

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ

Кафедра психології

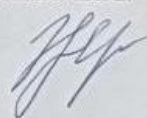
На правах рукопису

ЛОБОДА СОФІЯ СТАНІСЛАВІВНА

МОЖЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗВ'ЯЗКУ МІЖ
СТРЕСОСТІЙКІСТЮ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ БЛАГОПОЛУЧЧЯМ
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ З МЕТОЮ ВПЛИВУ НА ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Спеціальність: 053 «Психологія»
(код) (назва спеціальності)
Освітня програма Психологія
(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
Доктор психол.наук, професор
Носенко Е.Л.

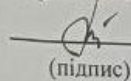


РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри психології

№ 7 від 26.12.2024

Завідувач кафедри психології

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

Нормоконтроль Наталія Сергієнко



Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології
 **Людмила ПРИСНЯКОВА**
« 24 » лютого 2025 року

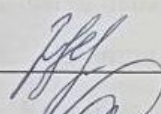
**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЛОБОДА СОФІЯ СТАНІСЛАВІВНА**

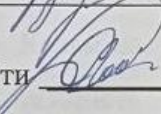
1. Тема роботи: «Можливості використання зв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям студентської молоді з метою впливу на формування психологічного благополуччя»
2. Науковий керівник роботи:
Доктор психол.наук, професор Носенко Е.Л.
Затверджені наказом вищого навчального закладу від «19» 2024 року № 84-02
3. Строк подання роботи на кафедру: 12.02.25р.
4. Мета кваліфікаційної роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити доцільність використання тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».
5. Завдання кваліфікаційної роботи
Теоретично дослідити особливості розвитку вивчення зв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям у студентської молоді, закономірності стресостійкості та формування психологічного благополуччя у цьому періоду вікового розвитку.
Провести емпіричне дослідження з метою визначення особливостей зв'язку між показниками стресостійкості та психологічного благополуччя в вибірці студентів.

Сформувати програму тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» та обґрунтувати ефективність її використання.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

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

Науковий керівник  НОСЕНКО Е.Л.

Здобувач вищої освіти  ЛОБОДА С.С.

Дата видачі завдання 13.02.2025р.

АНОТАЦІЯ

Актуальність нашого дослідження обумовлена сучасним станом розвитку взаємовідносин студентської молоді та суспільства, в яке ця молодь знаходить свої шляхи для розвитку та існування. Ювенільність та експансивність як загальні риси сучасної молоді диктують юнакам та юначкам необхідність формування поступків, які відповідали б з одного боку їх внутрішньому змісту, але з іншого боку дозволяли би молоді просуватися у бік соціально схваленої поведінки та оволодіння соціально ні осуджуваною діяльністю. Така проміжна соціальна позиція стає основою для розвитку стресових станів та зниженню психологічного благополуччя.

Дослідженнями в області психологічного благополуччя сучасної молоді займалися такі автори, як К. Ріфф, С. Любомирські, Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн, М. Ягода, Н.К. Бахарева, Е.Е. Бочарова, Г.Л. Пучкова, А.Б. Коваленко, Г.І. Медніков, Л.З. Сердюк, Н. Бредбурн, М. Ягода, М.М. Павлюк, О.Л. Шопша, Н.В. Гранкіна-Сазонова, Т.Л. Ткачук, Н.О. Гончарова, Л.Б. Козьміна, Т.М. Маланьїна, М.М. Павлюк та ін. Деякі з них вказували на наявність зв'язку між проявами стресостійкості та психологічним благополуччям. Водночас, досі повністю не визначено, яким чином можливо описати всі характерні особливості цього зв'язку. Це і обумовило вибір нами тематики нашого дослідження.

Мета проведеного нами дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити доцільність використання тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

Предмет нашого дослідження: можливості використання зв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям студентської молоді з метою впливу на формування психологічного благополуччя.

Об'єкт нашого дослідження: поведінка та діяльність студентів.

Завдання проведеного нами дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості розвитку вивчення зв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям у студентської молоді, закономірності стресостійкості та формування психологічного благополуччя у цьому періоду вікового розвитку.

2. Провести емпіричне дослідження з метою визначення особливостей зв'язку між показниками стресостійкості та психологічного благополуччя в вибірці студентів.

3. Сформувати програму тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» та обґрунтувати ефективність її використання.

Гіпотеза нашого дослідження: використання вправ тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» дає можливість підвищувати рівень психологічного благополуччя.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз наукової літератури з метою виділення та узагальнення основних сучасних наукових дослідів, порівняння поглядів різних науковців, визначення загального змісту сучасних знань відносно досліджуваної тематики.

Емпіричні: психодіагностичні методи (Тест життєстійкості (С. Мадді, переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Рассказової), Тест-опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевелєнкової, П.П.Фесенко)), методи впливу (бесіда, дискусії, вправи тренінгу), методи оцінювання результатів роботи психолога-тренера (семантичний диференціал).

Математико-статистичні: вирахування середніх, ексцесу, асиметрії, помилок ексцесу та асиметрії, діаграмування, критерій знаків *G*, критерій *L* Пейджа.

Структура роботи: вступ, 3 розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаної літератури, додатки.

ABSTRACT

The relevance of our research is determined by the current state of development of the relationship between student youth and the society in which this youth finds its ways for development and existence. Juvenileness and expansiveness as general features of modern youth dictate to young men and women the need to form concessions that would correspond to their inner content on the one hand, but on the other hand would allow young people to move towards socially approved behavior and mastering socially not condemned activities. Such an intermediate social position becomes the basis for the development of stressful conditions and a decrease in psychological well-being.

Such authors as K. Riff, S. Lubomirsky, H. Kentrill, E. Diener, N. Bradburn, M. Yagoda, N.K. Bakhareva, E.E. Bocharova, G.L. Puchkova, A.B. Kovalenko, G.I. Mednikov, L.Z. Serdyuk, N. Bradburn, M. Yagoda, M.M. Pavlyuk, O.L. Shopsha, N.V. Grankina-Sazonova, T.L. Tkachuk, N.O. Goncharova, L.B. Kozmina, T.M. Malanyina, M.M. Pavlyuk et al. Some of them pointed to the existence of a connection between manifestations of stress resistance and psychological well-being. At the same time, it is still not fully determined how it is possible to describe all the characteristic features of this connection. This determined our choice of the subject of our research.

