні виклики та стреси, має позитивний вплив на міжособистісні стосунки та підвищує ефективність в роботі та інших сферах життя. Високий рівень благополуччя дає людині високу мотивацію до досягнення особистих цілей та розвитку своїх потенціалів. Ключовим фундаментом для досягнення благополуччя є фізичне та ментальне здоров'я, тому про нього важливо регулярно піклуватися. Вклад у власне благополуччя не лише покращує якість життя, а й знижує ризики багатьох захворювань. Тому, можна підсумувати, що благополуччя є основою для довголіття та досягнення здорового й змістовного життя [7, с. 119].

У широкому значенні, поняття благополуччя визначається як комплексна конструкція, яка містить в собі взаємодію культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних компонентів. Однак, таке визначення не зачіпає психологічний аспект благополуччя, а також не розглядає методи його дослідження, розуміння та впливу на нього. Слід відзначити, що у контексті психологічних досліджень важливим є не стільки увесь діапазон впливаючих факторів, скільки те, як людина їх сприймає і яке суб'єктивне значення він приписує об'єктивній реальності [10, с. 294].

Науковець Б. Є. Пахоль зазначає, що разом з поняттям благополуччя слід також розглядати психічне здоров'я, психологічне благополуччя, суб'єктивне благополуччя, щастя, задоволеність життям та якість життя [35].

Науковець М. Селігман зауважив, що основними компонентами благополуччя є захоплення, пошук сенсу, позитивні емоції, особисті досягнення та взаємини з іншими. Саме взаємини відіграють ключову роль, адже вони

впливають на інші сфери, збагачуючи життя сенсом, радістю, а також сприяючи досягненням та успіху. Деякі з цих складових можна оцінити об'єктивно, а деякі вимірюються суб'єктивно завдяки самооцінці. Кожен компонент відіграє свою роль у збільшенні рівня загального благополуччя, і у своєму виборі люди намагаються оптимізувати кожен з цих компонентів для досягнення найкращого результату [68].

Дослідник І.С.Горбаль визначив, що практичною реалізацією суб'єктивного благополуччя є психічне здоров'я. Психологічне благополуччя відображає особистісне сприйняття людиною своїх можливостей реалізувати власний потенціал, натомість психологічне здоров'я являє собою об'єктивне втілення цього суб'єктивного відчуття благополуччя [10, с. 298].

На думку І.І.Галецької, психологічне здоров'я є формою вираження соціального, емоційного та духовного благополуччя, відіграючи при цьому важливу роль у задоволенні життєвих потреб, активному способі життя, досягненні особливих цілей, а також у результативній взаємодії з іншими людьми та соціальним середовищем. Слід зазначити, що психологічне та психічне здоров'я нерозривно пов'язані з суб'єктивним благополуччям особи та її системою цінностей. Науковиця зазначає, що синонімами суб'єктивного благополуччя є «щастя» та «задоволеність життям», а визначає його як особистісну оцінку власного життя. І.І.Галецька виділяє певні аспекти стану повного благополуччя: загальне задоволення життям, задоволеність ключовими життєвими сферами, у тому числі роботою та сім'єю, переважання позитивних емоцій та обмеження негативних емоцій [9, с. 317].

Спираючись на концепції Н. Бредбурна, науковець Е. Дінер розробив власне бачення психологічного благополуччя та ввів поняття «суб'єктивне благополуччя». Варто зауважити, що Е. Дінер не прирівнював ці два терміни, а визначав суб'єктивне благополуччя як компонент психологічного благополуччя. На його думку, благополуччя поєднує в собі когнітивний та емоційний аспекти самоусвідомлення. Рівень суб'єктивного благополуччя можна застосовувати як показник рівня тривожності чи депресивного стану

особистості, а також як ступінь переживання відчуття щастя. Е. Дінер запропонував гедоністичну модель суб'єктивного благополуччя та виділив три її основні складові: задоволеність, приємні та неприємні емоції, які разом формують загальний рівень суб'єктивного благополуччя індивіда [62, с. 25].

На думку М. Юркевич, суб'єктивне благополуччя тісно взаємопов'язане з ціннісними та базовими психологічними потребами людини: самостійність та незалежність, позитивні стосунки з оточуючими, професійна компетентність. Рівень задоволення психологічних потреб людини прямо пропорційно впливає на її рівень психологічного благополуччя [58].

Розглядаючи психологічне благополуччя, Н.М. Бредберн визначив основну ознаку – різницю між афектами, яка відображає загальну задоволеність особистістю своїм життям. При психологічному благополуччі у людини відбувається формування власного потенціалу, пошук внутрішніх ресурсів та їхня успішна реалізація, розвиток процесу самопізнання [60].

Представник евдемоністичного підходу Р. Лент вважав, що психологічне благополуччя є наслідком розкриття творчого потенціалу людини, реалізації її індивідуальності [64]. Однією з найвідоміших евдемоністичних моделей психологічного благополуччя є модель психологічного благополуччя К.Ріфф, яка включає в себе такі елементи, як позитивні відносини з іншими, наявність життєвих цілей, прийняття себе, особистісне зростання, контроль над змінами в житті, самодетермінація [67].

Аналіз психологічних досліджень дозволив виявити, що на рівень психологічного благополуччя впливають певні чинники, які можна виокремити у дві групи: соціально-економічні та психологічні. До соціально-економічних чинників можна віднести матеріальний достаток та фінансове забезпечення. Психологічні чинники викликають у людини хвилювання щодо загальної задоволеності власним життям [56, с. 294].

Задоволеність життям, як одна із частин суб'єктивного благополуччя, яке використовується Е. Дінером, описує пізнавальну його складову та відображає особисті оцінки людини щодо якості свого власного життя [62, с. 25].

У науковій літературі термін «задоволеність» розглядається з різних точок зору. Його використовують з метою опису загального задоволення життям, задоволення від професійної діяльності. Поняття «задоволеності» у великому психологічному словнику визначається як особиста оцінка якості різних аспектів життя, у тому числі взаємини з людьми, власну особистість та ставлення до себе [4, с. 556]. Тлумачення «задоволеності» у соціологічному словнику подано як стан балансу між очікуваннями, які людина ставить перед собою та оцінкою своїх можливостей для задоволення потреб. Для того, щоб зрозуміти поняття задоволеності в професійній діяльності, варто розглянути психологічний підхід до цього поняття [25, с. 418-419].

Відповідно до визначення Є. Ільїна, задоволення – це емоційний стан, спричинений втіленням мотиву, тому не може бути самим мотивом або мати вплив на його формування. Науковець зазначає, що задоволеність є одним із чинників, які впливають на рішення про подальший розвиток трудової діяльності та підсилюють мотив, проте не є безпосереднім стимулом. Таким чином, задоволеність свідчить про рівень задоволення мотивом. Автор цього бачення вважає, що саме задоволеність є стійкою довготривалою оцінкою працівника щодо своєї діяльності в цілому та її окремих компонентів, яка з'являється як наслідок повторних відчуттів задоволення від результатів своєї роботи та умов її виконання, і яка зберігається у працівника внаслідок його очікувань від подальшого відчуття задоволення [20, с. 4].

Як зазначає Ж.П.Вірна, задоволеність або незадоволеність своїм життям формує поведінку та діяльність особи, у тому числі її побутові, економічні та політичні рішення. Таке бачення відіграє значну роль для загального настрою суспільства, його очікувань та міжособистісних відносин. Тому, неможливо розробити науково-обґрунтовану соціальну політику, управління та планування без врахування вищезазначених факторів [6, с. 20].

Задоволеність можна визначити як особисту оцінку якості різних сфер життя, у тому числі умови життя, діяльності, відносини з оточуючими людьми, із самим собою, рівень сформованості власної особистості. Високий рівень

задоволеності можна порівнювати з відчуттям повного щастя, або ж із поняттям психологічного благополуччя [23, с. 141].

Поняття «задоволеність життям» розглядала у своїх працях Н.В.Паніна. Вона визначила, що задоволеність життям має широке охоплення уявлення особистості про свій психологічний комфорт: зацікавленість у житті, рішучість, наполегливість у досягненні мети, відповідність між поставленими і конкретними цілями, позитивну оцінку власних якостей та дій, а також загально позитивний настрій. Таким чином, можна підсумувати, що ключовою складовою індексу задоволення життям є емоційний компонент [46, с. 124].

Аналіз феномену задоволеності життям може здійснюватися з урахуванням мотиваційної структури особистості, особливостей формування майбутнього та суб'єктивної активності людини. Це дасть змогу вивчати переживання задоволеності як системний феномен, що включає в себе когнітивний компонент задоволеності життям. Відчуття задоволеності життям та рівнем його якості залежить від прояву стійкого позитивного емоційного фону та позитивної суб'єктивної оцінки реальності [23, с. 141].

Люди із відчуттям задоволеності життям, на думку Дж.Бернгейма, проявляють активність у соціальних сферах, схильні до вираження лідерських якостей та бажання бути незалежними, спрямовані до прийняття самостійних рішень, при цьому вони намагаються відповідати соціальним нормам поведінки. Такі люди часто ідеалізують гармонічні міжособистісні відносини, емоційно залучаються у ці взаємини, легко адаптуються до спілкування та виражають доброзичливість, намагаючись отримати сприйняття з боку оточення. До майбутнього такі люди ставляться гнучко та ставлять перед собою значну кількість можливостей, які дозволяють їм адаптуватися до змін у житті, у тому числі до невдач в певних сферах [59, с. 227].

Поняття «задоволеність життям» іноді застосовують для того, щоб описати стан самопочуття людини, тобто з метою опису конкретного стану особистості. Стан задоволеності життям дає людині змогу відчувати радість, ейфорію та інші

подібні почуття. Значна частина людей, хоча б раз в житті, зіштовхувалася із особистим досвідом відчуття повного задоволення своїм життям [26, с. 37].

Задоволеність життям є складним станом, який залежить від значної кількості ключових елементів, таких як особиста та сімейна безпека, матеріальне та сімейне благополуччя, соціальний статус, соціальні зв'язки, життєві цінності, самореалізація, активне дозвілля, кліматичні умови, соціально-політична стабільність, впевненість у майбутньому, сприятливе оточення, міцне здоров'я та стабільна фізична активність [8, с. 4].

Слід відзначити, що ступінь задоволеності життям – це показник, який визначається людиною завдяки оцінці свого власного життя з точки зору його якості, задоволення та відчуття щастя. Дана оцінка може бути суб'єктивною та відрізнятися, залежно від самої людини, адже деякі люди можуть оцінювати своє життя як задовільне та щасливе, у той же час інші люди можуть відчувати незадоволеність та стрес. На рівень задоволеності життям можуть впливати багато факторів, такі як взаємовідносини із близькими людьми, досягнення у кар'єрі, стан здоров'я, матеріальне становище, фінансова стабільність та особисті життєві цінності. Також, важливо відмітити, що сама людина може безпосередньо впливати на власний рівень задоволеності життям шляхом впливу на зазначені фактори або зміни сприйняття свого життя. Тобто, ступінь задоволеності життям є складною концепцією, яка демонструє загальне сприйняття людиною свого життя та може виступати об'єктом дослідження у психології, соціології та педагогіці [23, с. 142].

Таким чином, поняття «задоволеність життям» відіграє ключову роль у галузі психології, є компонентом суб'єктивного благополуччя та означає, наскільки людина задоволена загальними аспектами свого життя. Оцінка, яку людина дає своєму власному життю з точки зору його якості, задоволення та щастя визначається як рівень задоволеності життям та залежить від багатьох факторів та світосприйняттям людини.

1.2 Соціально-психологічні фактори, що впливають на задоволеність життям

Значний вплив на формування задоволеності життям має комплекс внутрішніх та зовнішніх факторів. Серед основних таких факторів слід виділити соціально-психологічні, адже саме вони визначають характер взаємодії особистості із соціальним середовищем, рівень соціальної підтримки, емоційний фон повсякденного життя, а також особистісне сприйняття себе та навколишнього світу. До таких факторів можна віднести якість міжособистісних стосунків, самооцінку, відчуття соціальної включеності, підтримку з боку близьких, навички комунікації та загальний емоційний стан людини.

Варто визначити, що соціально-психологічні особливості задоволеності життям – це система внутрішніх та зовнішніх факторів, які мають вплив на рівень задоволення людиною своїм життям з точки зору психологічної та соціальної рівноваги. До соціально-психологічних компонентів задоволеності життям варто віднести індивідуальні психологічні особливості особистості, зокрема ставлення до себе, досягнення поставлених цілей, задоволеності від життя, соціальне оточення, у тому числі підтримка близьких та друзів, вплив соціальних та культурних норм та цінностей, задоволення від професійної діяльності, особистих стосунків, самореалізації, пристосування до життєвих обставин та навички позитивного бачення свого життя. Саме соціально-психологічні компоненти задоволеності життям дозволяють визначити ступінь відчуття особою власного щастя, задоволення та здатності досягати своїх бажань та цілей [5, с. 149].

Соціально-психологічні особливості задоволеності життям включають в себе соціальні та психологічні компоненти. До психологічних аспектів задоволеності життям слід віднести вплив емоційного та психологічного стану на задоволеність життям, роль самооцінки, самосприйняття у формуванні задоволеності, зв'язок між мотивацією та задоволеністю. Соціальними

компонентами задоволеності життям є вплив сімейного середовища на відчуття щастя та задоволеність життям, значення соціальної підтримки у формуванні та підтримці задоволеності, статусні чинники та їх значення у житті [41, с. 143].

Варто зауважити, що соціально-психологічні фактори по-різному впливають на задоволеність життям у людей, адже залежно від віку, життєвого досвіду, потреб та ціннісних орієнтацій особистості окремі чинники можуть мати різне значення. Тобто, задоволеність життям є змінною у різні вікові періоди життя людини, адже вона по-різному може сприймати власне благополуччя у юнацькому та дорослому віці. Таке сприйняття благополуччя зумовлює й відмінності у впливі відповідних факторів: економічних, соціальних, технологічних та культурних. Тому, з метою більш детального розуміння явища «задоволеності життям» та окремих факторів, що на нього впливають, слід окреслити вікові категорії, в межах яких відслідковується специфіка задоволеності життям.

Протягом свого життя людина проходить певні вікові етапи, кожен із яких характеризується особливостями фізичного, психічного та соціального розвитку. Залежно від вікового етапу змінюється не тільки спосіб життя людини та її соціальні ролі, а й потреби, цінності, світосприйняття, уявлення про відчуття щастя та задоволеності життям.

Першим віковим періодом життя людини є дитинство (від народження до 12 років). Це період активного пізнання світу, формування базової довіри до оточення, становлення особистості в межах родини та школи. Задоволеність життям у цьому віці певною мірою залежить від взаємовідносин та емоційного клімату в сім'ї, підтримки дорослих та відчуття безпеки. Наступним віковим етапом людини є підлітковий вік (від 12 до 18 років), що є періодом інтенсивного самопізнання, формування ідентичності, боротьби за незалежність та самостійність. Задоволеність життям у цей час залежить від впливу міжособистісних стосунків з однолітками, сприйняття себе, успішної адаптації до соціальних вимог. Періодом становлення життєвих цілей, професійного самовизначення та початку самостійного життя є юнацтво (від 18

до 25 років). Саме у цей час задоволеність життям пов'язана з відчуттям перспективи, особистісною свободою та підтримкою близьких людей. Етапом активного включення у професійну діяльність, створення сім'ї, визначення життєвих пріоритетів є молодий вік (від 25 до 35 років), у якому задоволеність життям залежить від реалізації особистих та професійних планів, баланс між роботою та особистим життям. Періодом стабілізації та переосмислення досягнень є середній вік (від 35 до 55 років). Цей віковий період виникають екзистенційні питання, пов'язані зі зміною цілей, що впливають на рівень задоволеності. Значний вплив на рівень життя у цьому періоді має підтримка родини, відчуття значущості, успішне подолання кризи середнього віку. Наступним віковим етапом, так званим періодом підбиття підсумків, переоцінки життєвого досвіду та поступового виходу з активної професійної діяльності є похилий вік (старше 55-60 років). У цей період задоволеність життям залежить від стану здоров'я, соціальної активності, наявності підтримки з боку оточуючих, відчуття реалізованості та не даремності прожитого життя [55, с. 3].

Тобто, кожен розглянутий віковий етап особистості має свої особливості, які зумовлюють як специфічні властивості задоволеності життям, так і роль окремих соціально-психологічних факторів, що впливають на рівень задоволеності життям людини.

Розповсюдження соціальних мереж та віртуальних спільнот викликають зміни у способі спілкування та соціальній взаємодії та впливають на задоволеність життям у людей залежно від їх віку. Відповідно до результатів досліджень, у багатьох країнах відмічається зниження рівня емоційного благополуччя особливо серед людей молодого та дорослого віку. Основними факторами, які на це впливають є збільшення стресу, в тому, не виправдані очікування [49, с. 5].

