

## ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

В українському суспільстві відбуваються стрімкі соціальні, економічні та культурні зміни, які істотно впливають на психологічне благополуччя людини. Не може бути загального благополуччя для всіх, адже кожна людина сама визначає для себе те важливе, що робить її психологічно благополучною, те, що сприймається нею як показник благополуччя. На психологічне благополуччя людини впливають різні фактори зовнішнього світу та їх внутрішнє сприйняття.

В останні роки у вітчизняній науці активізувалися теоретичні та емпіричні розвідки психологічного благополуччя, зокрема у студентському віці. Так, досліджено психологічне благополуччя в ранній юності (О.М. Гринів), майбутніх психологів (С.В. Лісовець), суб'єктивне благополуччя студентів з Китаю (Ван Сяолунь), майбутніх педагогів (І.Г. Галян), майбутніх фахівців (Н.В. Підбуцька, А.Г. Зуєва ті інші) та інші.

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя здійснено на базі Національного університету «Львівська політехніка». Впродовж жовтня 2018 року опитано студентів-психологів (30 студентів 1-го та 29 студентів 4-го курсів, віком від 17 до 21 року). В дослідженні застосовано опитувальник К.Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» (адаптований С.В. Карскановою) та методику «Індекс життєвої задоволеності» в адаптації Н.В. Паніної. Опис результатів здійснено на основі даних, що отримані за допомогою методів математичної статистики: порівняння незалежних вибірок U-критерій Манна-Уїтні, кореляційний аналіз r-Пірсона [1; 2].

Отримані результати за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптований С.В. Карскановою) показали, що загалом студенти визнають себе більш психологічно благополучними у особистісному зростанні, найменше – у процесі управління середовищем, у визначенні цілей, у сприйнятті себе, у відносинах з оточенням.

Однак, нами передбачено, що прояв психологічного благополуччя буде відмінним у студентів першого курсу та четвертого.

Аналіз отриманих даних свідчить, що студенти 4-го курсу виявляють рівень психологічного благополуччя значно вищий, ніж студенти першого курсу. Серед старшокурсників значно менше тих, у кого низький рівень психологічного благополуччя. За шкалами «управління середовищем», «цілі у житті» та «самосприйняття» майже половина першокурсників визначає себе психологічно неблагополучними. А це свідчить про нездатність справлятися з повсякденними

справами; про безсилля в процесі управління оточуючим світом. А це в свою чергу впливає не тільки на навчальну діяльність, а і на формування їх як майбутніх фахівців, а також впливати на їхнє повсякденне життя.

На статистичному рівні за двома шкалами визначено істотні відмінності. У групі студентів 4-го курсу за шкалою «особистісне зростання» середні значення є вищими ( $M=66,97$ ), ніж у групі студентів 1 курсу ( $M=61,80$ ) при  $p \leq 0,05$  та за шкалою «само прийняття» ( $M=62,10$  проти  $M=51,53$ ) при  $p \leq 0,01$ . За іншими шкалами («позитивні відносини з оточенням», «автономія», «управління середовищем», «цілі у житті») також показники у студентів 4 курсу є вищими, але не на статистичному рівні. Студенти старших курсів чіткіше відстежують власне особистісне зростання і самоудосконалення, реалізують свій потенціал, більш позитивно відносяться до себе, визнають свої як хороші, так і погані якості, своє минуле оцінюють більш позитивно, ніж студенти-першокурсники.

Отже, студенти старших курсів визначають себе як більш психологічно благополучними, ніж студенти молодших курсів.

Задоволеність життям як показник психологічного благополуччя також не є однаковим у студентів різних курсів. За методикою «Індекс життєвої задоволеності» визначено, що у студентів 4-го курсу показники життєвої задоволеності є вищими, ніж у 1-го. Так, на статистичному рівні за шкалою «послідовність у досягненні цілей» у четвертокурсників середні значення ( $M=6,34$ ) вищі, ніж у першокурсників ( $M=5,40$ ) при  $p \leq 0,05$ . За шкалою «загальний фон настрою» так само –  $M=5,69$  проти  $M=4,27$  при  $p \leq 0,05$ . Студентам 4-го курсу в більшій мірі притаманна рішучість, стійкість, спрямованість на досягнення цілей, вищий ступінь оптимізму та задоволення від життя, ніж у 1-го. Також варто зауважити, що майже за всіма шкалами середні значення знаходяться в межах середнього рівня, але показники шкали «інтерес до життя» у студентів першого курсу знаходяться в межах низького.