The purpose of our research: to theoretically substantiate and empirically investigate the expediency of using the training program "Formation of psychological well-being among student youth".

The subject of our research: the possibilities of using the connection between stress resistance and psychological well-being of student youth in order to influence the formation of psychological well-being.

The object of our research: students' behavior and activities.

The tasks of our research:

1. To theoretically investigate the peculiarities of the development of the study of the connection between stress resistance and psychological well-being

among student youth, patterns of stress resistance and the formation of psychological well-being in this period of age development.

2. To conduct an empirical study with the aim of determining the specifics of the relationship between indicators of stress resistance and psychological well-being in a sample of students.

3. To form a training program "Formation of psychological well-being among student youth" and to substantiate the effectiveness of its use.

The hypothesis of our research: the use of training exercises "Formation of psychological well-being among student youth" makes it possible to increase the level of psychological well-being.

Research methods.

Theoretical: analysis of scientific literature with the aim of highlighting and summarizing the main modern scientific experiments, comparing the views of different scientists, determining the general content of modern knowledge in relation to the researched topic.

Empirical: psychodiagnostic methods (Test of vitality (S. Muddy, translation and adaptation by D.O. Leontiev, E.I. Rasskazova), Test-questionnaire "Scale of psychological well-being" by K. Riff (adaptation by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko)), methods of influence (conversation, discussions, training exercises), methods of evaluating the results of the psychologist-trainer's work (semantic differential).

Mathematical and statistical: calculation of means, kurtosis, asymmetry, errors of kurtosis and asymmetry, diagramming, G sign test, Page's L test.

Structure of the work: introduction, 3 chapters, conclusions to each chapter, general conclusions, list of used literature, appendices.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	11
1.1. Психологічне благополуччя студентської молоді.....	11
1.2. Загальна характеристика стресостійкості як особистісної риси.....	23
1.3. Сучасні дослідження зв'язку стресостійкості та інших психічних якостей студентської молоді.....	31
Висновки до 1 розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	36
2.1. Організація та методи дослідження.....	36
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження зв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя студентської молоді.....	39
Висновки до другого розділу.....	45
РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ	48
3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».	48
3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».....	53
Висновки до третього розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	67
ДОДАТКИ.....	

ВСТУП

Актуальність нашого дослідження обумовлена сучасним станом розвитку взаємовідносин студентської молоді та суспільства, в яке ця молодь знаходить свої шляхи для розвитку та існування. Ювенільність та експансивність як загальні риси сучасної молоді диктують юнакам та юначкам необхідність формування поступків, які відповідали б з одного боку їх внутрішньому змісту, але з іншого боку дозволяли би молоді просуватися у бік соціально схваленої поведінки та оволодіння соціально ні осуджуваною діяльністю. Така проміжна соціальна позиція стає основою для розвитку стресових станів та зниженню психологічного благополуччя.

Дослідженнями в області психологічного благополуччя сучасної молоді займалися такі автори, як К. Ріфф, С. Любомирські, Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн, М. Ягода, Н.К. Бахарєва, Е.Е. Бочарова, Г.Л. Пучкова, А.Б. Коваленко, Г.І. Медніков, Л.З. Сердюк, Н. Бредбурн, М. Ягода, М.М. Павлюк, О.Л. Шопша, Н.В. Гранкіна-Сазонова, Т.Л. Ткачук, Н.О. Гончарова, Л.Б. Козьміна, Т.М. Маланьїна, М.М. Павлюк та ін. Деякі з них вказували на наявність зв'язку між проявами стресостійкості та психологічним благополуччям. Водночас, досі повністю не визначено, яким чином можливо описати всі характерні особливості цього зв'язку. Це і обумовило вибір нами тематики нашого дослідження.

Мета проведеного нами дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити доцільність використання тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

Предмет нашого дослідження: можливості використання зв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям студентської молоді з метою впливу на формування психологічного благополуччя.

Об'єкт нашого дослідження: поведінка та діяльність студентів.

Завдання проведеного нами дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості розвитку вивчення зв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям у студентської молоді, закономірності стресостійкості та формування психологічного благополуччя у цьому періоду вікового розвитку.

2. Провести емпіричне дослідження з метою визначення особливостей зв'язку між показниками стресостійкості та психологічного благополуччя в вибірці студентів.

3. Сформувати програму тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» та обґрунтувати ефективність її використання.

Гіпотеза нашого дослідження: використання вправ тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» дає можливість підвищувати рівень психологічного благополуччя.

Методи дослідження.

Теоретичні: аналіз наукової літератури з метою виділення та узагальнення основних сучасних наукових дослідів, порівняння поглядів різних науковців, визначення загального змісту сучасних знань відносно досліджуваної тематиці.

Емпіричні: психодіагностичні методи (Тест життєстійкості (С. Мадді, переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Рассказової), Тест-опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевелєнкової, П.П.Фесенко)), методи впливу (бесіда, дискусії, вправи тренінгу), методи оцінювання результатів роботи психолога-тренера (семантичний диференціал).

Математико-статистичні: вирахування середніх, ексцесу, асиметрії, помилок ексцесу та асиметрії, діаграмування, критерій знаків *G*, критерій *L* Пейджа.

Структура роботи: вступ, 3 розділи, висновки до кожного розділу, загальні висновки, список використаної літератури, додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ЯК ЧИННИКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Психологічне благополуччя студентської молоді

Психологічне благополуччя особистості є багатовекторним феноменом, який пов'язаний із суб'єктивним досвідом особистості та із соціальними контекстами й обставинами її життя. Істинним є твердження, що сталість середовища, передбаченність життя, розуміння траєкторії життєвого шляху визначає спокійне, емоційно стабільне та комфортне життя людини [7, с. 151].