Економічний стан та рівень матеріально-фінансового забезпечення суттєво впливають на задоволеність життям. Приміром, недостатній рівень доходу, безробіття та економічна нестабільність можуть викликати стрес у людини та

незадоволеність своїм життям. Варто відмітити, що значний вплив на рівень життя має технологічний прогрес, адже з однієї сторони, він може полегшити людині життя та дати більше можливостей для розвитку та покращення якості життя, а з протилежної сторони, значне використання інноваційних технологій може призвести до залежності від них та втрати особистого контакту, що тією чи іншою мірою матиме вплив на психологічний стан особи та загальний рівень задоволеності життям [43].

Отже, віковий аспект відіграє значну роль у формуванні власних особливостей задоволеності життям, залежно від ступеня зрілості, соціальної інтеграції, відношення до стану свого здоров'я, можливостей для самореалізації. Варто відмітити, що соціально-психологічні особливості задоволеності життям у людини, залежно від віку, визначається багатьма факторами, які пов'язані між собою та змінюються, залежно від культурних, соціальних та індивідуальних аспектів.

Варто зазначити, що в рамках нашого дослідження, було розглянуто соціально-психологічні особливості задоволеності життям у майбутніх психологів, вікова категорія яких становить від 18 до 25 років, що у свою чергу охоплює такі вікові періоди життя людини як юнацький вік, молодість та рання дорослість. Тому, варто детальніше розглянути соціально-психологічні фактори, що впливають на рівень задоволеності життям саме в досліджуваних нами вікових групах.

Як зазначає Г.С. Хавелко, юнацтво – це віковий період, що охоплює етап між дитинством та дорослістю (тобто вік до 23-25 років). Даний період характеризується інтенсивним фізичним, емоційним, соціальним та поведінковим розвитком. У цей час людина займається вивченням свого місця у світі, формуванням своєї особистості, соціальним розвитком, налагодженням відносин з однолітками та близькими, розширенням спектра своїх інтересів, починають визначати свої цілі та цінності. Юнацтво супроводжується внутрішніми конфліктами, експериментами, певними екзаменами життя, однак

цей час також може бути періодом значних досягнень та проявлення себе [55, с. 7].

На думку В. Слободчикова, юність є завершальним етапом усвідомлення власного Я та характеризується такими новими утвореннями як саморефлексія, здатність до самовизначення, усвідомлення власної індивідуальності, побудова життєвих планів тощо [47, с. 212]. У свою чергу Л. Божович описує юність як період професійного та особистісного самовизначення [2, с. 128].

Період юнацького віку, як стверджує І. Кулагіна, слід розділяти на ранню юність (16-17 років) та старше юнацтво (18-23 років) [28, с. 276]. Саме старше юнацтво, на думку Є. Кушмирук, можна описати як етап використання отриманих знань, бажанням самовиражатися та самовдосконалюватися, розвивати себе в професійній та особистісній сфері. Для осіб цього віку важливим є звільнення від контролю батьків та вчителів, нехтування стандартними правилами, які їм нав'язало оточення та суспільство [29, с. 202].

Задоволеність життя в юнацькому віці зазвичай є різною для кожної людини, залежно від змін у фізичному, емоційному та соціальному розвитку. Одні люди в цьому віці відчують щастя та задоволення від отримання нових можливостей, саморозвитку, побудови відносин з однолітками. Проте інші можуть відчувати стрес, невдачі або невпевненість у своєму майбутньому. Такі чинники, як стосунки з сім'єю та друзями, успіхи в навчанні чи в різних сферах життя, можливості для самореалізації, стан здоров'я, матеріальне забезпечення, самооцінка, вміння справлятися зі стресом та швидко вирішення проблем мають значний вплив на рівень задоволеності життям. Тобто, рівень задоволеності життям кожної окремої людини в юнацькому віці є дуже різним та може варіюватися залежно від життєвих обставин та часу [29, с. 202].

Період старшого юнацтва характеризується усвідомленням людиною свого місця у світі, побудовою та розвитком професійного шляху, іноді у цей час люди мають сумніви щодо свого професійного шляху. Студенти старших курсів, які належать до цього вікового періоду, стикаються зі страхами та реальними проблемами щодо пошуку роботи за напрямком їхньої

спеціальності. Отримавши негативний досвід, вони можуть розчаруватися у виборі своєї професії, і це може призвести до кризи щодо майбутньої кар'єри. Вихід із цієї кризи може бути або через подальше вдосконалення у вибраній професії та підвищення рівня власних вимог і знань, або через кардинальну зміну професійного напрямку [29, с. 204].

Отже, дослідження рівня задоволеності життям у людей старшого юнацького віку є важливим для розуміння та вдосконалення процесів адаптації та самовизначення, що дасть змогу краще зрозуміти психологічне благополуччя та сприяти його подальшому розвитку.

Молодість охоплює вікову групу від 18 до 30 років та відіграє важливу роль для людини, адже в цей період відзначається швидкий фізичний, емоційний, соціальним та інтелектуальний розвиток. Період молодості охоплює частково і період старшого юнацтва [53, с. 210].

Молоді люди займаються вивченням свого внутрішнього світу та пошуком та становленням своїх цінностей, переконань та бажань. Часто вони люблять експериментувати з обранням стилю життя, кар'єрного шляху, з відносинами та іншими напрямками свого життя, задля того, щоб визначити, хто вони є насправді. Дехто зосереджується на отриманні вищої освіти та розвитку своєї професійної діяльності. Вони навчаються, проходять стажування, розвивають власні професійні навички, шукають нові можливості для кар'єрного росту, тобто таким чином розвивають свої соціальні стосунки. Інші можуть займатися формуванням романтичних відносин, створенням сім'ї, пошуком друзів та розвитком інших форм міжособистісних зв'язків. А деякі люди можуть поєднувати всі ці напрямки одночасно. Період молодості часто характеризується бажанням людини здобути фінансову незалежність: молодь намагається створити стабільний дохід, самостійно вирішувати фінансові питання та керувати власними фінансами. Даний віковий період характеризується прагненням молодих людей набувати більшої самостійності та відповідальності за своє здоров'я. Зокрема, молодь звертає увагу на збереження фізичного та психічного здоров'я, намагається вести здоровий

спосіб життя, зберігати баланс між роботою, відпочинком та доглядом за здоров'ям [15].

Тобто період молодості є етапом великих можливостей, проте у цей час можуть виникати і певні випробування та проблеми. Цей період визначає особистість та напрямок життя для багатьох людей, стаючи фундаментом для подальшого розвитку та нових досягнень.

У молоді може бути різний рівень задоволеності життям, що залежить від багатьох факторів. Молодий вік є періодом інтенсивного фізичного, емоційного, соціального та когнітивного розвитку. У цей час люди стикаються з новими викликами у житті, зокрема навчанням, стосунками з однолітками, близькими, стосунками з коханою людиною, пошук власної ідентичності та досягнення цілей у житті. Люди формують свою кар'єру, розширюють соціальні кола, встановлюють стабільні стосунки, створюють власні сім'ї, займаються власним розвитком. У цьому віці цікаво експериментувати з новими можливостями, відкривати для себе нові напрямки у житті. Молодь може переживати радісні моменти, відчувати радість та задоволення від нових можливостей, проте може стикатися і з неприємними моментами, невдачами, труднощами та проблемами. Задоволеність життям у молодих людей може залежати від певних факторів, зокрема стабільність у сімейних та дружніх стосунках, високі успіхи у навчанні, кар'єрний розвиток, можливість самореалізації, пошук нових здібностей, творчих напрямків, гарний стан здоров'я, фінансова стабільність [15, с. 121].

Отже, рівень задоволеності життям у молодих людей також може бути різним та мінливим, залежно від певних факторів, життєвих обставин, внутрішніх переконань, індивідуальних характеристик особистості та соціального середовища.

Найбільший відрізок життя охоплює етап дорослості, який має дуже важливе значення для людини. Е. Еріксон поділяє дорослість на кілька вікових етапів, кожен з яких характеризується своїми особливостями, викликами та

можливостями: рання дорослість (20-40 років), середня дорослість (40-65 років) та пізня дорослість (65 років та вище) [16, с. 235].

Варто зазначити, що період старшого юнацтва та молодості частково належать етапу ранньої дорослості. Це період, коли людина отримала вищу освіту, займається пошуком та формуванням свого кар'єрного шляху, формує особисті стосунки, самостійно будує власне життя. Рання дорослість супроводжується забезпеченням стабільності в особистому та професійному житті, а також налагодженням широкого соціального кола. У цьому віці люди найчастіше створюють власні сім'ї, народжують дітей та займаються їх вихованням. Саме період ранньої дорослості є найвищою точкою у фізичному розвитку особистості, людина досягає креативності, енергійності, витривалості, ініціативності, соціальної активності, набуває багато соціальних ролей та прагне результативності [38, с. 53].

У дорослому віці людина зазвичай найбільше контролює своє власне життя та може безпосередньо впливати на свої дії та рішення. У цьому віці рівень задоволеності життям також залежить від окремих факторів. Серед таких чинників можна виокремити якість сімейних відносин, стабільність та баланс у сім'ї, успіхи у кар'єрі, матеріальний стан та рівень доходу, фінансова стабільність та незалежність, якість стосунків з друзями, колегами та оточуючими людьми. Надзвичайно важливу роль у загальній якості життя людини відіграють фізичне та психічне здоров'я, адже люди, які дбають про його стан та почувають себе добре відчують більше задоволення від життя. Здійснення мрій, розвиток особистості, вдосконалення навичок та досягнення особистих цілей також можуть приносити людині велике задоволення [38, с. 54].

Таким чином, рівень задоволеності життям у періоді дорослості є індивідуальним та залежить від різних факторів, які змінюються залежно від особистості та її стилю життя.

Отже, можна підсумувати, що психологічні та соціальні особливості задоволеності життям підкреслюють важливість розуміння та врахування

унікальних потреб та викликів для людини залежно від вікового етапу. Кожен період життя вимагає від людини різного бачення задоволеності та благополуччя. Також залежно від вікового етапу змінюються фактори, що впливають на задоволеність життям. Так, юнацтво потребує підтримки у формуванні самоідентифікації та особистісного розвитку, молодь зазвичай шукає баланс між професійними та особистими цілями, дорослість привносить стабільність і відповідальність. Психологічні компоненти задоволеності життям включають в себе такі аспекти, як самооцінка, задоволення від досягнень, здоров'я, стабільність емоційного стану та задоволення від взаємин з іншими людьми. Соціальні компоненти, у свою чергу, включають у себе роль людини у сім'ї та спільноті, соціальні зв'язки, участь у громадському житті та доступ до ресурсів. Розуміння цих компонентів у контексті різних вікових груп дозволяє розробляти більш ефективні програми та стратегії підтримки для кожної групи населення, сприяючи їхньому загальному благополуччю та задоволеності життям.

1.3 Особливості професійної підготовки майбутніх психологів та їх вплив на рівень задоволеності життям

На сьогоднішній день у суспільстві зростає потреба в психологічній допомозі, тому особливого значення набуває якість професійної підготовки майбутніх фахівців у сфері психології. Професія психолога вимагає глибокої теоретичної обізнаності та високого рівня емоційної стійкості, особистісної зрілості, навичок саморегуляції, здатності до рефлексії. Зазначені складові формуються у майбутніх психологів під час навчання, яке відіграє важливу роль у визначенні студентами рівня задоволеності своїм життям та станом суб'єктивного благополуччя.

Професійна підготовка майбутніх психологів включає в себе не тільки опанування навчальної програми, а й розвиток особистісного зростання,

формування емоційної компетентності, здорового способу мислення, усвідомлення власних життєвих цінностей. Успішне завершення етапу професійної підготовки та формування фахівця сприяє підвищенню життєвої задоволеності, що є важливим аспектом для особистісного гармонійного розвитку людини [42, с. 175].

Таким чином, специфіка професійної підготовки майбутніх студентів-психологів має значний вплив на їхнє відчуття суб'єктивного щастя, емоційного комфорту та рівня загального життєвого задоволення.

Важливим аспектом для майбутніх психологів є корекція їх професійних очікувань під час навчання в закладах вищої освіти. Студенти прагнуть, щоб їх очікування від навчання та майбутньої професійної діяльності справдилися, що допоможе їм підвищити ступінь задоволеності життям та сприятиме зниженню рівня тривожності.

Тобто, професійна підготовка студентів-майбутніх психологів комплексно впливає на особистісне зростання та рівень життєвої задоволеності, що підкреслює важливість здобуття якісної освіти та розвитку професійно значущих якостей у процесі навчання.

На сьогодні, значною проблемою у сфері освіти є відповідність професійної підготовки та сформованих професійних умінь актуальним потребам суспільства. З цією метою, майбутній психолог під час професійного становлення у закладі вищої освіти має охопити цілу систему вмінь для формування навиків здійснення психологічної діагностики, психокорекції, психопрофілактичної роботи, надання психотерапевтичної допомоги, проведення консультацій, тренінгів. Таким чином, важливим для майбутнього психолога є не лише здобуття теоретичних знань, а й створення навчальним закладом умов для практичної насиченості освітнього процесу професійного становлення майбутніх психологів [52, с. 96].

Більшість науковців зазначає, що до особистості практичного психолога, зазвичай, висувається ряд вимог, зокрема високий рівень професійної компетентності та загальні вимоги до його особистості загалом. Важливим

показником професійної придатності психолога до роботи з клієнтами є наявність у психолога відповідних особистісних якостей. Тобто, формування у студентів-майбутніх психологів професійної компетентності та особистісних якостей є дуже важливим аспектом ще під час навчання у закладі вищої освіти [52, с. 97].

Професійна підготовка майбутніх психологів повинна враховувати сучасні запити та потреби потенційних клієнтів. Так, наразі, є категорії людей, які внаслідок повномасштабного вторгнення російської федерації на територію України втратили своїх рідних та близьких, втратили домівку та роботу, пережили жахи війни, окупацію, бойові дії тощо. Тому, ефективність роботи психолога буде залежати від врахування специфіки клієнтів та життєвої ситуації, в якій вони опинились. Іноді психологічна допомога може надаватися фахівцями в так званих «польових умовах», до чого майбутні психологи повинні бути готовими заздалегідь [51, с. 202].

Зазвичай, кожному професійному напрямку належить відповідний комплекс психологічних та фізичних якостей особи, а задоволеність професією та успішність фахівця залежить від рівня відповідності між особистісними якостями фахівця та вимог професії. Саме звідси виникає поняття «професійно важливі якості», які відіграють ключову роль у процесі професійного становлення та професійного розвитку особистості [31, с. 59].

Науковці Н. Амінов та М. Молоканов дослідили, що успішність практичного психолога залежить від таких загальних якостей як розвинутий загальний інтелект, стресостійкість, підтримуючий комунікативний стиль, уміння контролювати поведінку, наявність емпатії, самовпевненості, енергійності та самодостатності. Тобто практичний психолог повинен вміти адаптуватися до соціального середовища [1, с. 104].

Як зазначає Н. Чепелева, практичний психолог повинен бути організаційно підготовлений. До системи організаційної підготовки психолога відносять світоглядний, професійний та особистісний рівні, які направлені на розвиток професійної свідомості, формування психологічної

культури та важливих для психолога особистісних якостей, оволодіння теоретичними та практичними навичками діяльності майбутнього психолога [57, с. 271].

Спираючись на дослідження О.Р.Ткачишиної, можна зазначити, що основними аспектами професійної підготовки майбутніх психологів є особистісні якості та мотивація тих, хто обирає професію психолога, професійний відбір при вступі до вищого навчального закладу, якість професійної підготовки майбутніх психологів, формування у студентів-майбутніх психологів важливих особистісних якостей (емпатія, комунікативність, емоційна чуйність, креативність, рефлексія, саморегуляція, доброзичливість, спостереження та інші), а також психологічна готовність студентів до професійної діяльності [51, с. 203-205]. Варто зауважити, що під психологічною готовністю до професійної діяльності розуміють стан особи, що забезпечує успішне виконання своїх професійних обов'язків, прийняття самостійних рішень, позитивне ставлення до професії, наявність професійно важливих рис характеру, здібностей, умінь та навичок [50, с. 63].

Таким чином, перед сучасними закладами освіти стоїть важливе завдання – підготувати висококваліфікованих майбутніх психологів, які матимуть мотивацію до подальшої професійної діяльності за обраним напрямком.

Професійна підготовка майбутніх психологів є важливою у формуванні необхідних навичок та знань, особистісних якостей, а також впливає на професійну придатність майбутніх психологів, забезпечення їх особистого благополуччя та життєвого задоволення.