Отже, життєва задоволеність у студентів в основному середнього рівня. У студентів четвертого курсу в більшій мірі проявляється послідовність у досягненні цілей та більш позитивним є загальний фон настрою.

Кореляційний аналіз показав, що у студентів 1-го курсу психологічне благополуччя значно залежить від життєвої задоволеності. Так, прямі високого рівня визначено взаємозв'язки між шкалами психологічного благополуччя «особистісне зростання», «цілі у житті», «самосприйняття» та такими шкалами задоволеності життям як: «послідовність у досягненні цілей» (відповідно 0,894 при  $p < 0,01$ ; 0,729 при  $p < 0,01$ ; 0,835 при  $p < 0,01$ ), «узгодженість між поставленими і досягнутими цілями» та «загальний фон настрою». Дещо слабші, але помітного рівня зі шкалами «інтерес до життя», «позитивна оцінка себе та своїх вчинків». Шкали «автономія» та «управління середовищем» мають взаємозв'язки шкалами «послідовність у досягненні цілей», «узгодженість між поставленими і досягнутими цілями», «позитивна оцінка себе та своїх вчинків»,

«загальний фон настрою». Не визначено взаємозв'язків між шкалою «позитивні відносини з оточенням» та шкалами життєвої задоволеності.

Значно менше кореляційних зв'язків між психологічним благополуччям та життєвою задоволеністю у студентів 4-го курсу. Також ці кореляційні зв'язки є менш значними, спостерігаються в основному прямі помірні та помітні. Так, шкала «управління середовищем» має взаємозв'язки з трьома шкалами задоволеності життям: «інтерес до життя», «узгодженість між поставленими і досягнутими цілями», «загальний фон настрою». Шкала «самосприйняття» також має взаємозв'язки з трьома шкалами задоволеності життям: «послідовність у досягненні цілей», «позитивна оцінка себе та своїх вчинків», «загальний фон настрою». Шкали психологічного благополуччя «позитивні відносини з оточуючими», «цілі у житті» корелюють з однією шкалою: загальний фон настрою. А шкала «особистісне зростання» має прямий помірний взаємозв'язок з шкалою «позитивна оцінка себе та своїх вчинків».

Значна кількість (22) сильних кореляційних зв'язків свідчить, що психологічне благополуччя у студентів першого курсу значно залежить від задоволеності життя. В той же час в меншій мірі ця взаємозалежність проявляється у групі студентів четвертого курсу.

**Висновки.** Студенти старших курсів визначають себе як більш психологічно благополучними, ніж студенти молодших курсів. Студенти 4-го курсу визначають себе більш психологічно благополучними у особистісному зростанні та само сприйнятті, мають більш позитивні відносини з оточенням, виявляють автономію, краще управляють середовищем та мають більш чіткіші цілі у житті. Життєва задоволеність у студентів в основному середнього рівня. У студентів 4-го курсу проявляється послідовність у досягненні цілей та більш позитивним є загальний фон настрою.

У студентів першого курсу значно сильніша залежність психологічного благополуччя від життєвої задоволеності, ніж у студентів четвертого курсу.

### Література.

1. Карсканова С.В. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С.В. Карсканова. // Практична психологія та соціальна робота : наук.-практ. та освітньо-метод. журн. – №1, 2011. – С. 1-10.

2. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных : учеб. пособие. 3-е изд., стереотип. / А.Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2008. – 392 с.

3. Панина Н.В. Индекс жизненной удовлетворенности / Н.В. Панина / Психология развития конкурентоспособной личности ; под ред. Л.М. Митиной. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института, 2003. – С. 192-194.