Фокус уваги в більшості досліджень щодо феномена психологічного благополуччя зосереджений на взаємозв'язку з різноманітними особистісними чинниками, серед яких провідне місце посідають оптимізм, адаптивність, особливості стильової регуляції поведінки та діяльності, когнітивні процеси та процеси ухвалення рішень. Єдиного розуміння поняття «психологічне благополуччя» у сучасній психології не існує.

Благополуччя в широкому розумінні – це багатовекторний конструкт, який характеризується складним взаємозв'язком соціальних, психологічних, культурних, фізіологічних, фінансових та внутрішніх чинників. Цей складний конгломерат є результатом впливу генетичних передумов, середовища й особистісних особливостей. Категорія благополуччя в психології розглядається в контексті дослідження щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності якістю життя [10].

Теоретичною базою вивчення феномена психологічного благополуччя є концепція Н. Бредберна. Науковець увів термін «психологічне благополуччя» й ототожнював його з особистісним почуттям щастя і задоволеністю життям. Н. Бредберн зауважує, що самоактуалізація, самооцінка, незалежність перетинаються з поняттям психологічного благополуччя. Теоретична модель

психологічного благополуччя Н. Бредберна передбачає рівновагу, яка досягається взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного [7, с. 152].

Звичайні щоденні дії спричиняють позитивні і негативні емоції, залишають відбиток у нашій свідомості і накопичуються у вигляді відповідно забарвленого афекту (позитивні емоції збільшують позитивний афект). Відмінність позитивних і негативних афектів є ознакою психологічного благополуччя і відображає загальне почуття задоволеності життям. Високий рівень психологічного благополуччя пов'язаний із переважанням позитивних емоцій над негативними, якщо ж негативних почуттів більше, то особистість відчуває себе неблагополучною, що свідчить про низький рівень психологічного благополуччя. Дослідник зробив висновок, що позитивні і негативні емоції не взаємопов'язані.

Синонімічним поняттям психологічного благополуччя є «суб'єктивне благополуччя», яке запропонував Е. Дінер. У його конструкті психологічне благополуччя є частиною суб'єктивного благополуччя і характеризується трьома компонентами, як-от: приємні емоції, неприємні емоції і задоволеність (емоційний і когнітивний боки самоприйняття). Концепція Е. Дінера полягає в тому, що високий рівень суб'єктивного благополуччя можливий тоді, коли особистість загалом переживає задоволеність життям і лише в окремих моментах переживає негативні емоції [7, с. 151].

І навпаки, низький рівень суб'єктивного благополуччя передбачає часте переживання негативних емоцій. Н. Бредберн і Е. Дінер – представники гедоністичної парадигми дослідження благополуччя, в основі якої лежить оцінка вираженості позитивних емоцій. Прихильники даної парадигми орієнтуються на вивчення «емоційного благополуччя», а саме на емоційну та когнітивно-оцінкову складові частини благополуччя.

У сучасних дослідженнях науковці виокремлюють два основних підходи до визначення сутності поняття благополуччя: гедоністичний та евдемонічний. Гедоністичний підхід полягає у прагненні до позитивних

емоцій, максимального задоволення та приємного життя в цілому, у реалізації миттєвих бажань та потреб. Евдемонічний підхід стосується самоактуалізації та реалізації свого потенціалу людиною.

Засновниками евдемоністичного підходу до психологічного благополуччя були А. Маслоу і К. Роджерс, які стверджували, що людина має вільну волю і здатна досягти психологічного благополуччя [7, с. 152]. Зокрема, К. Роджерс висунув ідею про актуалізуючу тенденцію, яку описав як людську тенденцію актуалізувати себе, реалізувати свій потенціал. А. Маслоу зауважував, що незадоволеність фізіологічних потреб не обов'язково призводить до фрустрації потреби в самореалізації.

М. Чиксентмихайі з'ясував, що людина відчуває задоволеність життям і собою, якщо має улюблену діяльність [7, с. 153]. Він назвав стан, в якому результати відповідають прагненням особистості, «відчуттям потоку». Особистість, яка відчуває досить часто відчуття потоку, ідентифікує себе із «щасливою людиною». У межах евдемоністичного підходу до оцінки психологічного благополуччя використовуються такі категорії, як «сенси життя» й «особистісне зростання».

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка критично ставилася до психологічного благополуччя як балансу між позитивними і негативними аспектами. Базисом її теорії слугують основні підходи позитивного психологічного функціонування (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К. Юнг, Е. Еріксон).

К. Ріфф та С. Любомирські інтерпретували психологічне благополуччя як таке, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо [37].

К. Ріфф узагальнила і виділила шість основних складників психологічного благополуччя, як-от: автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні міжособистісні стосунки, самоприйняття, наявність життєвих цілей [7, с. 152].

Вона виділила наступні складники.

1. «Автономія» характеризує особистість як незалежну, яка може протиставити свою думку думці більшості, дозволити собі нестандартне мислення і поведінку, особистість, яка оцінює себе відповідно до своїх переваг. Відсутність достатнього рівня автономії призводить до надмірної залежності від думки інших, важкості ухвалення рішень тощо.

2. «Управління навколишнім середовищем» передбачає успішне оволодіння різними видами діяльності, здатності отримувати бажаний результат, долати труднощі на шляху реалізації цілей. За відсутності даної характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності.

3. «Особистісне зростання» передбачає прагнення до навчання, бажання сприймати нове, а також відчувати власний прогрес. Якщо з певних причин особистісне зростання неможливе, то наслідком є стагнація, відсутність впевненості у своїх силах стосовно особистісних змін, за таких умов зменшується інтерес до життя.

4. «Позитивні міжособистісні стосунки» передбачають здатність до співпереживання, відкритість для спілкування, навички щодо встановлення контактів з іншими людьми, можливість знаходити компроміс. Відсутність даної характеристики свідчить про самотність, нездатність встановлювати і підтримувати позитивні контакти, небажання знаходити компроміс.

5. «Самоприйняття» відображає адекватну самооцінку й оцінку власного життя загалом, прийняття не лише власних позитивних якостей, але й своїх недоліків. Протилежною характеристикою самоприйняття є почуття незадоволеності собою та своїм минулим.