Як стверджує Н. В. Чепелева, основними складовими професійної придатності майбутнього психолога є стійка мотивація до практичної діяльності, сформовані особистісні якості, високий рівень комунікативних здібностей, психологічна готовність до майбутньої професійної діяльності, гнучкість мислення та сприйняття, зосередження уваги на особистості та

проблемах клієнта, індивідуальний підхід до кожного клієнта, надійність та довірливі стосунки з клієнтом, оптимізм та віра у клієнтів, розвинена інтуїція та емпатія, високий рівень емоційного інтелекту, навички спілкування з клієнтом, особистісна зрілість, стабільна самооцінка, практичні навички саморефлексії та саморегуляції, вміння відповідати за результати діяльності [57, с. 273].

Засновник психоаналізу З.Фрейд зазначає, що самопізнання та індивідуальний аналіз потребують значних зусиль та зацікавленості у власній особистості, а також сприяє глибокому розумінню себе. Саме тому кваліфікований психолог повинен не лише володіти навичками, знаннями та високим рівнем професійної підготовки, а й регулярно проходити особистий психоаналіз, для розуміння своїх потреб та мотивів [63].

Таким чином, майбутній психолог повинен прагнути до регулярного самопізнання, особистісного розвитку, самовдосконалення, глибокого саморозуміння, розширення світосприйняття, усвідомлення власних потреб.

Однією з важливих особливостей професійної придатності майбутнього психолога є його особисте благополуччя, отримання задоволення від процесу та результатів власної професійної діяльності, відчуття самореалізації та повного щастя. Ті психологи, які окрім професійної компетентності володіють ще й розвиненими особистісними якостями та мають високий рівень психологічного благополуччя, можуть бути насправді успішними у практичній діяльності [34, с. 15].

За даними Т.А.Кадикової, основним мотивом для обрання професії психолога є зацікавленість до цієї спеціальності. Під час навчання студенти переживають кризу переоцінки цінностей обраної професії, наслідками якої частіше за все є реалістичне уявлення про майбутню професію, усвідомлення її складності та необхідності постійного самовдосконалення в обраній професійній сфері. Зазвичай, така криза відбувається у студентів третього та четвертого року навчання, як денного так і заочного відділення та проявляється в переоцінці ціннісних установок [21].

Криза часто є причиною появи бажання покинути навчання. Основними чинниками появи такого бажання також виступають матеріально-побутові труднощі, руйнування початкових уявлень про професійну діяльність, роль психолога та складність його роботи у сучасних умовах [24, с. 68].

Більшість абітурієнтів, обираючи спеціальність С4 «Психологія» у вищих навчальних закладах, керуються не тільки бажанням працювати у майбутньому з людьми, а й мотивами вирішення власних проблем. У майбутніх психологів існує уявлення, що здобувши професійну психологічну підготовку, вони зможуть легко прогнозувати бажання та поведінку будь-якої людини. Проте, протягом навчання стереотипи розвіюються, а бачення професійної підготовки засобом вирішення власних проблем стає помилковим. Такі зміни в уявленні впливають на успішність реалізації майбутнього психолога як фахівця, а розчарування студентів у майбутній професії формують негативні очікування у їх професійній свідомості, прискорюючи при цьому виникнення професійної неготовності [44, с. 66].

За результатами дослідження І.І.Бондаренко, у більшості студентів-майбутніх психологів 3-5 років навчання переважає неготовність до практичної роботи за спеціальністю. Підстави для таких результатів на кожному курсі різні. Зокрема, на 3-му році навчання студентам не вистачає своїх знань з певних дисциплін, поверховість своєї підготовки, на 4-му році навчання кожен п'ятий студент вважає себе готовим до майбутньої професії, проте зазначає, що йому не вистачає практичного досвіду. Студенти 5-го року навчання переважно вважають себе готовими до практичної роботи, проте також вказують на відсутність реального практичного досвіду, недостатні знання в галузі психології поза межами навчального закладу [3].

Важливо відмітити, що на якість виконання професійних обов'язків вже сформованих фахівців та підготовка майбутніх спеціалістів значно впливає рівень їх задоволеності професійною діяльністю. Від того, наскільки професія відповідає характеру та особистісним якостям людини залежить загальна задоволеність професійною діяльністю, адже кожна людина

потребує реалізації власних індивідуальних характеристик під час виконання свої професійних обов'язків [24].

Варто зауважити, що період професійного становлення та професійної підготовки людини співпадає з студентським віком, що вважається етапом старшого юнацтва, молодості та ранньої дорослості. У цей час у студентів формуються ціннісні установки, відбуваються найбільші активності у житті, тому для їх особистісного розвитку важливим є оптимальне психологічне благополуччя, психологічна рівновага та резильєнтність [37, с. 254].

За результатами дослідження, проведеного Ю. Жидецьким, було вивчено розуміння студентською молоддю поняття «щастя». Так, більша частина студентської молоді зазначили, що щастям для них є радість, гармонія з навколишнім світом, творчість, свобода, насолодження життям, майбутнє, любов, кохання, спілкування з близькими та друзями, відпочинок, досягнення поставлених цілей [18].

Варто підсумувати, що професійна підготовка майбутніх психологів є не тільки процесом навчання та здобуття фахових знань і навичок, а й важливим періодом особистісного становлення, що має значний вплив на рівень їхньої задоволеності життя. У період студентства формуються ціннісні орієнтири, уявлення про майбутню професію, відбувається переосмислення мотивів обрання цього професійного напрямку. Основними складовими, які зумовлюють особисте щастя майбутнього студента та його професійну придатність є психологічне благополуччя, відчуття самореалізації, внутрішній баланс та емоційна стабільність. Варто зауважити, що здобуття знань без розвитку особистісної зрілості призводить до професійного розчарування та неготовності до реальної практичної професійної діяльності.

Аналіз теоретичного матеріалу та досліджень науковців показав, що під час навчання студенти-майбутні психологи часто стикаються з кризами, що виникають внаслідок різниці між очікуваннями та реаліями професійної підготовки. Такі проблеми можуть значно знижувати рівень життєвої задоволеності студентів, проте водночас, за умови підтримки, рефлексії та

внутрішньої мотивації, можуть укріпити характер майбутнього психолога та сприяти становленню професійної ідентичності.

Отже, важливою умовою для підтримки високого рівня задоволеності життям студентів є створення таких умов навчання, які б поєднували професійну підготовку з розвитком особистісної стійкості, реалістичних уявлень про професію, внутрішньої готовності до самовдосконалення та особистого життя, що включає в себе гармонійні стосунки, любов та матеріальний добробут. Таким чином, розвиток особистісних якостей, гармонія в особистому житті, стабільні міжособистісні відносини та матеріальний достаток сприяють підвищенню психологічного благополуччя, що позитивно відображається на професійній діяльності майбутнього психолога.

Висновки до першого розділу

Поняття «задоволеність життям» відіграє ключову роль у галузі психології, є компонентом суб'єктивного благополуччя та означає, наскільки людина задоволена загальними аспектами свого життя. До таких аспектів відносять фізичне здоров'я, психічне благополуччя, соціальну взаємодію, продуктивність праці, загальну життєздатність. Чим краще здоров'я, міжособистісні відносини, триваліше життя, ефективніша робота, тим вище рівень задоволеності життям, що є важливим показником для розуміння благополуччя особистості та є одним із головних об'єктів дослідження у соціальних науках. Оцінка, яку людина дає своєму власному життю з точки зору його якості, задоволення та щастя визначається як рівень задоволеності життям та залежить від багатьох факторів та світосприйняттям людини.

Соціально-психологічні особливості задоволеності життям – це система внутрішніх та зовнішніх факторів, які мають вплив на рівень задоволення людиною своїм життям з точки зору психологічної та соціальної рівноваги. До таких факторів можна віднести якість міжособистісних стосунків, самооцінку, відчуття соціальної включеності, підтримку з боку близьких, навички комунікації та загальний емоційний стан людини. Психологічні та соціальні особливості задоволеності життям підкреслюють важливість розуміння та врахування унікальних потреб та викликів для людини залежно від вікового етапу. Кожен період життя вимагає від людини різного бачення задоволеності та благополуччя. Також залежно від вікового етапу змінюються фактори, що впливають на задоволеність життям.

Професійна підготовка студентів-майбутніх психологів комплексно впливає на особистісне зростання та рівень життєвої задоволеності, що підкреслює важливість здобуття якісної освіти та розвитку професійно значущих якостей у процесі навчання. Ключовою умовою для підтримки високого рівня задоволеності життям студентів є створення таких умов навчання, які б поєднували професійну підготовку з розвитком особистісної

стійкості, реалістичних уявлень про професію, внутрішньої готовності до самовдосконалення та особистого життя, що включає в себе гармонійні стосунки, любов та матеріальний добробут. Таким чином, розвиток особистісних якостей, гармонія в особистому житті, стабільні міжособистісні відносини та матеріальний достаток сприяють підвищенню психологічного благополуччя, що позитивно відображається на професійній діяльності майбутнього психолога.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ У МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Опис вибірки та психодіагностичного інструментарію дослідження

Дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів проводилось нами на базі кафедри психології Чорноморського національного університету імені Петра Могили серед студентів спеціальності С4 «Психологія» денної та заочної форми навчання. Загальна кількість вибірки становила 20 студентів віком від 19 до 25 років (2-4 роки навчання).

Відповідно до мети та з метою вирішення поставлених завдань дослідження, під час роботи були застосовані теоретичні та емпіричні методи, які доповнили один одного та дозволили всебічно відобразити предмет: систематизація наукових джерел, синтез, аналіз, порівняння та узагальнення теоретичних основ дослідження, методи опитування, кількісний та якісний аналіз результатів психологічного дослідження та методи психодіагностичного обстеження; методи статистичної обробки результатів.

Для дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів було використано наступні психодіагностичні методики:

- 1) Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера (Додаток А);
- 2) Тест «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана (Додаток Б);
- 3) Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMN-scale) (Додаток В);

4) Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-SWB) (Додаток Г);

5) Методика діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер) (Додаток Д).

Розглянемо більш детально інструментарій дослідження.

У ході дослідження було використано методику «Шкала задоволеності життям» (SWLS), розроблену Е. Дінером у 1985 році у співпраці з Робертом А. Еммонсом, Ренді Дж. Ларсеном і Ш. Гріффін. SWLS відрізняється від інших інструментів тим, що оцінює загальну задоволеність життям, а не емоційні стани чи тимчасові переживання. Ця шкала спрямована на вивчення когнітивних уявлень, що впливають на суб'єктивне сприйняття задоволеності життям. За допомогою цієї методики можна визначити, наскільки життєві обставини людини відповідають її особистим очікуванням, та дослідити рівень внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя людини. Попри те, що рівень задоволеності життям може лише частково корелювати з іншими показниками суб'єктивного благополуччя, він здатен мати тісний зв'язок із об'єктивними критеріями життєвих досягнень людини [61].

Розробка шкали базувалась на гіпотезі, що задоволеність життям є суб'єктивним показником, який залежить від особистих поглядів та очікувань людини. Таким чином, SWLS складається з п'яти тверджень, що оцінюють загальне ставлення особи до свого життя. Особа, яку діагностують, повинна обрати підходящий для себе варіант відповіді, використовуючи для цього семибальну шкалу. Підсумовуючи бали можна визначити рівень задоволеності життям у людини: 31-35 балів – людина повністю задоволена своїм життям; 26-30 балів – людина задоволена своїм життям; 21-25 бали – людина майже задоволена своїм життям; 20 балів – означає нейтральне, не визначене значення рівня задоволеності життям; 15-19 балів – людина майже незадоволена своїм життям; 10-14 балів – людина незадоволена своїм життям; 5-9 балів – свідчить про дуже низький рівень задоволеності життям [32].

Методика SWLS є досить простою та зручною у своєму користуванні, водночас вона є надійною та широко використовуваною в психологічних дослідженнях.

Для визначення загального рівня задоволеності людини своїм життям також було застосовано тест «Задоволеність своїм життям», створений британським психологом В. Коулманом у 2012 році. Цей метод не є широко використовуваним у науковій спільноті, проте дозволяє оцінити, наскільки людина задоволена різними сферами свого життя, зокрема особистісною, професійною та соціальною [27].

Опитувальник включає в себе 15 запитань, на які респонденти відповідають, виражаючи згоду або незгоду з кожним із тверджень, що охоплюють різні аспекти життя. При позитивній відповіді на питання 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, та негативній відповіді на питання 1, 2, 3, 4, 12, 15 досліджуваній отримує по 1 балу. Таким чином, підрахований загальний показник дає змогу отримати наступні результати: 9 балів та більше – людина задоволена своїм життям та тим, що має; 4-8 балів – людина майже задоволена життям, проте є певні аспекти, які вона бажає змінити; 3 бали та менше – означає, що людина незадоволена власним життям та багато чого прагне змінити у своєму житті [27].

Даний тест можна застосовувати для аналізу взаємозв'язку між рівнем задоволеності життям та різними психологічними чи соціально-економічними чинниками. Оцінювання задоволеності життям може бути корисним у клінічній практиці для виявлення можливих сфер невдоволення або проблем у житті людини. Результати тесту надають цінну інформацію про те, що сприяє відчуттю благополуччя, а також допомагають визначити аспекти, які варто покращити чи змінити. Вони можуть бути корисними для особистісного розвитку, кар'єрного планування та психотерапевтичної роботи.

Наступним інструментом дослідження стала методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health scale або PMH-scale) розроблена німецькими психологами Й. Лукатом, Й. Марграфом, Р. Лютцом,

В. М. ван дер Велдом та Е. С. Беккером. Методика була створена для оцінки позитивних аспектів ментального здоров'я, зокрема таких як задоволення життям, оптимізм, емоційна стабільність та здатність до саморегуляції [65].

Проте, у 2022 році українські психологи Л. М. Карамушка, О.В. Креденцер та К. В. Терещенко адаптували цю методику для української популяції. Адаптація включала переклад інструменту, перевірку його валідності та надійності, а також коригування культурних аспектів для забезпечення точності вимірювань у контексті українського середовища. Основна мета цієї методики для людини полягає у вимірюванні позитивних аспектів ментального здоров'я, що впливає на її життєву активність та дозволяє зберігати стресостійкість, встановлювати соціальні контакти з іншими людьми, а, у свою чергу, психолог отримує можливість оцінити рівень благополуччя особистості та виявити потенційні області для розвитку або підтримки [22].

Отже, дана методика складається із 9-ти тверджень, які характеризують стан людини. Досліджуваний повинен оцінити свій стан за 4-х бальною системою та обрати відповідну відповідь: «не вірно», «скоріше не вірно», «скоріше вірно», «вірно». Обробка та інтерпретація результатів полягає у загальному підрахунку отриманих балів. Мінімальний показник ментального здоров'я може дорівнювати 9 балам, а максимальний показник може досягти 36 балів. Таким чином, за результатами підрахунку можна визначити, що люди, які набрали 9-24 бали мають низький рівень показника ментального здоров'я. Якщо результати сягають 25-29 балів, то це говорить про середній рівень показника ментального здоров'я, а результати – 30-36 балів – свідчать про високий рівень показника ментального здоров'я [30, с. 20].

Важливу роль для визначення загального благополуччя та рівня задоволеності щодо певних аспектів життя людини відіграє методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (The Modified BBC Subjective Well-being Scale або BBC-SWB). Дана методика була розроблена британськими психологами П. Понтіном, М. Шваннауером, С. Тай та М. Кіндерманом у 2013 році. Метою розробки цієї шкали було створення

універсального інструменту для вимірювання загального суб'єктивного благополуччя, який охоплює різні аспекти життя, зокрема психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та соціальні стосунки. BBC-SWB є модифікацією оригінальної шкали BBC Subjective Well-being Scale, адаптованою для зручнішого заповнення респондентами та для проведення якісного статистичного аналізу. Модифікована версія методики включає в себе 3 субшкали:

- субшкала «психологічне благополуччя», тобто оцінка здатності контролювати своє життя, відчуття оптимізму щодо майбутнього, впевненість у власних думках і переконаннях, здатність до особистісного зростання);
- субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя», тобто задоволеність фізичним здоров'ям, якістю сну, здатністю виконувати повсякденні життєві активності, відсутність депресії та тривоги;
- субшкала «стосунки», тобто комфортність у взаємодії та спілкуванні з іншими людьми, наявність позитивних дружніх і особистих відносин, здатність звертатися за допомогою до інших, задоволеність сексуальним життям [66].

Як оригінальна, так і модифікована версія методики складається із 24 питань, однак, на відміну від оригінальної (4-бальна оціночна шкала), модифікована методика використовує 5-бальну шкалу оцінювання. Таким чином, досліджуваним пропонується обрати власний варіант відповіді на питання. Всі запитання мають прямий порядок нарахування балів, окрім пункту №4, який має зворотний порядок (зовсім ні – 5 балів, трохи – 4 бали, середньо – 3 бали, сильно – 2 бали, дуже сильно – 1 бал).

Загальний показник суб'єктивного благополуччя підраховується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Результати 24-76 балів свідчать про низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя, 77-91 бали – про середній рівень показника, 92-120 балів – про високий показник суб'єктивного благополуччя.

Показники по субшкалах рахуються як сумарні бали відповідно до окремих пунктів методики та порівнюються з нормативними даними:

1) Субшкала «психологічне благополуччя» - пункти 4-15. Нормативні результати по даній шкалі можуть дорівнювати від 12 до 60 балів. Якщо у людини 12-39 балів, то це говорить про низький рівень психологічного благополуччя, 40-47 балів – свідчить про середній рівень та 48-60 – про високий рівень психологічного благополуччя.

2) Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» - пункти 1-3 та 21-24. Нормативні результати по цій шкалі можуть охоплювати від 7 до 35 балів. Так, 7-20 балів свідчить про низький рівень фізичного здоров'я, 21-25 балів – про середній та 26-35 балів – про високий показник фізичного здоров'я та благополуччя.

3) Субшкала «стосунки» - пункти 16-20. Нормативні результати, відповідно до даних пунктів, можуть сягати від 5 до 25 балів. Низький рівень стосунків дорівнює 5-16 балам, середній рівень – 17-20 балам, а високий показник стосунків відповідає результату 21-25 балів [33].

Отже, завдяки своїй універсальності та адаптованості, модифікована версія методики BBC-SWB є ефективним інструментом для моніторингу та покращення суб'єктивного благополуччя різних груп населення.

Оскільки рівень задоволеності життям, здатність насолоджуватися життєвими подіями та загальний емоційний стан людини значною мірою залежить від впливу стресових факторів, то з метою оцінки впливу стресу на загальне благополуччя людини було використано «Методику діагностики стану стресу (ДСС)», автором якої є німецький психолог К. Шрайнер. Методику застосовують для виявлення особливостей переживання стресу, зокрема ступеня самоконтролю та емоційної лабільності в стресових ситуаціях. Даний психодіагностичний інструмент призначений для осіб старше 18 років [14].

Методика складається з 9 тверджень, на які потрібно дати позитивну або негативну відповідь. Обробка результатів включає в себе підсумування лише відповідей «Так», які оцінюються в 1 бал. Відповідь «Ні» дорівнює 0 балів. За

результатами підрахунків, 0-4 набраних бали свідчать про те, що людина у стресовій ситуації проявляє стриманість та вміло контролює власні емоції. Результат 5-7 балів означає, що часом людина вміє контролювати себе, проте трапляються ситуації, коли дрібниці провокують виведення людини із рівноваги, про що згодом вона шкодує. У таких обставинах автор методики радить зосередитись на розробці власних методів самоконтролю у стресових умовах. Якщо сумарний результат дорівнює 8-9 балів, то це означає, що людина перевтомлена та виснажена, у стресових ситуаціях їй важко контролювати свої емоції, що призводить до негативних наслідків для самої людини та для оточуючих [14].

Таким чином, для діагностики соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів було проведено дослідження серед 20 студентів (чоловічої та жіночої статі) від 19 до 25 років другого, третього та четвертого року навчання за допомогою перелічених психодіагностичних методик. Було визначено рівень загальної задоволеності життям, що визначає наскільки життєві обставини людини відповідають її особистим очікуванням та дає змогу дослідити рівень внутрішньої гармонії та психологічного благополуччя людини. Значну увагу було приділено вимірюванню стану ментального здоров'я, що впливає на її життєву активність та дозволяє зберігати стресостійкість, встановлювати соціальні контакти з іншими людьми. Було досліджено показник загального суб'єктивного благополуччя, який охоплює різні аспекти життя, зокрема психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та соціальні стосунки. Також, результати дослідження дали змогу виявити особливості переживання стресу, оцінити ступінь самоконтролю та емоційної лабільності людини в стресових ситуаціях, а також виявити основні проблеми, які можуть потребувати подальшого психологічного чи психіатричного втручання.

2.2 Аналіз та обробка результатів діагностики соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів

Варто зауважити, що опитування майбутніх психологів проводилось онлайн за допомогою платформи Google Форми. Перші три питання опитувальника включали в себе збір даних про респондентів – ім'я, вік, стать та курс навчання. За проханням студентів, особисті персональні дані (ім'я та прізвище) будуть анонімними. Аналіз результатів показав, що в дослідженні взяли участь 20 осіб різних за гендерним аспектом (рис. 2.1), віковим критерієм (рис. 2.2) та роком навчання в університеті (рис. 2.3).

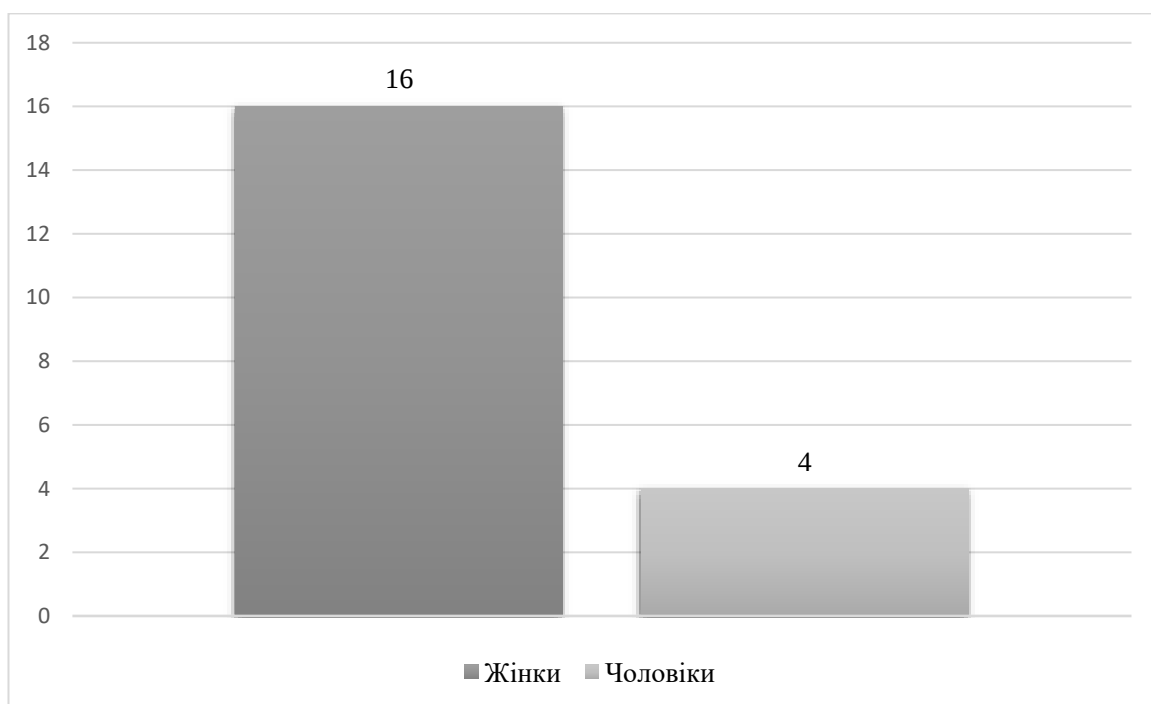


Рис. 2.1. Характеристика вибірки за гендерним аспектом

Отже, участь у дослідженні взяли 20% чоловіків та 80% жінок.

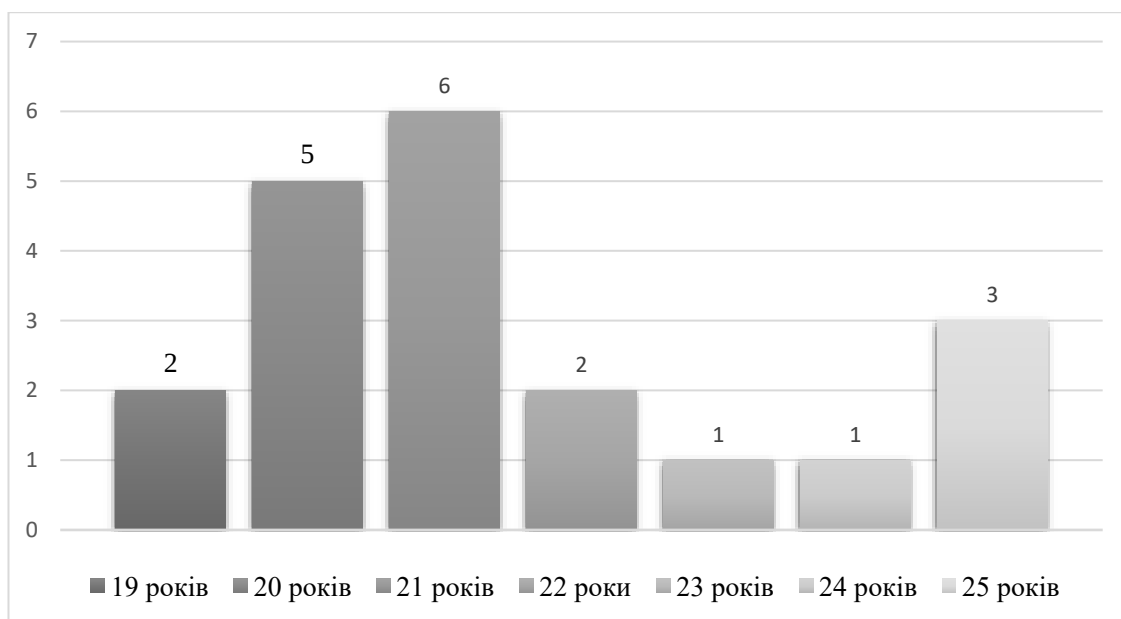


Рис. 2.2. Характеристика вибірки за віковим критерієм

Отже, участь у дослідженні взяли 30% студентів з 21-річним віком, 25 % 20-річних студентів, 15% - 25-річних, по 10% 19-ти та 22-х років, а також по 5% 23-х та 24-х річних студентів.

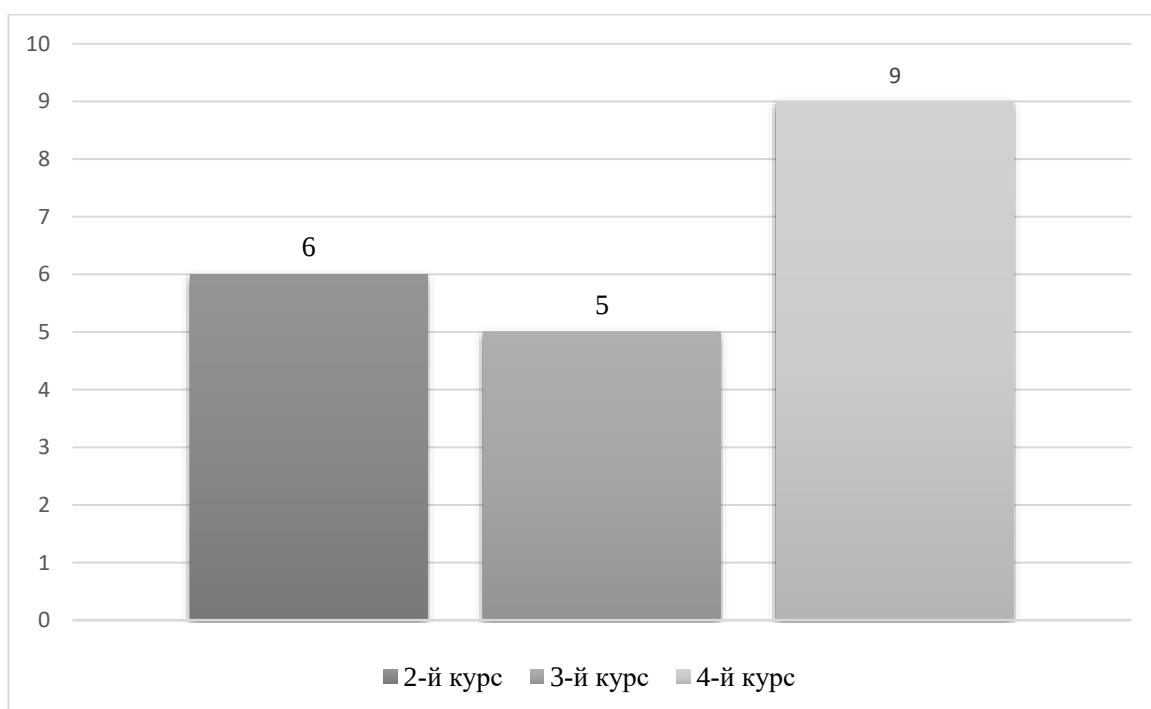


Рис. 2.3. Характеристика вибірки відповідно до року навчання

Отже, нами було визначено, що у дослідженні взяли участь 45% студентів 4-го року, 30% студентів – 2-го року та 25% студентів – 3-го року навчання.

Опрацювання результатів діагностики рівня задоволеності життям за методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера дало можливість отримати результати, відображені в таблиці 2.1

Таблиця 2.1

Результати діагностики рівня задоволеності життям
за методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера

№ з/п	Респондент	Сумарний результат
1	Жінка, 21 рік, 4-й курс	20
2	Жінка, 22 роки, 4-й курс	20
3	Жінка, 21 рік, 4-й курс	28
4	Жінка, 25 років, 4-й курс	35
5	Жінка, 19 років, 2-й курс	23
6	Чоловік, 21 рік, 3-й курс	15
7	Чоловік, 24 роки, 2-й курс	20
8	Чоловік, 20 років, 2-й курс	27
9	Жінка, 21 років, 2-й курс	15
10	Жінка, 23 роки, 4-й курс	32
11	Жінка, 22 роки, 4-й курс	14
12	Жінка, 21 рік, 4-й курс	19
13	Жінка, 20 років, 3-й курс	19
14	Жінка, 19 років, 2-й курс	21
15	Чоловік, 20 років, 2-й курс	21
16	Жінка, 20 років, 3-й курс	18
17	Жінка, 20 років, 3-й курс	12
18	Жінка, 25 років, 4-й курс	28
19	Жінка, 21 років, 3-й курс	26
20	Жінка, 25 років, 4-й курс	14

Інтерпретація та обробка результатів дослідження дало змогу виявити рівень задоволеності життям за шкалою SWLS (Е.Дінера). Таким чином, було визначено, що 3 особи з показниками до 14 балів є незадоволеними життям, 5 осіб з результатом від 15 до 19 балів майже незадоволені життям, 3 особи не визначилися зі своїм рівнем задоволеності життям та 3 особи майже задоволені життям, 4 особи з показниками від 26 до 30 балів та результати 2-х осіб показали повну задоволеність життям. Підсумувавши, можна визначити, що більшість досліджуваних, а саме 8 осіб, є незадоволеними своїм життям, 6 осіб мають слабку задоволеність, і лише 6 осіб мають повну задоволеність життям (рис. 2.4).

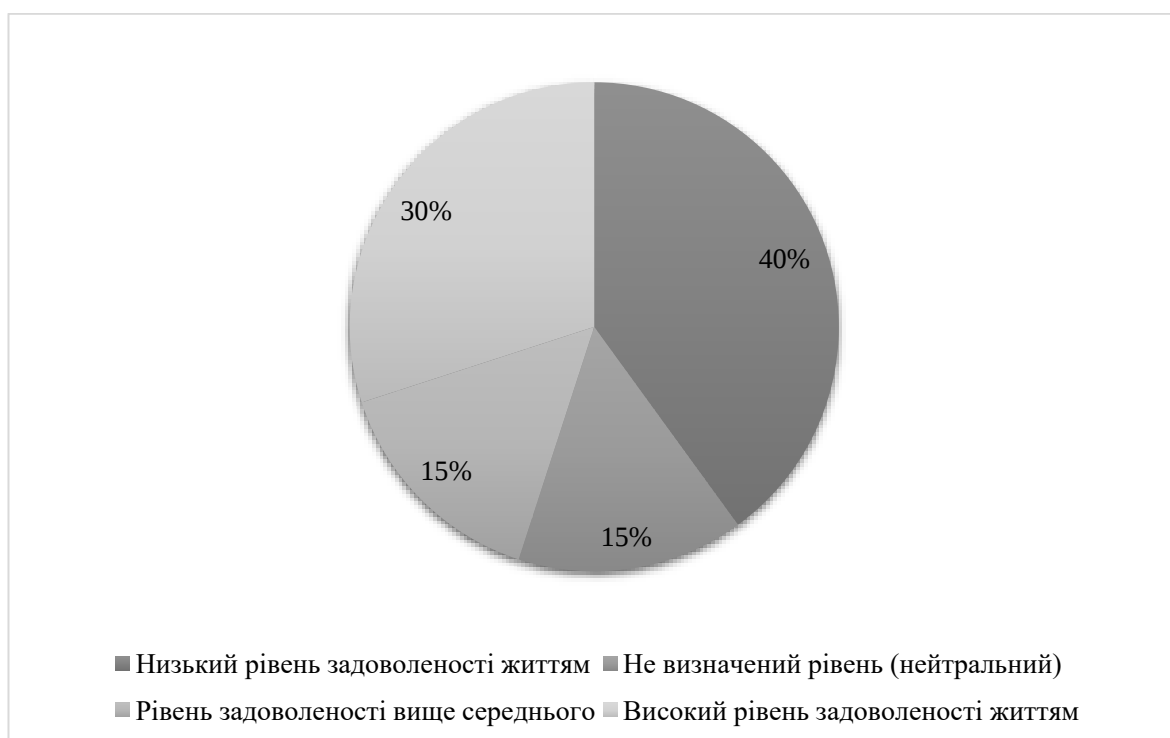


Рис. 2.4 Рівень задоволеності життям

за методикою «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера

Отже, можна сказати, що у більшості майбутніх студентів переважає низький та невизначений рівень задоволеності життям, що свідчить про високий рівень невизначеності, психологічного напруження та нестачу чітких життєвих орієнтирів у студентів – майбутніх психологів.