6. «Наявність життєвих цілей» пов'язана з почуттям осмисленості існування, відчуттям цінності минулого, теперішнього та майбутнього. Відсутність цілей в житті спричиняє відчуття безглуздості існування, нудьги, туги. Усі складники мають різний ступінь вираженості в різних людей, що дозволяє оцінити унікальність кожного суб'єкта і відстежити взаємозв'язки

між чинниками, що впливають на вираженість психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя в сучасному світі неможливе без подолання життєвих труднощів, підґрунтям яких зазвичай є ситуації невизначеності, які можуть виникнути і виникають в будь-якому компоненті.

На думку Р. Бар-она [29] існують наступні фактори психологічного благополуччя: «Самоповага», «Міжособистісні стосунки», «Автономія», «Вирішування проблем», «Асертивність», «Випробовування реальністю», «Стресостійкість», «Самоактуалізація» і «Щастя».

На думку К. Руггері з співавторами, благополуччя у психологічному сенсі є масштабнішим поняттям, ніж «щастя і задоволеність життям». У своєму дослідженні вчені розглядають такі виміри психологічного благополуччя: «компетентність», «емоційну стабільність», «задоволеність», «сенс», «оптимізм», «позитивні емоції», «позитивні стосунки», «стійкість», «самоповагу» і «вітальність» [29].

Українська дослідниця О. Гринів, намагаючись синтезувати різні групи підходів, запропоновані зарубіжними вченими (гедоністичні та евдемоністичні теорії, концепцію позитивного особистісного функціонування та інші), пропонує власну модель психологічного благополуччя. У ній чотири теоретично виокремленні авторкою групи підходів формують умовну систему координат із двома основними вимірами: 1) вісь ОХ – з діаметрально протилежними параметрами «збереження рівноваги» («спокій», «гармонія») та «розвиток» («рух», «реалізація»); 2) вісь ОУ – з полюсами «суб’єктивні переживання особистості» («задоволення» / «незадоволення власним життям») та «об’єктивні досягнення» («життєвий успіх», матеріалізований у доступній для сприйняття іншими формі). В рамках такої моделі вчена пропонує розглядати психологічне благополуччя як відносно стійке й цілісне суб’єктивне переживання, основою для якого є рефлексивна позиція особистості та глибокий аналіз нею власного життєвого шляху [9].

Невизначеність в умовах постійних змін в усіх сферах життя сучасного суспільства є нормою часу. У контексті психологічного благополуччя

невизначеність дозволяє особистості вибрати певний вектор, пам'ятаючи про те, що його можна змінити під впливом тих обставин, які можуть виникнути, актуалізуватися. Психологічне благополуччя – це інтегральне утворення, яке включає настанови щодо своїх можливостей подолання труднощів, які виникають у різних аспектах нашого життя.

Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу. Змістовний аналіз особистісного потенціалу в контексті психологічного благополуччя і поведінки в умовах невизначеності здійснила О. Бочарова. Вона зазначає, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя більш адаптовані, оптимістичні, мають здебільшого позитивні міжособистісні стосунки та врівноважені в критичних ситуаціях [8].

Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн, М. Ягода – фактично ототожнювали психологічне благополуччя з психічним здоров'ям, щастям, відсутністю несприятливої симптоматики [37].

Н.К. Бахарєва, Е.Е. Бочарова Г.Л. Пучкова розглядають психологічне благополуччя у взаємозв'язку з такими аспектами функціонування особистості, як толерантність, ціннісні орієнтації й стратегії поведінки, самоактуалізація, осмисленість життя, суверенність психологічного простору особистості [12].

Зарубіжні психологічні дослідження психологічного благополуччя переважно стосуються розгляду його з точки зору резилієнтності – життєстійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприятимуть розвитку здорової особистості. Результати цих досліджень сприяють стійкості людського розвитку та перспективи інтеграції результатів і застосувань на різних рівнях системи [31].

К. Ріфф вважає, що не все, що призводить до задоволеності життям, сприяє психологічному благополуччю.

У деяких випадках переживання, негативний, травмуючий досвід, життєві труднощі можуть сприяти підвищенню психологічного благополуччя

завдяки осмисленню життя, побудові гармонійних стосунків, набуттю здатності до співпереживання, усвідомленню власних цілей. У своїй теорії вона доводить, що психологічне благополуччя – це складний інтегральний феномен, який характеризує позитивне функціонування особистості і проявляється у суб'єктивному відчутті задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, залежить від суб'єктивної якості комунікацій особистості з оточуючими [12].

Аналізуючи підходи зарубіжних та вітчизняних психологів, Л.З. Сердюк визначає психологічне благополуччя як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям [31, с. 53].

Коваленко А.Б., в свою чергу, розглядає психологічне благополуччя як позитивне функціонування особистості, що включає самоприйняття, відчуття безперервного розвитку, наявність життєвих цілей, позитивні стосунки з іншими, здатність керувати середовищем та автономію й передбачає оптимальне соціальне функціонування особистості [12, с. 80].

В цілому, українській психологічній науці притаманний аналіз психологічного благополуччя в більш загальному теоретико-методологічному річизні концепцій життєдіяльності, життєтворення, життєтворчості. Зокрема, Т. Титаренко психологічне благополуччя розуміє як переживання здатності відповідально змінювати та щоденно творити власне життя, набувати досвід у сферах непередбачуваного та неочікуваного. Інакше кажучи, дослідниця асоціює відповідні переживання зі «смаком до творення нового», «апробаціями незнайомого», готовністю «імпровізувати з власним життям», але з одночасним уникненням ймовірних деструктивних наслідків [35].

Л. Сердюк, вивчаючи взаємозв'язок психологічного благополуччя та особистісної самодетермінації, виокремлює наступні спільні компоненти в їх структурі: цілі, цінності та смисли, усвідомленість життєвого шляху,

перспективу майбутнього, мотивацію саморозвитку та самореалізації, самоєфективність, самоставлення та автономію особистості, розуміння свого потенціалу та віру в свої можливості, здатність свідомого контролю, оцінки своїх досягнень і перспектив, включеність у соціальне життя [32].