Варто визначити, що високий рівень задоволеності життям людини вказує на її здатність до позитивного сприйняття життєвої ситуації та своїх перспектив. Такі люди відчують загальне задоволення своїм емоційним станом, мають стійкість до стресу і можуть ефективно керувати своїми почуттями. Вони мають міцні та підтримуючі відносини з друзями, родиною та знайомими, задоволеність своїм обранням професійного шляху та перспективами майбутньої кар'єри. Хороше фізичне здоров'я та активний спосіб життя також є важливими факторами, що впливають на задоволеність життям.

Низький рівень задоволеності життям вказує на відсутність у майбутніх психологів задоволення від повсякденного життя, наявність пасивного примирення із життєвими невдачами та сприйняття їх як належного. Водночас, вони не впевнені у собі та мають низьку самооцінку, незадоволені станом свого здоров'я, ведуть малорухливий спосіб життя, і як результат, не отримують належної задоволеності життям. Такі люди не завжди проявляють ініціативу щось змінювати, покращувати свій фізичний стан, та не урізноманітнюють своє дозвілля за допомогою рухової діяльності.

Для закріплення отриманих результатів щодо діагностики рівня задоволеності життям, було проведено тестування серед респондентів за методикою «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана, що дозволило доопрацювати результати дослідження рівня задоволеності життям у майбутніх психологів. Результати дослідження наведені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики рівня задоволеності життям
за тестом «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана

№ з/п	Респондент	Сумарний результат
1	Жінка, 21 рік, 4-й курс	8
2	Жінка, 22 роки, 4-й курс	8
3	Жінка, 21 рік, 4-й курс	15

Продовження таблиці 2.2.

4	Жінка, 25 років, 4-й курс	15
5	Жінка, 19 років, 2-й курс	5
6	Чоловік, 21 рік, 3-й курс	3
7	Чоловік, 24 роки, 2-й курс	11
8	Чоловік, 20 років, 2-й курс	10
9	Жінка, 21 років, 2-й курс	2
10	Жінка, 23 роки, 4-й курс	15
11	Жінка, 22 роки, 4-й курс	3
12	Жінка, 21 рік, 4-й курс	7
13	Жінка, 20 років, 3-й курс	7
14	Жінка, 19 років, 2-й курс	15
15	Чоловік, 20 років, 2-й курс	8
16	Жінка, 20 років, 3-й курс	3
17	Жінка, 20 років, 3-й курс	0
18	Жінка, 25 років, 4-й курс	15
19	Жінка, 21 років, 3-й курс	12
20	Жінка, 25 років, 4-й курс	0

Таким чином, інтерпретуючи отримані результати відповідно до методики та таблиці відповідей респондентів ми змогли визначити, що показник 0-3 бали отримали 6 осіб, що свідчить про їх незадоволення життям та бажанням багато чого змінити у своєму житті. У 6 осіб було виявлено результат від 4 до 8 балів – це говорить про те, що такі люди майже задоволені життям, проте є певні аспекти, які б вони хотіли змінити у своєму житті. Показник вище 9 балів належить 8 особам, тобто такі люди повністю задоволені своїм життям (рис. 2.5.)

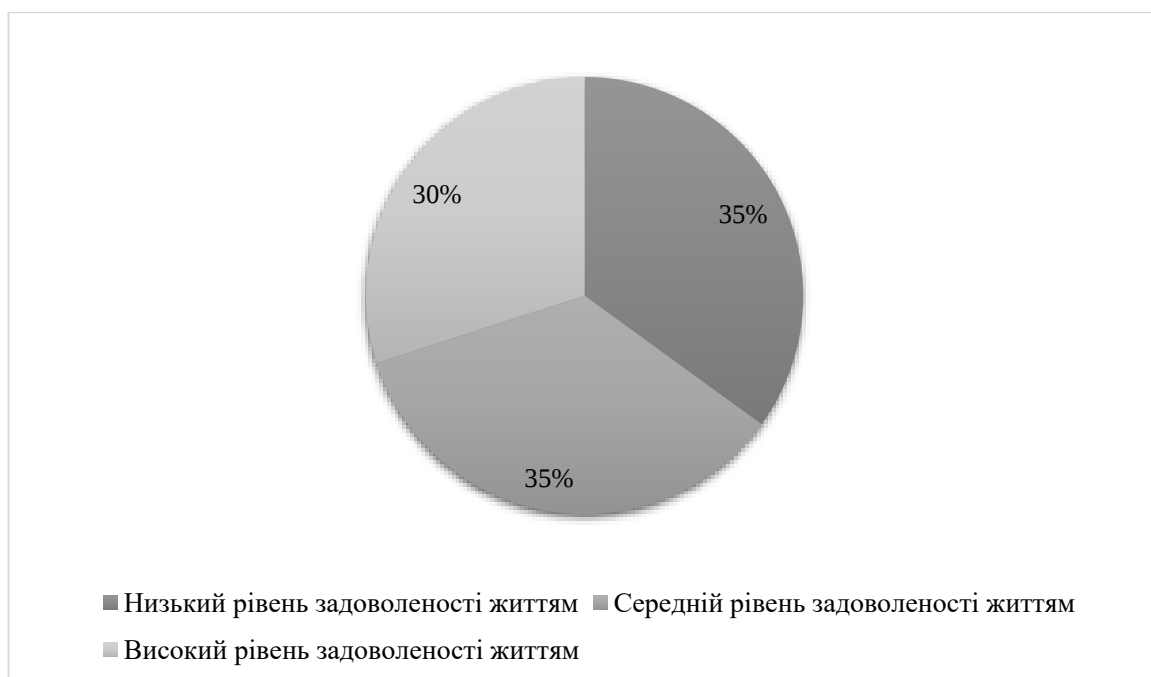


Рис. 2.5. Рівень задоволеності життям
за тестом «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана

Отже, результатами тестування показали, що лише 30% майбутніх психологів все влаштовує і вони повністю задоволені. Решта 70% майбутніх психологів прагнуть щось змінити у своєму житті. Слід додати, що результати показників досліджуваних у даному тесті співпали з результатами показників попередньої методики. Також, важливе значення має той факт, що люди, які мали невизначений рівень задоволеності життям все-таки змогли визначитись та отримали середні показники.

Таким чином, слід підсумувати, що отримані результати щодо невисокого рівня задоволеності життям у майбутніх психологів може мати низку наслідків як для їхнього особистого розвитку, так і для професійної підготовки. Такі показники можуть призводити до зниження мотивації до навчання, труднощів у самореалізації та підвищеної емоційної вразливості. Крім того, такий стан може впливати на їхню здатність ефективно надавати психологічну допомогу в майбутньому, адже емоційно нестабільний фахівець може мати труднощі з підтримкою інших. Також можливий ризик професійного вигорання ще на етапі навчання, що може призвести до зміни спеціальності або втрати інтересу до

сфери психології. Тому важливо приділяти увагу психологічній підтримці студентів і формуванню стійких навичок саморегуляції.

З метою вимірювання стану ментального здоров'я у майбутніх психологів було застосовано методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMN-scale). Результати психодіагностики відображені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностики рівня показника ментального здоров'я за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMN-scale)

№ з/п	Респондент	Сумарний результат
1	Жінка, 21 рік, 4-й курс	25
2	Жінка, 22 роки, 4-й курс	25
3	Жінка, 21 рік, 4-й курс	36
4	Жінка, 25 років, 4-й курс	36
5	Жінка, 19 років, 2-й курс	25
6	Чоловік, 21 рік, 3-й курс	22
7	Чоловік, 24 роки, 2-й курс	21
8	Чоловік, 20 років, 2-й курс	33
9	Жінка, 21 років, 2-й курс	22
10	Жінка, 23 роки, 4-й курс	27
11	Жінка, 22 роки, 4-й курс	20
12	Жінка, 21 рік, 4-й курс	25
13	Жінка, 20 років, 3-й курс	22
14	Жінка, 19 років, 2-й курс	33
15	Чоловік, 20 років, 2-й курс	27
16	Жінка, 20 років, 3-й курс	21
17	Жінка, 20 років, 3-й курс	14
18	Жінка, 25 років, 4-й курс	33
19	Жінка, 21 років, 3-й курс	28
20	Жінка, 25 років, 4-й курс	18

Отже, результати оцінки рівня показника ментального здоров'я показало, що у 5 осіб – високий показник (від 30 до 36 балів), у 7 осіб – середній показник (від 25 до 29 балів) та у 8 осіб – низький показник ментального здоров'я (від 9 до 24 балів) (рис. 2.6.).

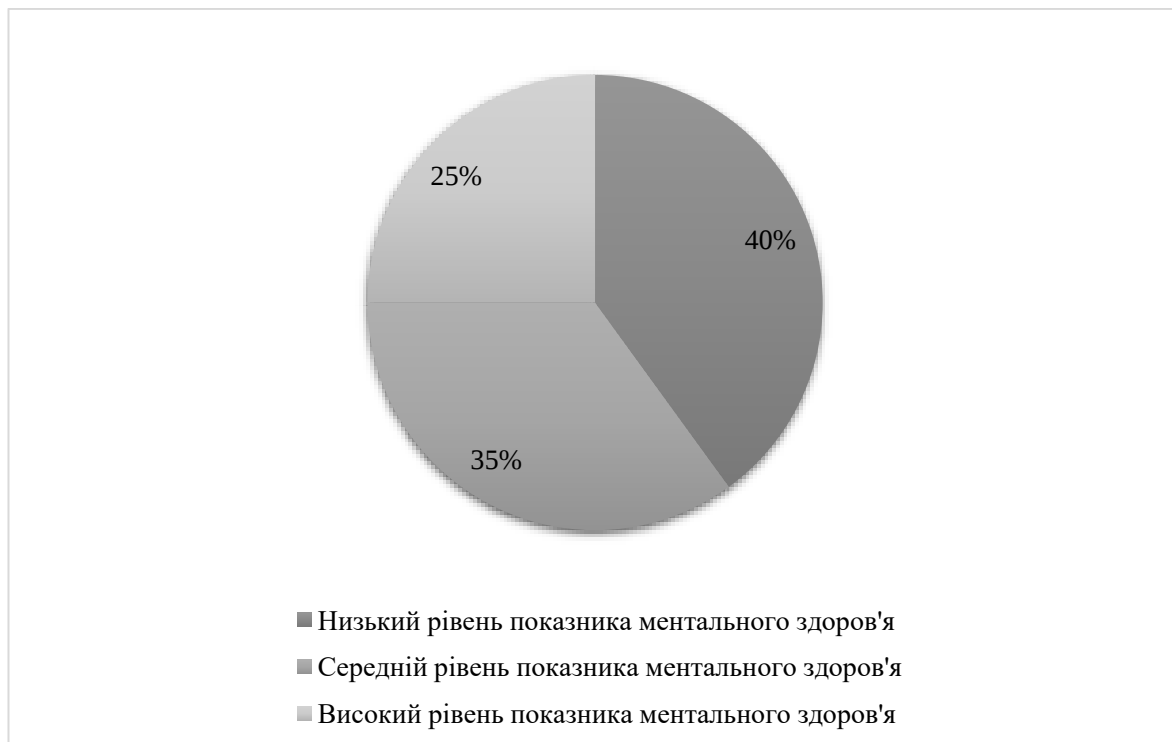


Рис. 2.6. Рівень показника ментального здоров'я за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMN-scale)

Отже, як видно з діаграми, лише у 25 % майбутніх психологів переважає високий рівень показника ментального здоров'я. У 35 % такий показник сягає середнього рівня та у решти 40 % він є негативним.

Так, результати даної методики дали змогу виявити значну кількість студентів з низьким рівнем показника ментального здоров'я, що може свідчити про наявність значних психологічних труднощів, емоційної нестабільності та можливих проблем із адаптацією до життєвих обставин. Люди з таким рівнем можуть відчувати хронічний стрес, тривожність, депресивні настрої або емоційне виснаження, що в подальшому буде впливати на їхню здатність приймати рішення, будувати стосунки та ефективно працювати чи навчатися. Також увагу необхідно звернути на ту частку осіб, які мають середній рівень

показника ментального здоров'я, адже такі результати можуть вказувати на відносну емоційну стабільність, проте із можливими коливаннями в психологічному стані. Люди з таким рівнем здебільшого справляються з життєвими викликами, але можуть періодично відчувати стрес, втому або невпевненість у собі, що може бути результатом тимчасових труднощів, навантаження чи недостатньо розвинених стратегій подолання стресу. У такому випадку важливо підтримувати баланс між роботою, навчанням і відпочинком, щоб уникнути негативних змін у ментальному здоров'ї.

З метою дослідження показника загального суб'єктивного благополуччя, який охоплює різні аспекти життя, зокрема психологічне благополуччя, фізичне здоров'я та соціальні стосунки було використано методику «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-CWB). Результати психодіагностичного обстеження відображені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати діагностики показника загального суб'єктивного благополуччя та його складових відповідно до методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-CWB)

№ з/п	Респондент	Загальний показник	Субшкала психологічного благополуччя	Субшкала фізичного здоров'я та благополуччя	Субшкала стосунків
1	Жінка, 21 рік, 4-й курс	75	41	16	18
2	Жінка, 22 роки, 4-й курс	84	45	21	18
3	Жінка, 21 рік, 4-й курс	96	48	28	20
4	Жінка, 25 років, 4-й курс	115	60	31	25
5	Жінка, 19 років, 2-й курс	76	39	19	18
6	Чоловік, 21 рік, 3-й курс	63	30	18	14

Продовження таблиці 2.4.

7	Чоловік, 24 роки, 2-й курс	73	34	24	15
8	Чоловік, 20 років, 2-й курс	88	50	27	15
9	Жінка, 21 років, 2-й курс	56	31	19	6
10	Жінка, 23 роки, 4-й курс	103	48	27	18
11	Жінка, 22 роки, 4-й курс	54	32	13	11
12	Жінка, 21 рік, 4-й курс	60	29	18	14
13	Жінка, 20 років, 3-й курс	51	26	15	10
14	Жінка, 19 років, 2-й курс	89	46	26	17
15	Чоловік, 20 років, 2-й курс	88	45	26	19
16	Жінка, 20 років, 3-й курс	51	30	12	9
17	Жінка, 20 років, 3-й курс	36	19	10	7
18	Жінка, 25 років, 4-й курс	105	54	30	20
19	Жінка, 21 років, 3-й курс	94	51	26	17
20	Жінка, 25 років, 4-й курс	48	26	14	8

Розглянемо загальний показник та результати по кожній субшкалі окремо.

Отже, результати оцінки загального показника суб'єктивного благополуччя дало змогу виявити, що у 5 осіб – високий загальний показник (від 92 до 120 балів), у 4 осіб – середній загальний показник (від 77 до 91 балів) та у 11 осіб переважає низький загальний показник суб'єктивного благополуччя (від 24 до 76 балів) (рис. 2.7.).

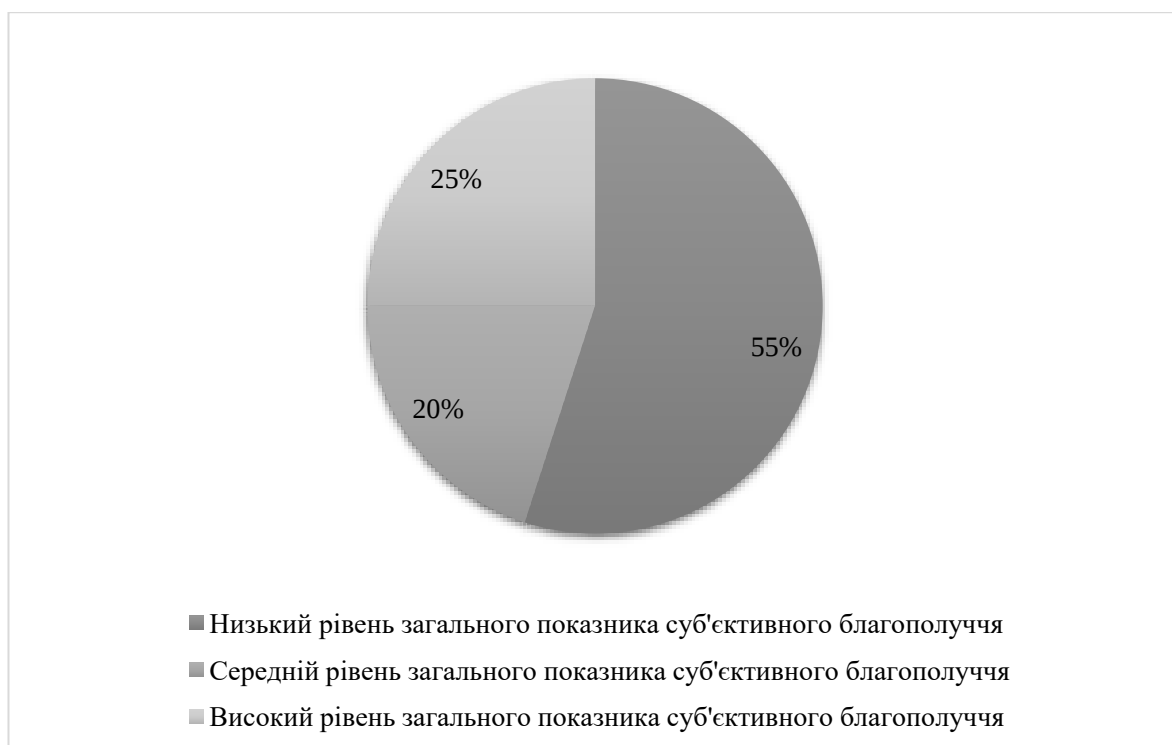


Рис. 2.7. Рівень показника загального показника суб'єктивного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-CWB)

Отже, відповідно до діаграми у більшій половині майбутніх психологів (55 %) переважає низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя. Такі результати можуть свідчити про їхню емоційну нестабільність, високий рівень стресу або невдоволеність різними сферами життя. Такий рівень показника може вказувати на відсутність внутрішньої гармонії, труднощі у визначенні життєвих цінностей та цілей, а також на можливі переживання щодо професійного майбутнього, що згодом може вплинути на їхню здатність ефективно навчатися, розвивати емпатію та працювати з психологічними проблемами інших людей, що є важливим для їхньої майбутньої професійної діяльності. Досліджуваних з середнім загальним показником суб'єктивного благополуччя вдвічі менше (20 %), проте профілактичну роботу з такими людьми також необхідно проводити, адже їхнє благополуччя не є повністю стійкими, вони можуть періодично відчувати стрес, втому, незадоволеність певними аспектами свого життя, коливання у

самооцінці, певну невизначеність щодо свого майбутнього. Також варто додати, що лише у четвертій частини досліджуваних (25%) загальний показник суб'єктивного благополуччя є високим та не потребує додаткових втручань.

Враховуючи, що загальне суб'єктивне благополуччя включає в себе психологічне, фізичне благополуччя та стосунки, то розглянемо результати отриманих показників за субшкалою «психологічне благополуччя». Так, у 10 осіб переважає низький рівень, у 4 – середній та у 6 осіб – високий рівень психологічного благополуччя (рис. 2.8.).

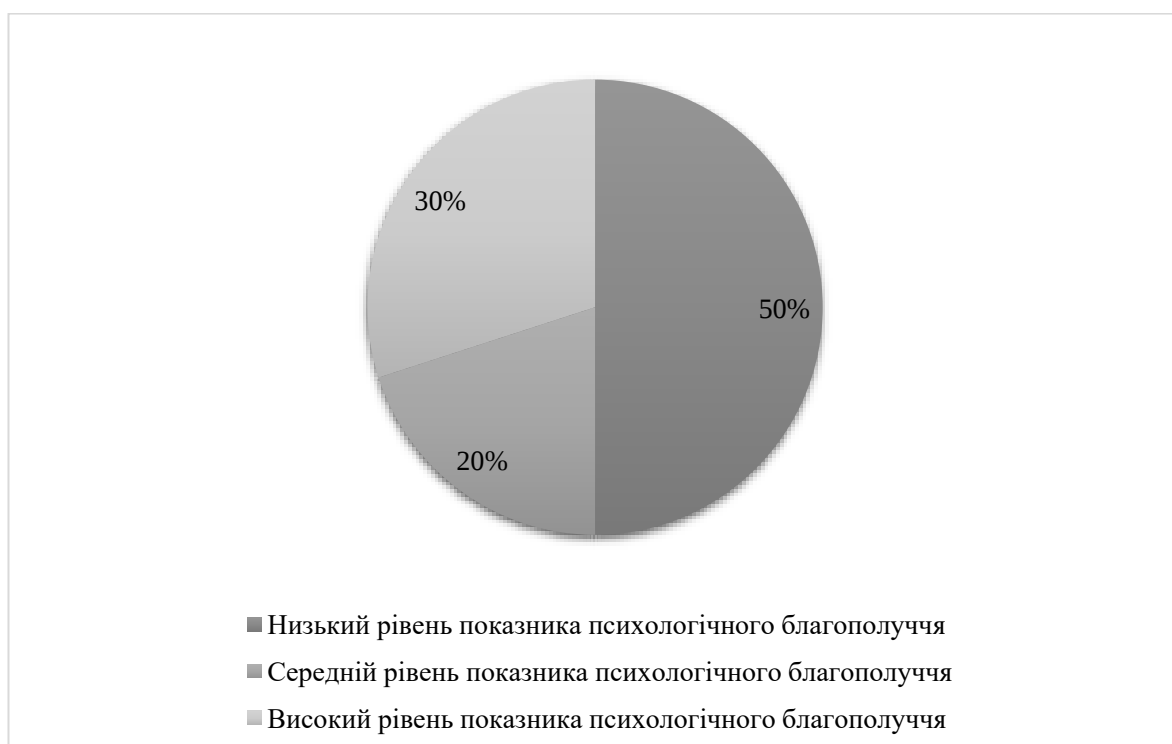


Рис. 2.8. Рівень показника психологічного благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-CWB)

Отже, у половини досліджуваних (50%) переважає низький рівень психологічного благополуччя, що свідчить про наявність у них емоційного дискомфорту, високого рівня стресу або невдоволеності життям. Такий показник також може вказувати на труднощі в адаптації, проблеми з саморегуляцією, підвищену тривожність чи відчуття нестабільності у різних сферах життя. Для майбутніх психологів це особливо важливо, адже їхня професія передбачає роботу з емоційними станами інших людей, і власні

психологічні труднощі можуть ускладнювати ефективну професійну діяльність. У 20 % опитаних майбутніх психологів результати показали середній рівень психологічного благополуччя, що також говорить про необхідність проведення психокорекційної роботи з такими особами. Високий рівень психологічного благополуччя переважає лише у третини осіб (30 %). Тому, можна зробити висновки, що студентам – майбутнім психологам необхідно також надавати психологічну підтримку, розвивати навички емоційної стійкості та саморефлексії у навчальному процесі.

Розглянемо результати отриманих показників за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя». Так, у 10 осіб переважає низький рівень, у 2 – середній та у 8 осіб – високий рівень фізичного здоров'я та благополуччя (рис. 2.9.).

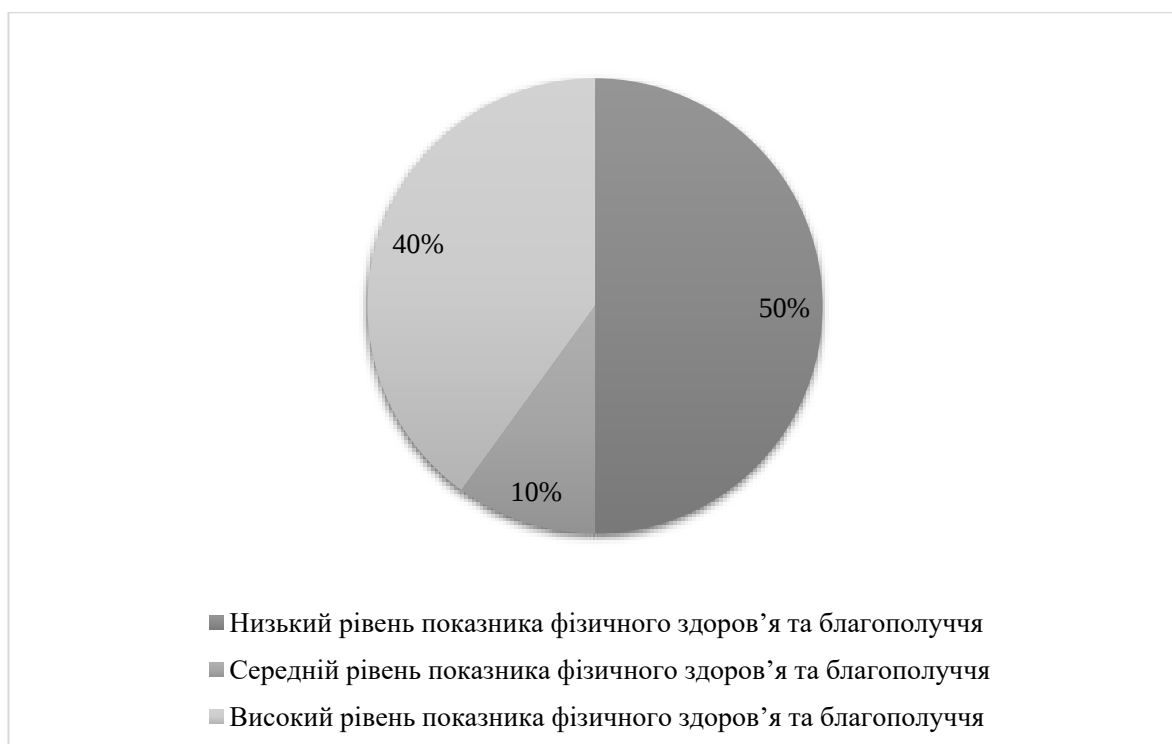


Рис. 2.9. Рівень показника фізичного здоров'я та благополуччя за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-CWB)

Таким чином, опрацьовані результати опитувальника за субшкалою «фізичне здоров'я та благополуччя» показали, що 40 % майбутніх студентів

турбуються більше про свій фізичний стан здоров'я та мають високий рівень показника фізичного здоров'я та благополуччя. У 10 % осіб переважає середній рівень, а у половини досліджуваних (50 %) – низький рівень показника фізичного здоров'я та благополуччя, що свідчить про можливі проблеми зі станом здоров'я, хронічну втому, низький рівень енергії або недостатню фізичну активність. Низький показник може бути зумовлений незбалансованим способом життя, відсутністю регулярного відпочинку, впливом стресу або нехтуванням власними фізичними потребами. Для майбутніх психологів це особливо важливо, оскільки фізичний стан безпосередньо впливає на рівень працездатності, концентрацію уваги та загальне самопочуття.

Розглянемо результати отриманих показників за субшкалою «стосунки». Так, у 10 осіб переважає низький рівень, у 9 осіб – середній та лише у 1 особи – високий рівень стосунків (рис. 2.10.).

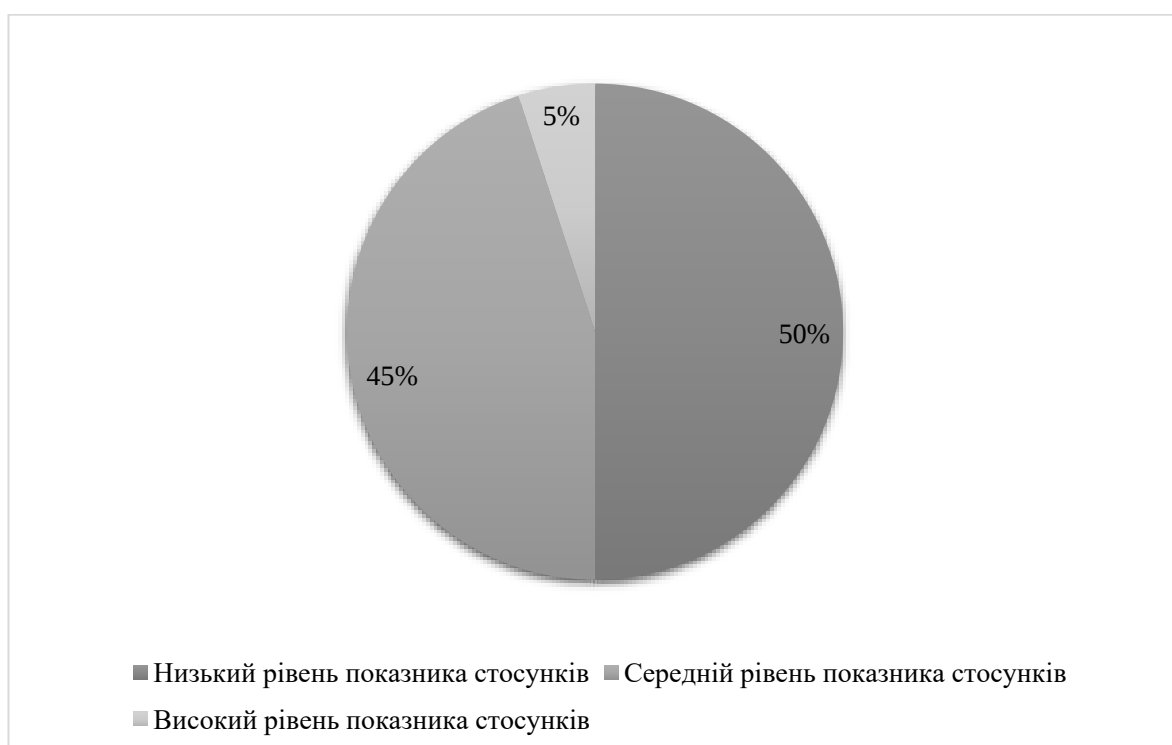


Рис. 2.10. Рівень показника стосунків за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-CWB)

Отже, аналіз результатів опитувальника за субшкалою «стосунків» дало змогу побачити, що лише у 5 % (1 особа) високий рівень показника стосунків.

У решти переважає або середній (45 %) або низький (50 %) рівень показника стосунків, що свідчить про недостатньо високий рівень соціальної підтримки, труднощі у встановленні або підтримці близьких зв'язків, можливе відчуття самотності чи нестачу емоційної взаємодії. Низький рівень вказує на значні проблеми у комунікації, конфліктність або відсутність довірливих стосунків, тоді як середній може свідчити про коливання у взаємодії з оточенням, залежно від обставин. Для майбутніх психологів це важливо, оскільки їхня професійна діяльність вимагає розвитку соціальних навичок, емпатії та здатності будувати ефективні комунікативні зв'язки.

Для виявлення особливостей переживання стресу, оцінки ступеня самоконтролю та емоційної лабільності майбутніх психологів у стресових ситуаціях було використано Методику діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер). Результати проведеного дослідження відображені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5.

Результати виявлення особливостей переживання стресу
за Методикою діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер)

№ з/п	Респондент	Сумарний результат
1	Жінка, 21 рік, 4-й курс	4
2	Жінка, 22 роки, 4-й курс	5
3	Жінка, 21 рік, 4-й курс	1
4	Жінка, 25 років, 4-й курс	1
5	Жінка, 19 років, 2-й курс	5
6	Чоловік, 21 рік, 3-й курс	6
7	Чоловік, 24 роки, 2-й курс	5
8	Чоловік, 20 років, 2-й курс	1
9	Жінка, 21 років, 2-й курс	7
10	Жінка, 23 роки, 4-й курс	2
11	Жінка, 22 роки, 4-й курс	8
12	Жінка, 21 рік, 4-й курс	6

Продовження таблиці 2.5.

13	Жінка, 20 років, 3-й курс	8
14	Жінка, 19 років, 2-й курс	2
15	Чоловік, 20 років, 2-й курс	5
16	Жінка, 20 років, 3-й курс	6
17	Жінка, 20 років, 3-й курс	9
18	Жінка, 25 років, 4-й курс	0
19	Жінка, 21 років, 3-й курс	1
20	Жінка, 25 років, 4-й курс	9

Отже, з таблиці бачимо, що 8 осіб у стресовій ситуації здатні проявляти стриманість та вміють контролювати свої емоції. У 8 людей виражена часткова нездатність контролювати себе, трапляються ситуації, коли такі люди можуть вийти із рівноваги, про що потім пожалкують. Також, у 4-х досліджуваних було виявлено ознаки перевтоми та виснаження, їм важко контролювати себе у стресових ситуаціях, що може призвести до негативних наслідків, як для самої людини так і для досліджуваних.

Варто підсумувати, що порівнюючи приблизні показники кожного досліджуваного за окремими методиками можна зазначити, що результати практично не відрізняються один від одного. Якщо особа незадоволена життям, то у неї низький рівень ментального здоров'я, відповідно низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя та всіх його складових, а також яскраво виражені ознаки негативного впливу стресових ситуацій.