Крім акцентів на індивідуальній життєтворчості та самодетермінації, сучасна українська наука характеризується також слушним наголосом на соціально-психологічних засадах функціонування особистості та її переживань. Так, за даними Л. Джаббарової, психологічне благополуччя прямо найтісніше корелює як із загальним рівнем позитивної громадянської ідентичності, так і з окремими її параметрами: мірою ідентифікації зі своєю етнічною групою, задоволеності національною належністю й ін. [11].

Вивчення сутності благополуччя у перелічених підходах стало підґрунтям для виділення як самостійного поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Виділяють три основні підходи до визначення його сутності: теорію невідповідності, тристоронню модель та благополуччя як гомеостатично захищений настрій.

Теорія невідповідності репрезентує рівень задоволеності людиною життям як співвідношення між оцінкою та сприйняттям реальності і свого стану на цей момент, а також рівнем, якого вона прагне [39]. Більше співпадіння буде означати й вищий рівень суб'єктивного благополуччя. При такому визначенні суб'єктивне благополуччя виступає продуктом когнітивної (осмислення) та афективної (переживання) оцінки людиною дійсності. Набуває значення здатність особистості до адаптації у нових, часто несприятливих умовах. Таким чином, високий рівень суб'єктивного благополуччя людини може означати її успішну адаптацію, а не високу якість життя.

Тристороння модель розглядає суб'єктивне благополуччя особистості як взаємозв'язок його компонентів позитивного і негативного впливу, а також задоволеності життям. Високий рівень суб'єктивного благополуччя визначається переважанням позитивних впливів над негативними, а також

почуттям задоволення життям в цілому, що ґрунтується на когнітивній оцінці людиною власного життя [9].

Прихильники підходу до суб'єктивного благополуччя як до гомеостатичне захищеного настрою вважають, що воно активно контролюється і підтримується організмом як один зі способів саморегуляції. Таким чином, людина буде прагнути до підтримання позитивного погляду на себе задля переживання власного благополуччя. На думку вчених хоча це є і генетично закладеним, але може мати індивідуальні особливистісні прояви [9].

У найбільш загальному вигляді суб'єктивне благополуччя можна визначити як персональне ставлення та осмислення людиною своєї особистості й власного життя. При цьому критерії успішності життя у різних осіб будуть різними, а отже, і рівень задоволеності своїм існуванням при схожих зовнішніх обставинах може значно відрізнятись через їх внутрішнє сприймання.

Серед науковців існує єдиний погляд, що концепція суб'єктивного благополуччя охоплює два важливі компоненти: 1) когнітивний, що описує, яким чином ми розглядаємо наше задоволення від життя в цілому та від його конкретних сфер (кар'єра, сім'я, спілкування тощо); 2) афективний, який відображає емоційний досвід людини, що засвідчує наше емоційне переживання життєвих подій. При цьому високий рівень суб'єктивного благополуччя – це переживання позитивних станів часто та інтенсивно (зокрема, радості, вдячності), а також загальна відсутність негативних (злість, страх, розчарування) [9].

Інша думка пов'язана із виділенням трьох змістовних компонентів суб'єктивного благополуччя: когнітивного (уявлення про окремі аспекти власного життя та рефлексія), емоційного (ставлення до цих сторін, яке реалізується як переважаючий емоційний тон) та мотиваційно-поведінкового компонентів. Також у зміст благополуччя автори включають ефективність

поведінки й результати діяльності, задоволеність спілкуванням і контактами з іншими [19].

Когнітивний компонент суб'єктивного благополуччя втілюється через створення суб'єктом цілісної картини світу, його розуміння та оцінку актуальної ситуації.

Емоційний компонент суб'єктивного благополуччя – це переживання й реакції, які відображають наявні обставини життя індивіда. Вони зумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням всіх життєвих сфер людини. Дисгармонія у будь-якій з цих сфер викликає одночасно і емоційний дискомфорт, що знижує якість існування суб'єкта.

Мотиваційно-поведінковий компонент відображає наявність мети існування людини і її спроби контролю над життям [19].

Джидарьян І.О. та ін. вважають, що психологічними ознаками суб'єктивного благополуччя є:

1. Суб'єктивність – індивідуальна оцінка кожною особою обставин свого життя, яка ґрунтується на її досвіді.
2. Позитивність виміру – відсутність негативних та наявність певних позитивних факторів існування людини.
3. Глобальність виміру – суб'єктивне благополуччя зазвичай містить загальну оцінку різних життєвих сфер індивіда в визначений період (від днів до десятків років) [19].

На найбільш узагальненому рівні всі фактори, з яким пов'язане суб'єктивне благополуччя, можна розділити на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів можна віднести середовище існування, наявність ресурсів, умови соціалізації, ступінь задоволення базових потреб, можливість задоволення вторинних потреб: у самореалізації і сенсі, духовних і т.п. До внутрішніх факторів належать цінності, смисложиттєві орієнтації та світогляд особи, установки, стратегії поведінки, внутрішня гармонія й духовна рівновага й інші психологічні утворення. Деякі фактори є генетично зумовленими, наприклад, вроджений темперамент людини.

Базуючись на досвіді зарубіжних та вітчизняних дослідників, Б.Є. Пахоль здійснив ґрунтовну і широку класифікацію факторів, що впливають на рівень суб'єктивного благополуччя. Він виділив наступні фактори: природні; фізичні; духовні; екзистенційні; життєві перспективи особистості; усвідомленість життя; соціально-демографічні; соціальне порівняння; матеріальні; економічні; культурні; домінуючі емоції; особистісні [27].

Узагальнюючи всі наукові підходи та дефініції, ми розглядаємо психологічне благополуччя як інтегральне особистісне утворення, яке функціонує в динаміці, є мотиваційним параметром особистості, безпосередньо пов'язане з наявними ціннісними утвореннями, суб'єктивним ступенем задоволеності життя, емоційною стійкістю і оптимальними та комфортними умовами психологічного розвитку.