Отже, дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів здійснювалось серед 20 осіб (чоловічої та жіночої статі) від 19 до 25 років другого, третього та четвертого року навчання за спеціальністю С4 «Психологія». За допомогою психодіагностичної методики «Шкала задоволеності життям» (SWLS) Е. Дінера було визначено, що у досліджуваних переважає низький та невизначений рівень задоволеності життям, що свідчить про високий рівень невизначеності, психологічного

напруження та нестачу чітких життєвих орієнтирів у студентів–майбутніх психологів. За методикою «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана, у більшості майбутніх психологів (70 %) переважає низький рівень задоволеності життям та вони прагнуть щось змінити у своєму житті. Результати вимірювання стану ментального здоров'я у майбутніх психологів за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMN-scale) показало, що значна кількість студентів має низький та середній показник ментального здоров'я, що може свідчити про наявність значних психологічних труднощів, емоційної нестабільності та можливих проблем із адаптацією до життєвих обставин. За допомогою методики «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-CWB) вдалось визначити загальний показник суб'єктивного благополуччя, та окремо виявити, які саме аспекти загального благополуччя страждають у майбутніх психологів. Результати дослідження показали, що у більшій половині майбутніх психологів переважає низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя, особливо страждає сфера стосунків. Показники психологічного та фізичного благополуччя також є низькими та потребують психокорекційного втручання. При дослідженні особливостей переживання стресу, оцінки ступеня самоконтролю та емоційної лабільності майбутніх психологів у стресових ситуаціях за Методикою діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер) було визначено, що більша частина майбутніх психологів не може контролювати свої емоції у стресових ситуаціях, а 4 особи взагалі виснажені та перевтомлені, що може призвести до негативних наслідків.

Таким чином, з метою підвищення рівня задоволеності життям у майбутніх психологів слід запропонувати практичні рекомендації.

2.3 Практичні рекомендації щодо підвищення рівня задоволеності життям у майбутніх психологів

Надзвичайно важливим компонентом загального благополуччя та щастя людини є показник задоволеності життям. Існують певні практичні кроки для підвищення цього показника: приділення уваги позитивним взаємодіям з оточуючими, знаходження позитивних сторін у маленьких радощах життя та створення балансу між різними сферами життя.

Під час нашого дослідження було розглянуто соціально-психологічні особливості задоволеності життям у майбутніх психологів. Результати дослідження показали, що студенти-майбутні психологи мають низький та невизначений рівень задоволеності життям, що свідчить про високий рівень невизначеності, психологічного напруження та нестачу чітких життєвих орієнтирів у студентів-майбутніх психологів, вони прагнуть щось змінити у своєму житті. Значна кількість студентів має низький та середній показник ментального здоров'я, що може свідчити про наявність значних психологічних труднощів, емоційної нестабільності та можливих проблем із адаптацією до життєвих обставин. Вдалось також визначити загальний показник суб'єктивного благополуччя, та окремо виявити, які саме аспекти загального благополуччя страждають у майбутніх психологів. Результати дослідження показали, що у більшій половини майбутніх психологів переважає низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя, особливо страждає сфера стосунків. Показники психологічного та фізичного благополуччя також є низькими та потребують психокорекційного втручання. Було визначено, що більша частина майбутніх психологів не може контролювати свої емоції у стресових ситуаціях, а деякі особи взагалі виснажені та перевтомлені, що може призвести до негативних наслідків.

Таким чином, з метою підвищення рівня задоволеності життям у майбутніх психологів важливо розробити практичні рекомендації.

Вікова категорія досліджуваних студентів становила від 18 до 25 років, що у свою чергу охоплює такі вікові періоди життя людини як старший юнацький вік, молодість та рання дорослість.

Щоб підвищити рівень життєвої задоволеності в старшому юнацькому віці, важливо зосередитися на декількох аспектах розвитку та самопізнання. У цей період молоді люди активно визначають свої інтереси та цінності, тому значну увагу варто приділити розвитку особистих навичок через різноманітні захоплення та хобі. Створення здорового балансу між навчанням і відпочинком допомагає зменшити стрес і покращити психічне здоров'я. Крім того, встановлення та підтримання міцних дружніх та емоційних зв'язків є особливо важливими, адже соціальна підтримка відіграє ключову роль у загальному благополуччі. Навчання будувати здорові та позитивні стосунки може стати фундаментом для майбутнього соціального кола. Також важливо навчитися впорядковувати своє життя та ставити реалістичні цілі; розвиток навичок самоорганізації та планування значно покращує відчуття контролю над власним життям і підвищує рівень задоволеності життям.

Підвищення рівня задоволеності життям у молодому віці потребує всебічного підходу до особистісного розвитку та соціальної адаптації. Молодь часто перебуває на етапі становлення професійної кар'єри, тому акцент на освітньому та професійному зростанні є надзвичайно важливим. Підвищення кваліфікації, опанування нових навичок та засвоєння сучасних знань можуть суттєво покращити перспективи працевлаштування та підвищити самооцінку. Водночас, необхідно дотримуватися гармонії між професійною діяльністю та особистим життям. Виділення часу для спілкування, відпочинку та улюблених занять сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню загального життєвого задоволення. Активне соціальне життя сприяє формуванню міцних дружніх та романтичних стосунків, які є важливими джерелами підтримки та щастя. Крім того, регулярна фізична активність позитивно впливає не лише на фізичний стан, але й на психічне здоров'я. Систематичні заняття спортом або навіть

щоденні прогулянки на свіжому повітрі можуть значно покращити настрій та загальне самопочуття.

Психологічне благополуччя відіграє не менш важливу роль у житті молоді, оскільки сприяє кращому розумінню власних емоцій та поведінки. Сучасна молодь має змогу відвідувати тренінги, семінари, коучинги, консультації з психологом, що допоможе їм бути більш свідомими та впевненими у своїх діях. Крім того, важливим аспектом особистісного розвитку є навчання навичкам планування та встановлення реалістичних цілей. Постановка чітких та досяжних завдань надає молоді відчуття напрямку та сенсу, що позитивно впливає на загальне задоволення життям. Тобто, поєднання самопізнання та ефективного цілепокладання сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя та життєвої задоволеності.

Високий рівень задоволеності життям у віці ранньої дорослості може також залежати від уміння гармонійно поєднувати професійні обов'язки, особистісний розвиток та в окремих випадках сім'ю. Дорослі люди часто стикаються з певними проблемами, пов'язаними із забезпеченням сім'ї, плануванням майбутнього та підтримкою соціальних зв'язків. Розробка чіткого кар'єрного плану, до якого входять розглянуті заздалегідь можливості для професійного росту, дає змогу підвищити рівень професійного задоволення та життя загалом.

Підтримка здорових міжособистісних стосунків є важливим компонентом загального благополуччя. Дорослим людям слід приділяти увагу зміцненню сімейних зв'язків та підтримці дружніх відносин, зокрема проводити регулярні зустрічі з друзями чи спільні сімейні відпустки, які допоможуть знизити рівень стресу та підвищити загальне відчуття щастя. Крім того, важливим компонентом здорового способу життя є фізична активність. Варто зауважити, що регулярні фізичні вправи, плавання, біг, велоспорт та інші види спорту підтримують стан фізичного здоров'я та сприяють емоційному благополуччю, знижуючи рівень стресу у людини та покращуючи її настрій.

Для підтримки психологічного благополуччя слід регулярно аналізувати та переоцінювати власні цілі й амбіції. Рефлексія щодо власних досягнень та встановлення нових цілей сприяє відновленню мотивації та підвищенню задоволеності життям. Заняття улюбленими справами, хобі чи іншою діяльністю, яка приносить задоволення допомагає відволіктися від повсякденних стресів та сприяє емоційному відновленню. Важливу роль у досягненні внутрішньої гармонії відіграє духовний розвиток. Участь у релігійних заходах, відвідування церкви, храмів тощо може допомогти віднайти сенс життя та відчути внутрішній спокій. Крім того, ефективний відпочинок, зокрема організація релаксаційних вихідних днів або відпусток, дозволяє відновити енергію та підтримати здоровий баланс між роботою та особистим життям.

Значну роль у професійній підготовці майбутніх психологів та становленні їх як фахівців відіграє рівень загальної задоволеності життям у майбутніх психологів. З метою особистісного та професійного розвитку, а також високого рівня благополуччя майбутніх психологів слід запропонувати певні рекомендації.

З метою розвитку самосвідомості та рефлексії варто заохочувати студентів до регулярного самоаналізу та рефлексії щодо власних емоцій, поведінки та професійних прагнень, що сприяє глибшому розумінню себе та підвищенню рівня життєвої задоволеності.

Для формування професійних компетенцій потрібно надавати студентам можливості для розвитку ключових професійних навичок, зокрема ефективну комунікацію, емпатію та навички консультування, підвищувати впевненість студентів у власних здібностях готовність до майбутньої професійної діяльності.

Важливе значення має забезпечення балансу між навчанням та особистим життям. Так, сприяння студентам у знаходженні здорової гармонії між академічними обов'язками та особистими інтересами допомагає запобігти вигоранню та підтримувати загальне благополуччя.

Позитивно впливає на психічне здоров'я та сприяє підвищенню задоволеності життям заохочення студентів до регулярної фізичної активності та здорового способу життя. Тобто важливо підтримувати фізичне здоров'я.

Щоб викликати у студентів почуття приналежності та взаємної підтримки варто сформувати підтримуючу та відкриту атмосферу в навчальному закладі, що позитивно впливатиме на їх емоційне благополуччя.

Отже, зазначені рекомендації варто застосовувати у процесі професійної підготовки майбутніх студентів, що сприятиме не лише їхньому професійному зростанню, а й підвищенню рівня задоволеності життям та загальному благополуччю.

Таким чином, задоволеність життям у майбутніх психологів може бути значно покращена через цілеспрямовані комплексні зусилля, зокрема підтримуючи фізичне здоров'я, соціальну та професійну активність, сімейну ідилію, інтелектуальне збагачення та емоційне благополуччя. Підтримка здорового способу життя, у тому числі регулярні фізичні вправи та здорове харчування є важливими для підтримки здоров'я людей. Соціальні зв'язки та активна участь у громадському житті підтримують емоційне здоров'я і дають відчуття приналежності та корисності. Інтелектуальна активність та навчання новому стимулюють розум і сприяють розумовому здоров'ю, в той час як регулярне відвідування лікарів допомагає своєчасно виявити та реагувати на здоров'я. Можна підсумувати, що формування особистісних якостей та професійного становлення майбутніх психологів, зміцнення сімейних зв'язків та підтримання дружби, отримання знань та формування кар'єри, адаптація до змін та цінування моментів щоденного життя можуть значно підвищити рівень задоволеності життям, дозволяючи майбутнім психологам відчувати себе змістовно і повноцінно на кожному етапі їхнього життя.

Висновки до другого розділу

Отже, загальна кількість вибірки дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів включала в себе 20 осіб віком від 19 до 25 років (2-4 роки навчання). Для досягнення мети та розв'язання завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера, тест «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана, Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMN-scale), Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-SWB), Методика діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер).

За результатами дослідження було визначено, що у досліджуваних переважає низький та невизначений рівень задоволеності життям, що свідчить про високий рівень невизначеності, психологічного напруження, нестачу чітких життєвих орієнтирів у студентів–майбутніх психологів та прагненні щось змінити у своєму житті. Результати вимірювання стану ментального здоров'я у майбутніх психологів показало, що значна кількість студентів має низький та середній показник ментального здоров'я, що може свідчити про наявність значних психологічних труднощів, емоційної нестабільності та можливих проблем із адаптацією до життєвих обставин. Було виявлено, що у більшій половині майбутніх психологів переважає низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя, особливо страждає сфера стосунків. Показники психологічного та фізичного благополуччя також є низькими та потребують психокорекційного втручання. Також було визначено, що більша частина майбутніх психологів не може контролювати свої емоції у стресових ситуаціях, а деякі особи взагалі виснажені та перевтомлені, що може призвести до негативних наслідків.

Відповідно до проаналізованих результатів дослідження та з метою підвищення рівня задоволеності життям у майбутніх психологів було запропоновано практичні рекомендації.

ВИСНОВКИ

Отже, досліджуючи соціально-психологічні особливості задоволеності життям у майбутніх психологів було досягнуто поставленої мети та завдань дослідження та підведено наступні підсумки:

1. У процесі дослідження було розглянуто поняття феномену «задоволеність життям» у психолого-педагогічній літературі та визначено соціально-психологічні фактори, що впливають на задоволеність життям. Таким чином, поняття «задоволеність життям» відіграє ключову роль у галузі психології, є компонентом суб'єктивного благополуччя та означає, наскільки людина задоволена загальними аспектами свого життя. Оцінка, яку людина дає своєму власному життю з точки зору його якості, задоволення та щастя визначається як рівень задоволеності життям та залежить від багатьох факторів та світосприйняттям людини. Соціально-психологічні особливості задоволеності життям підкреслюють важливість розуміння та врахування унікальних потреб та викликів для людини залежно від вікового етапу. Кожен період життя вимагає від людини різного бачення задоволеності та благополуччя. Також залежно від вікового етапу змінюються фактори, що впливають на задоволеність життям. До таких факторів можна віднести якість міжособистісних стосунків, самооцінку, відчуття соціальної включеності, підтримку з боку близьких, навички комунікації та загальний емоційний стан людини.

2. У ході роботи було охарактеризовано особливості професійної підготовки майбутніх психологів та їх вплив на рівень задоволеності життям. Професійна підготовка студентів-майбутніх психологів комплексно впливає на особистісне зростання та рівень життєвої задоволеності, що підкреслює важливість здобуття якісної освіти та розвитку професійно значущих якостей у процесі навчання. Ключовою умовою для підтримки високого рівня задоволеності життям студентів є створення таких умов навчання, які б поєднували професійну підготовку з розвитком особистісної стійкості,

реалістичних уявлень про професію, внутрішньої готовності до самовдосконалення та особистого життя, що включає в себе гармонійні стосунки, любов та матеріальний добробут. Таким чином, розвиток особистісних якостей, гармонія в особистому житті, стабільні міжособистісні відносини та матеріальний достаток сприяють підвищенню психологічного благополуччя, що позитивно відображається на професійній діяльності майбутнього психолога.

3. З метою отримання результатів було проведено дослідження соціально-психологічних особливостей задоволеності життям у майбутніх психологів серед студентів спеціальності С4 «Психологія» денної та заочної форми навчання. Загальна кількість вибірки становила 20 студентів віком від 19 до 25 років (2-4 роки навчання). Для досягнення мети та розв'язання завдань дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик: Шкала задоволеності життям (SWLS) Е. Дінера, тест «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана, Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMN-scale), Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя БІБІСІ» (BBC-SWB), Методика діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер).

4. При опрацюванні результатів дослідження було визначено, що у досліджуваних переважає низький та невизначений рівень задоволеності життям, що свідчить про високий рівень невизначеності, психологічного напруження, нестачу чітких життєвих орієнтирів та прагнення змін у житті студентів–майбутніх психологів. Результати вимірювання стану ментального здоров'я у майбутніх психологів показало, що значна кількість студентів має низький та середній показник ментального здоров'я, що може свідчити про наявність значних психологічних труднощів, емоційної нестабільності та можливих проблем із адаптацією до життєвих обставин. При визначенні загального показника суб'єктивного благополуччя, та виявленні окремих аспектів загального благополуччя, які найбільше страждають у майбутніх психологів, було виявлено, що у більшій половині майбутніх психологів

переважає низький рівень загального показника суб'єктивного благополуччя, особливо страждає сфера стосунків. Показники психологічного та фізичного благополуччя також є низькими та потребують психокорекційного втручання. При дослідженні особливостей переживання стресу, оцінки ступеня самоконтролю та емоційної лабільності майбутніх психологів у стресових ситуаціях було визначено, що більша частина майбутніх психологів не може контролювати свої емоції у стресових ситуаціях, а деякі особи взагалі виснажені та перевтомлені, що може призвести до негативних наслідків. Таким чином, з метою підвищення рівня задоволеності життям у майбутніх психологів було запропоновано практичні рекомендації.