Психологічне благополуччя є умовою (або позитивним чинником) оперативного ухвалення рішення в умовах новизни, невизначеності. За таких умов суб'єктна позиція особистості, яка характеризується низкою важливих якостей для прояву активності, подолання невизначеності та пристосування до нових умов, є істотною обставиною психологічного благополуччя особистості.

Отже, психологічне благополуччя – це інтегральне соціально-психологічне утворення, що виражається в домінуванні позитивних емоцій, позначається позитивною самомотивацією, характеризується тісними міжособистісними стосунками, суб'єктною включеністю в життєдіяльність.

Розглядаючи психологічне благополуччя саме студентського віку, слід визначити основні психологічні особливості даного вікового періоду. Зазвичай студентський вік припадає на період юності, що передбачає, що офіційним визнанням дорослості молодих людей і є одним із найважливіших моментів соціальної ситуації розвитку юнаків. Найважливішою проблемою, суттю соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці є оптимальне особистісне і професійне самовизначення.

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

Відповідно, можливість аутентичної самореалізації можлива лише за набуття особистістю нових, якісно відмінних якостей, смислів та цінностей, які будуть сприяти її ефективності у подальшому.

Говорячи саме про студентів, ми передбачаємо період навчання у ЗВО, що полягає у досягненні професійної освіти. Тож відповідно основною провідною діяльністю юнаків залишається учбово-професійна, пов'язана з професійним самовизначенням особистості. Як зазначає Г.І. Меднікова, протягом навчання в університеті відбувається зміна провідної діяльності – від навчально-пізнавальної до навчально-дослідницької, а потім навчально-професійної. Саме провідна діяльність забезпечує студенту включення до нових сфер життя суспільства, встановлення нових соціальних зв'язків, забезпечує можливість в подальшому самостійно обирати сфери професійної самореалізації [23, с. 146].

Великого значення у розвитку особистості юнаків займають питання професійного пізнання і самопізнання. У зв'язку з домінуванням у свідомості студентів екзистенціальних питань в обраній професії в першу чергу виділяються питання призначення і сутності професії, її суспільної, культурної та соціальної цінності, професійних норм і цінностей, самовизначення і самопізнання. У разі успішного професійного становлення відбувається найбільш повноцінний розвиток особистості майбутніх

фахівців, відбувається розширення й удосконалення складної системи їхніх соціальних зв'язків і стосунків.

Як зазначає Г.І. Меднікова, у зв'язку з домінуванням у свідомості студентів екзистенціальних питань, в обраній професії в першу чергу виділяються питання призначення і сутності професії, її суспільної, культурної та соціальної цінності, професійних норм і цінностей, самовизначення і самопізнання [23].

За даними Сердюк Л.З. психологічне благополуччя особистості пов'язане із ціннісно-смысловими орієнтаціями (життєвими цілями, процесом життя, результативністю життя) та життєстійкістю особистості. Тому психологічне благополуччя особистості можна вважати психологічною основою безпеки особистості, що виконує саморегулятивну функцію збереження цілісності і стабільності особистості як психологічної системи [30].

1.2. Загальна характеристика стресостійкості як особистісної риси

За загальним визначенням, стресостійкість - системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної діяльності [5, с. 56].

Стресостійкість розглядають як інтегративне утворення особистості, яке проявляється у спроможності ефективно виконувати діяльність та котре здатне протистояти деструктивним емоційним станам в умовах виконання професійних завдань [26].

Стресостійкість як феномен розглядається в психології з різних позицій: як індивідуальна здатність людини зберігати оптимальну працездатність під час впливу стресогенних чинників, як індивідуальний стиль подолання, що формується захисними ресурсами особистості [5, с. 56].

Регуляційні ресурси прийнято розглядати як функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень досягнень результатів; як фізичні та психічні можливості (здібності) людини, мобілізуючи які, можна запобігати негативному впливу стресу за допомогою обраних стратегій поведінки [24].

У зарубіжній психології проблема стресостійкості почала досліджуватися з 1970-х років, де розглядалися активні стратегії поведінки, що дозволяють зберігати стійкість до стресів. Н. Гармезі зі співавторами вивчали взаємозв'язок між стресом і психотравмуючими чинниками. Незалежно один від одного кілька груп зарубіжних дослідників, зокрема, Е. Штауб, М. Фарчі, С. Хантон, В.П. Каї, виявили психосоціальні фактори, які сприяють формуванню стресостійкості: просоціальна поведінка, когнітивна переоцінка, активне копіювання [34]. Сучасні погляди зарубіжних дослідників на стресостійкість пов'язані з поняттям життєстійкості.

У своїх дослідженнях М.М. Шпак [40], узагальнюючи результати наукових досліджень стресостійкості багатьох науковців, зазначив, що здебільшого феномен стресостійкості розглядається, як: властивість особистості, що відображає змістові характеристики, пов'язані зі здатністю людини протистояти стресу; процес, що визначає динамічні характеристики стійкості людини до стресу; стан, що відображає функціональні характеристики людини в стресових ситуаціях.

За визначенням Крайнюк В.М., стресостійкість – це якість особистості, яка характеризується здатністю протистояти стресовим факторам за період часу, необхідного для організації нових умов, в яких конкретний стресор перестане розцінюватися в якості загрозливого [17]. Стресостійкість особистості забезпечує високу ефективність діяльності і сприяє збереженню ментального та фізичного здоров'я суб'єкта.

Під терміном «стресостійкість» Т. Тімченко розуміє такі приватні складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес резистентність, фрустраційна толерантність. Термін «емоційна стійкість»

використовується О. Черніковою у значенні деякої інтенсивності та якісних особливостей емоційного переживання [36].

Умовно виокремлюють два напрями інтерпретації феномену стресостійкості: 1) як генетично успадковану здатність організму протистояти впливу негативних чинників; 2) як уміння, сформоване в процесі життєдіяльності [14].

Окрім того, проблематика стресостійкості досліджувалася в контексті особистісного адаптаційного потенціалу, стійкості особистості, стійкості до стресу, толерантності до стресу, психічної та психологічної стійкості, емоційної стійкості, емоційно-вольової стійкості, резилієнсу, екстремальної стійкості.

Стресостійкість – це також здатність особистості бути емоційно стабільною, характеризується необхідним ступенем адаптації до дії зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я [4]. Вона характеризується сукупністю особистісних якостей, які дають змогу людині переносити значне інтелектуальне, вольове й емоційне навантаження, зумовлене специфічністю професійної діяльності [13].

Стресостійкість також розглядається як система особистісних якостей, яка розвивається в процесі онтогенезу, у якій відбуваються певні відхилення за актуалізації різноманітних патологічних станів. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресу є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо.

В контексті системного підходу припускається, що стресостійкість є інтегральною властивістю цілісної особистості, і є взаємопов'язаною з багаторівневою системою елементів, що представлені комплексом когнітивних, інтелектуальних, емоційних, особистісних властивостей [20].

Багато дослідників, розглядаючи проблему індивідуальних особливостей стресостійкості пов'язують рівень розвитку даного психологічного феномену з широким колом психологічних характеристик особистості, а саме з тривожністю, агресивністю, локусом суб'єктивного контролю, мотиваційною спрямованістю особистості [28].

Дослідниці Г. Б. Моніна та Н. В. Ранала виокремили такі індивідуальні особливості людини, які мають безпосередній вплив на рівень стресостійкості людини, а саме: тривожність, локус контроль, темперамент, стиль мислення, оптимізм/песимізм, самооцінка, схильність до конфліктів, підвищена агресивність, установки та цінності особистості тощо. Дослідниці звернули увагу на те, що особистісні риси, які трактуються з негативною конотацією як чинники розвитку дистресу, такими можуть в дійсності стати лише при в конкретній ситуації при специфічній взаємодії стресорів, коли людина не отримує необхідну соціальну підтримку [25].

Тривожність як чинник стресостійкості, в науковій літературі згадується в роботах багатьох дослідників таких, як Л. Гіссен, Ч. Спілбергер, І. Фейнгерберг, особистісну і ситуативну тривожність в структурі компонентів стресостійкості вивчали М. Смірнова, А. Соловйов. Тривожність інтерпретується як характерна властивість особистості, яка є відносно сталою і незмінною протягом усього життя. Ще одним вкрай вагомим фактором стресостійкості є саморегуляція, яка являє собою важливу якість або сукупність умінь, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролюючи власну свідомість, і впоратися з негативним впливом різних стимулів.

Дослідник Г. Сельє у своїх роботах згадував мотиваційний компонент як один з головних факторів розвитку стресостійкості. На увазі малася специфічно людська мотивація, яка, на думку дослідника, спрямована не лише на збереження власного життя, але й на отримання визнання іншими людьми завдяки будучи корисною суспільству. Він тлумачив цей феномен як альтруїстичний егоїзм [6].

Дж. Грінберг розглядав взаємозв'язок між конфліктністю як особистісною рисою та стресостійкістю, і дійшов висновку, що уміння ефективно вирішувати конфлікти сприяє покращенню міжособистісних стосунків, що, в свою чергу, зменшує кількість стресорів, знижує рівень тривожності та підвищує самооцінку, що корелює з підвищенням стійкості особистості до стресу [2].

Можна припустити, що відсутність або слабкий прояв конфліктності в структурі особистості сприяє розвитку стресостійкості, позаяк в такому випадку людина не провокує виникнення стресових ситуацій у міжособистісній взаємодії, а також проявляє більш виражену орієнтацію на надання та прийняття соціальної підтримки, що підвищує її продуктивність у діяльності.

Індивідуальні особливості стресостійкості визначаються як динамічні, залежні від зовнішніх і внутрішніх факторів та визначаються рівнем і розвиненістю окремих функцій цілісної системи і взаємодією визначених її чотирьох структурних компонентів – особистісного, соціального, типологічного, поведінкового [3].

Стресостійкість особистості детермінується багатьма чинниками, а саме: якістю стресорів, особистісними властивостями людини, позитивним досвідом в подоланні навантажень та соціальними факторами. Стресори викликають порушення адаптації лише в поєднанні з різноманітними зовнішніми і внутрішніми факторами [6].

В якості внутрішніх факторів стресостійкості виокремлюють: загальний рівень інтелекту (інтелектуальна гнучкість, загальна обізнаність, практичне мислення, координація здібностей); рівень особистісної стабільності (надійність, резистентність до стресу, впевненість у собі, відповідальність, соціальність, комунікативність); відсутність патологічно-обумовленої напруженості, тривожності й психопатологічної симптоматики; психодинамічні властивості (нейротизм, екстравертованість-інтровертованість, здатність до саморегуляції тощо) та інше.

Існують різні підходи до розуміння феномену стресостійкості особистості:

- як здатність особистості протидіяти негативним ситуаціям;
- як готовність особистості протидіяти стресу;
- як інтегративна властивість особистості.

Варто також зазначити, що із стресостійкістю ототожнюють «емоційну стійкість» як здатність контролювати емоції [18, с. 48]. Разом з тим, М. Корольчук та В. Крайнюк прирівнюють «стресостійкість» з «психологічною стійкістю» людини, адже вона дозволяє зберегти фізичне та психічне здоров'я в складних стресових умовах. Ці автори наполягають на важливості уміння людиною контролювати рівень напруги, щоб не завдавати шкоди своєму організму [16]. Стресостійкість – це готовність та здатність особистості протидіяти стресовим ситуаціям, самостійно вирішувати складні життєві проблеми, опираючись на знання, навички та власний досвід.

Як і будь-який психологічний феномен, стресостійкість має свою унікальну структуру. Так, Ю. Шаран визначає наступні компоненти стресостійкості [38, с. 144]:

- мотиваційний – активізує адаптаційний та поведінковий (готовність діяти) потенціал людини;
- фізіологічний – демонструє запас сил організму;
- пізнавальний – вказує на наявні знання про ситуацію яка склалася та вміння проаналізувати саму проблему та можливі варіанти її вирішення;
- операційний – активізує стратегії поведінки людини в таких ситуаціях;
- комунікативний – показує готовність людини до взаємодій з іншими для вирішення проблеми, готовність допомогти або прийняти допомогу.