Отже, задоволеність життям у майбутніх психологів може бути значно покращена через цілеспрямовані комплексні зусилля, зокрема підтримка фізичного здоров'я, соціальна та професійна активність, сімейна ідилія, інтелектуальне збагачення та емоційне благополуччя. Формування особистісних якостей та професійного становлення майбутніх психологів, зміцнення сімейних зв'язків та підтримання дружби, отримання знань та формування кар'єри, адаптація до змін та цінування моментів щоденного життя можуть значно підвищити рівень задоволеності життям, дозволяючи майбутнім психологам відчувати себе змістовно і повноцінно на кожному етапі їхнього життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амінов Н.А., Молоканов М. В. Про компоненти спеціальних навичок майбутніх шкільних психологів. *Психологічний журнал*. 1992. № 5. С. 104-109.
2. Божович Л.І. Проблеми формування особистості. 1995. 352 с.
3. Бондаренко І.І. Психологічні умови ефективної професійної адаптації психологів-початківців: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С.Костюка АПН України. К., 2004. 19 с.
4. Великий психологічний словник / Б. Г. Мещеряков (ред.), В. П. Зінченко (ред.). 2005. 666 с.
5. Вінков В.Ю. Соціально-психологічні особливості вироблення студентами уявлень про життєвий успіх. *Проблеми політичної психології. Збірник наукових праць*. Випуск 9 (23). 2020. С. 147-169.
6. Вірна Ж.П. Адаптаційний профіль задоволеності життям особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 20–25.
7. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с
8. Гакман А., Дудіцька С., Вілігорський О. Задоволеність життям та роль психофізичних компонентів у якості життя людей похилого віку. *Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура*. Випуск 36. 2020. С. 3-9.
9. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. *Вісник Львівського університету. Філософські науки*. 2007. Вип. 10. С. 317-328.
10. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету*. 2012. Вип. 2. С.293-303.
11. Госпітальна шкала тривоги і депресії (HADS). *Електронний журнал «Мозок»*. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2711-gospitalna-shkala-trivogi--depres-HADS>

12. Гриник І. Психологічні особливості задоволеності життям людей похилого віку. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія»*. Випуск 45. 2019. С. 52–62.

13. Данильченко Т.В. Ознаки соціального добробуту в українському вимірі. *Теорія і практика сучасної психології*. Випуск № 1. 2016. С. 78-84.

14. Діагностика стану стресу (за К. Шрайнером). URL: https://stud.com.ua/124954/psihologiya/diagnostika_stanu_stresu

15. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. С. 120-129. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf>

16. Еріксон Е. Х. Вісім вікових груп людини. *Дитинство та суспільство*. Видавництво 2-е, пер. та доп., пер. А. А. Алексєєва. 2002. С. 235-259.

17. Єрмолаєва Є.С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 4. Том 2. 2017. С. 36-40.

18. Жидецький Ю.Ц. Психолого-педагогічні чинники щастя студентів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2013. Вип. 2. С. 202-211. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_2_23

19. Ільїн Є.П. Емоції та почуття: навчальний посібник. 2001. 752 с.

20. Ільїн Є.П. Задоволеність діяльністю як соціально-психологічний феномен. *Психофізіологічне вивчення навчальної та спортивної діяльності*. Л.: ЛДП, 1981. С. 4-13.

21. Кадикова Т.А. Особливості динаміки ціннісних орієнтацій студентів-психологів: Автореф. дис.. канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський національний ун-т ім. І. І. Мечникова. О., 2002. 17с.

22. Карамушка Л.М, Терещенко К.В, Креденцер О.В. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale

(BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 3-4(27), 2022. С. 85-94.

23. Каргіна Н.В., Цибух Л.М. Специфіка факторної структури особистості з високим і низьким рівнем задоволеності життям. *Габітус: Психологія особистості*. Випуск 16. 2020. С. 140-144.

24. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 200 с.

25. Короткий словник із соціології / За заг. ред. Д. М. Гвішіані, Н. І. Лапіна. 1988. 479 с.

26. Косьянова О. Особливості задоволеності життям та оманливості в юнацькому віці. *Science and Education*. Issue 4. 2021. С. 36-45.

27. Коулман В. Тест «Задоволеність своїм життям». 2012. URL: http://uclg.ru/education/psihologiya/testyi/lecture_test_«udovletvorennost_svoey_jiznyu».html

28. Кулагіна І., Колюцький В. Вікова психологія: повний життєвий цикл розвитку людини: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. 2004. 464 с.

29. Кушмирук Є.С. Діагностика рівня задоволеності життям в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. Випуск № 3, 2018. С. 202-205.

30. Мачушник О. Л. Вивчення особливостей професійної спрямованості майбутніх психологів. *Теорія і практика сучасної психології. Збірник наукових праць*. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2019. №2. Т.2. С. 77-81.

31. Метельська Н.Й. Розвиток професійно важливих якостей майбутніх психологів як чинник формування їх професійної самосвідомості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки*». Випуск 3. Том 2. 2017. С. 58-62.

32. Методика SWLS (THE SATISFACTION WITH LIFE SCALE). URL: https://www.academia.edu/23958143/%D0%9C%D0%95%D0%A2%D0%9E%D0%94%D0%98%D0%9A%D0%90_SWLS_THE_SATISFACTION_WITH_LIFE_SCALE

33. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / Л.М. Карамушка, О. В. Креденцер, К.В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О.С. Ковальчук // за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

34. Панок В.Г. Основні напрямки професійного становлення особистості практичного психолога у вищій школі. *Практична психологія та соціальна робота*. № 4. 2003. С.14–17.

35. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. № 3. 2017. С. 80-104.

36. Перспективи розвитку сучасної психології: збірник наукових праць. Випуск 7. Переяслав : ПХДПУ, 2020. 238 с.

37. Подоляничук Д.С. Ціннісні орієнтації студентської молоді як предмет соціально-психологічного дослідження. *Габітус. Соціальна психологія. Соціальна психологія*. 2020. Випуск 19. С. 253-270

38. Помилуйко В.Ю. Характеристика вікових стадій дорослості з урахуванням можливостей розвитку ключових компетентностей особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Випуск 5, том. 2. 2016. С. 50-55.

39. Психологічні проблеми сучасності: Тези XII науково-практичної конференції студентів та молодих вчених. Львів, 14-15 травня 2015 року. Львів, 2015. 78 с.

40. Психологічні аспекти професійної підготовки конкурентоздатних фахівців: монографія / за ред. Руденко Л. А. Київ:, 2012. 170 с.

41. Рашковська І.В. Проблема життєвого успіху та її складові. *Актуальні проблеми психології*. Випуск 44, том 1. С. 143-148.

42. Савчук З.С. Психологічні особливості професійної ідентичності майбутнього психолога в аспекті його професіоналізації. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5 (59). С. 175-184.

43. Сахно Ю. Задоволеність українців різними аспектами життя та тим, як складається життя в цілому. Київський міжнародний інститут соціології. 2019. URL: <https://kiis.com.ua/?lang=uk%20r&cat=reports&id=882&page=1>

44. Синишина В.В. Особливості професійної підготовки майбутніх практичних психологів у контексті сучасних вимог. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. № 63. Т. 1. 2019. С. 65-69.

45. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

46. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць*. 2016. № 2 (10). С. 124–130.

47. Слободчиков В., Ісаєв Є. Основні рівні розвитку суб'єктності людини. Основи психологічної антропології. Психологія розвитку людини: розвиток суб'єктної реальності в онтогенезі: навчальний посібник для ВНЗ. 2000. С. 212-385.

48. Соціальна психологія бідності: монографія / Т.І. Белавіна, В.О. Васютинський, В.Ю. Вінков та ін.; за ред. В.О. Васютинського; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. К. : Міленіум, 2016. 294 с.

49. Соціально-психологічні особливості дорослої людини: інформаційно-методичні матеріали для слухачів і викладачів системи післядипломної освіти / автори-укладачі: О. І. Бондарчук, Т. В. Ткач, Н. В. Гордієнко, С. В. Казакова, А.С. Москальова О.О. Нежинська Н. І. Пінчук;; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. К., 2015. 48 с.

50. Ткачишина О. Р. Психологічні основи підготовки майбутніх фахівців. *Професійна підготовка практичного психолога: зб. наук. праць*. К.: НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2010. С. 63-72.

51. Ткачишина О. Р. Актуальні аспекти проблеми якісної професійної підготовки психологів. *Міжнародні челтанівські психолого-педагогічні*

читання. Розділ 2. Психологія XXI століття: здобутки та перспективи. 2015. С. 200-206.

52. Ткачишина О.Р. Проблема якісної професійної підготовки практичних психологів. *Сучасна наука: теорія і практика: Мат-ли IV Всеукр. наук.-практ. конф.* (28-29 листопада 2013р., м. Запоріжжя). Запоріжжя, 2013. С.96-99.

53. Токарева Н.М. Основи вікової психології: навчально-методичний посібник. Кривий Ріг, 2013. 283 с.

54. Томенко О, Горюк П, Слобожанінов А. Особливості рекреаційно-оздоровчої діяльності у структурі дозвілля осіб похилого віку. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Випуск 17. 2020. С. 80-84.

55. Хавелко Г.С. Вікова періодизація розвитку особистості. Лекція з навчальної дисципліни «Методика навчання основ здоров'я». Львів, 2019. 10 с.

56. Чайка Г. В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). *Актуальні проблеми психології*. 2018. Т. 21. Вип. 17. С. 294-304.

57. Чепелева Н.В. Формування професійної компетентності в процесі вузівської підготовки психолога-практика. *Актуальні проблеми психології*. К.: Інститут психології АПН України. 1999. С.271- 279.

58. Юркевич М. Г. Сучасна сім'я та суспільство. Київ: Відродження, 2012. 168 с.

59. Bernheim J.L., Theuns P., Mazaheri M. et al. The potential of anamnestic comparative self-assessment (ACSA) to reduce bias in the measurement of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2006. Vol. 7. P. 227–250.

60. Bradburn N. M. The structure of psychological well-being. Oxford, England: Aldine, 1969. С. 56.

61. Diner E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1985. Vol. 49. P. 71-75.

62. Diner E., Suh E., Oishi S. Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*. 1997. № 24. P. 25-41.

63. Freud S. Studienausgabe, Band 1: Vorlesungen zur Einführung in die Psychoanalyse und Neue Folge / (переклад укр. Петро Таращук). Frankfurt am Main : S. FISCHER Verlag GmbH, 1989.

64. Lent R. W. Toward a unifying theoretical and practical perspective on wellbeing and psychosocial adjustment. *Journal of Counseling Psychology*. 2004. № 51 (4). P. 482-509.

65. Lukat J., Margraf J., Lutz R., Van der Veld W.M., Becker E.S.. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*, 4. 2016.

66. Pontin P., Schwannauer M., Tai S., Kinderman M. A. UK validation of a general measure of subjective well-being: the modified BBC subjectivewell-beingscale (BBC-SWB). *Health and Quality of Life Outcomes*, 11. 2013.

67. Ryff C. D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. № 4. № 69. P. 719–727.

68. Seligman M. New positive psychology: a scientific view of happiness and meaning of life / trans. from English. 2006. 456 p.

Шкала задоволеності життям (SWLS) (автор Diener E.)

Прізвище та ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____ Курс _____

Ознайомтесь з висловлюваннями, наведеними нижче. Ви можете або погодитися з ними, або ні. Оцініть кожне із 5-ти висловлювань за 7-бальною шкалою.

- 1 – повністю не погоджуюсь
- 2 – не погоджуюсь
- 3 – майже не погоджуюсь
- 4 – важко визначитися (частково згоден, частково ні)
- 5 – майже погоджую
- 6 – погоджуюсь
- 7 – повністю погоджуюсь

№	Твердження	Відповідь
1	Майже в усьому моє життя відповідає моєму ідеалу	
2	Умови мого життя чудові	
3	Я задоволений своїм життям	
4	Я досягав майже всього того, чого хотів у житті	
5	Якби випала змога прожити своє життя ще раз, я б майже нічого в ньому не змінив	

Інтерпретація та обробка результатів

- 31-35 балів – повністю задоволений життям
- 26-30 балів – задоволений життям
- 21-25 балів – майже задоволений життям
- 20 балів – нейтральний, не визначений
- 15-19 балів – майже незадоволений життям
- 10-14 балів – незадоволений життям
- 5-9 балів – дуже незадоволений життям

Тест «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана

Прізвище та ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____ Курс _____

Інструкція. Запропоновано 15 питань, на які Вам необхідно дати відповідь «Так» або «Ні»

№	Запитання	Відповідь
1	Інші одягаються краще, ніж Ви?	
2	Ви хочете жити в іншому будинку?	
3	Хотіли б Ви мати іншу роботу?	
4	Чи хотілося Вам хоч раз видати себе за когось іншого?	
5	Чи пишаєтеся Ви тим, що зробили у своєму житті?	
6	Чи вмієте Ви ладити з партнером?	
7	У Вас завжди хороші відносини з друзями?	
8	Чи Ви маєте спільну мову зі своїми родичами?	
9	Ви задоволені своїм сексуальним життям?	
10	Вам подобається Ваша зовнішність?	
11	Чи добре Ви спите?	
12	Часто буваєте розчаровані і озлоблені?	
13	Чи подобається Вам бути активним?	
14	Ви легко розслабляєтеся?	
15	Чи думаєте Ви, що доля була до Вас несправедлива?	

Інтерпретація

У питаннях 1, 2, 3, 4, 12, 15 – за відповідь «Ні» - 1 бал

У питаннях 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14 – за відповідь «Так» - 1 бал

Результати:

9 балів та більше – ви задоволені життям та тим, що маєте

4-8 балів – ви майже задоволені життям, однак є те, що Ви хотіли б змінити

3 бали та менше – ви незадоволені життям і є багато аспектів, які Ви хотіли б змінити

Додаток В

Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (PMN-scale)

Прізвище та ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____ Курс _____

Запропоновано 9 тверджень, які характеризують стан людини. Оцініть свій стан за 4-бальною шкалою:

- 1 – не вірно
- 2 – скоріше не вірно
- 3 – скоріше вірно
- 4 – вірно

№	Твердження	Не вірно (1)	Скоріше не вірно (2)	Скоріше вірно (3)	Вірно (4)
1	Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2	Я насолоджуюся життям				
3	Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4	Загалом я відчуваю впевненість				
5	Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6	Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7	Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8	Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9	Я – спокійна і врівноважена людина				

Інтерпретація та обробка результатів

Бали потрібно підсумувати.

- 9-24 бали – низький рівень показника ментального здоров'я;
- 25-29 балів – середній рівень показника ментального здоров'я;
- 30-36 балів – високий рівень показника ментального здоров'я.

Додаток Г

**Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя
БІБІСІ» (BBC-SWB)**

(адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер)

Прізвище та ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____ Курс _____

Інструкція. Дайте відповідь на наведені нижче 24 запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

№	Питання	Зовсім ні (1)	Трохи (2)	Середньо (3)	Сильно (4)	Дуже сильно (5)
1	Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2	Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3	Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4	Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5	Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6	Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7	Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8	Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9	Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10	Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11	Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					

12	Чи впевнені Ви в своїх власних думках і переконаннях?					
13	. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14	Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15	Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16	Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17	Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18	Чи комфортно Ви відчуваєтесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19	Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20	Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21	Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22	Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23	Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24	Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів.

Отримані відповіді потрібно підсумувати. Всі пункти мають прямий порядок нарахування балів, окрім № 4 – тут навпаки (зовсім ні – 5 балів, трохи – 4 бали, середньо – 3 бали, сильно – 2 бали, дуже сильно – 1 бал).

Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам.

Опитувальник включає 3 субшкали. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

- «психологічне благополуччя» - пункти 4-15;
- «фізичне здоров'я та благополуччя» - пункти 1-3 та 21-24;
- «стосунки» - пункти 16-20.

Отримані показники по субшкалам порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя наведені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Загальне суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Методика діагностики стану стресу (ДСС, автор К. Шрайнер)

Прізвище та ім'я (за бажанням) _____

Вік _____ Стать _____ Курс _____

Інструкція. Вам запропоновано 9 тверджень. Ознайомтеся з ними і у разі позитивної відповіді оберіть варіант «Так», у протилежному випадку – відповідь «Ні».

№	Твердження	Відповідь «ТАК»	Відповідь «НІ»
1	Я завжди прагну робити роботу до кінця, але часто не встигаю і змушений (а) надолужувати згаяне.		
2	Коли я дивлюся на себе в дзеркало, я помічаю сліди втоми і перевтоми на своєму обличчі.		
3	На роботі і вдома - суцільні неприємності.		
4	Я наполегливо борюся зі своїми шкідливими звичками, але у мене не виходить.		
5	Мене турбує майбутнє.		
6	Мені часто необхідний алкоголь, сигарети або снодійне, щоб розслабитися після напруженого дня.		
7	Навколо відбуваються такі зміни, що голова йде обертом.		
8	Я люблю свою сім'ю і друзів, але часто разом з ними я відчуваю нудьгу і порожнечу.		
9	У житті я нічого не досяг (ла) і часто відчуваю розчарування в самому (ой) собі.		

Обробка результатів:

Підсумовуються лише відповіді «Так», яким характерний 1 бал.

Відповідь «Ні» дорівнює 0 балів.

0-4 бали – У стресовій ситуації ви проявляєте стриманість і вміло контролюєте власні емоції.

5-7 балів – Часом ви вмієте контролювати себе, але трапляються ситуації, коли дрібниці виводять вас із рівноваги, і згодом ви про це шкодуєте. Варто зосередитися на розробці власних методів самоконтролю у стресових умовах.

8-9 балів – Ви перевтомлені та виснажені. У стресових ситуаціях вам важко контролювати себе, що призводить до негативних наслідків як для вас, так і для оточуючих.