Стресостійкість особистості це досить складний феномен, який у своїй сукупності активізує емоційний, поведінковий, когнітивний, фізіологічний та комунікативний потенціал людини для вирішення стресових

ситуацій. Відтак, особистість має акумулювати в собі всі ці ресурси задля підвищення стресостійкого потенціалу.

С. Хобфул висунув теорію ресурсозбереження та визначив психологічні умови розвитку стресостійкості [38]:

- достатнє володіння знаннями про сам феномен стресу та шляхи його подолання – такі знання можуть мати різне підґрунтя (шкільна програма, якщо ситуація стресу пов’язана із проявом фізичних або хімічних явищ; знання про послідовність дій під час пожежі) – все це дозволить якісно проаналізувати і оцінити саму ситуацію і знайти шляхи її вирішення;

- розвиток здатності до саморегуляції психофізіологічного стану – вміння швидко опанувати себе, свої емоції і допомогти іншим дозволяє свідомо аналізувати ситуацію і знаходити конструктивні шляхи для її вирішення;

- застосування досвіду в успішному подоланні стресових ситуацій;

- створення моделі конструктивної поведінки в стресових умовах – власних копінг-стратегій або чітких освоєних алгоритмів дії: під час «повітряної тривоги», пожежі, підтоплення, вибуху, аварії на АС тощо;

- розвиток позитивного мислення особистості – практика аутотренінгу;

- формування усвідомленості власної поведінки.

К. Матені визначив, що стресостійкості людини сприяють такі ресурси, як [41]:

- генетичні задатки і стабільність психіки – якщо людина здорова, то вона має хороший енергетичний та адаптаційний потенціал;

- впевненість у собі та адекватна самооцінка – дає можливість брати на себе відповідальність за власні вчинки і діяти в умовах невизначеності;

- загальна ерудованість та здатність до навчання – деякі стресові обставини потребують звичайних шкільних знань для їх вирішення (наприклад, як діяти при пожежі і що варто знати про це явище) або вимагають швидко оволодівати новими знаннями та навичками (наприклад, як робити порев’язочний матеріал або коктейль «Бандерівське смузі»;

- конструктивні переконання та навички тайм-менеджменту допомагають свідомо аналізувати ситуацію та планувати план дій;
- здоровий спосіб життя – дозволяє мати хороший імунітет;
- соціальна підтримка – підтримка оточення і розуміння що ти не один;
- матеріальне благополуччя – наявність «фінансової подушки», яка допоможе пережити складні життєві обставини (втрата роботи чи працездатності, економічна криза, початок війни тощо).

Разом з тим, важливе місце у формуванні стресостійкості особистості займають психологічні чинники [41], які негативно або позитивно на неї впливають. Одним із таких, на думку вчених Л. Гіссен, Ч. Спілбергер, І. Фейнгерберг, Ю.Щербатих, М. Смірнова, Р. Шагієв та ін. є тривожність. При цьому, І. Кон, К. Матені, О. Молчанов, В. Петровський розглядають самооцінку особистості як чинник стресостійкості. Це пов'язано з тим, що самооцінка характеризується впевненістю або не впевненістю в собі, що у свою чергу впливає на активність людини і її готовність діяти в стресових ситуаціях. Ще одним чинником є саморегуляція, яка являє собою важливу якість, що допомагає зберегти внутрішню рівновагу, контролювати власні емоції та поведінку та не допускати негативні впливи [41]. Разом з тим, на стресостійкість людини впливає усвідомлення фрустрації, її ситуативних причин, свідомих дій з усунення стресорів в діапазоні набутих знань та вмінь. Тобто, можна визначити стресостійкість як «здатність швидко та ефективно долати перешкоди на шляху до мети» [33]. Таким чином, феномен стресостійкості особистості є цікавим і актуальним для подальшого експериментального дослідження.

Таким чином, стресостійкість виступає інтегральною властивістю особистості, що включає комплекс когнітивних, емоційних, адаптивних та особистісних властивостей, необхідних людині для протистояння стресу з метою збереження психічного здоров'я та психологічного благополуччя.

1.3. Сучасні дослідження зв'язку стресостійкості та інших психічних якостей студентської молоді

Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених свідчать про взаємозв'язок стресостійкості та низки психологічних якостей особистості студентської молоді.

На думку Р. Купріянова та Ю. Кузьминої [22], стресостійкість тісно пов'язана:

- з інтернальним локусом контролю (в екстремальних умовах, зазнаючи соціального тиску інтернали менш піддаються дистресу, ніж екстернали), низьким рівнем особистісної тривожності;
- з адекватною самооцінкою, впевненістю у собі, терпеливістю, товариськістю, обов'язковістю (здатність повністю віддаватись своїй справі, якою вона не була б), контролем (тенденція думати і чинити так, ніби суб'єкт здатен впливати на хід подій), витривалістю;
- із схильністю до спокійної, розміреної діяльності.

І. Аршава обґрунтовує, що емоційна стійкість особистості студентів визначається мотиваційно-енергетичним ресурсом особистості (мотиваційними, волевими, емоційними та інтелектуальними якостями, що формуються у процесі індивідуального життєвого досвіду) [1].

М. Білова дослідила, що особи з високим рівнем стресостійкості характеризуються високим ступенем розвитку когнітивно-інтелектуальних якостей: гнучкістю мислення; абстрактністю мислення; вираженою полнезалежністю; здібністю до високої концентрації уваги; продуктивністю оперативної пам'яті і опосередкованого запам'ятовування; умінням зосередитися; умінням диференціювати істотне від другорядного, знаходити суттєві зв'язки між явищами. Для стресостійкої особистості характерні такі якості: емоційна стійкість, середній рівень тривожності, агресивності, переважання позитивного емоційного фону настрою, інтернальний локус

контролю, перевага ділової спрямованості особистості, помірно-оптимальна поведінкова активність [3].

За В. Корольчук, особи із високим рівнем стійкості до стресу характеризуються також впевненістю та активністю, емоційно-вольовим самоконтролем, високими показниками мотиваційної сфери, загальної та професійної інтернальності, готовності до діяльності, асертивності, просоціальності, високим рівнем функціональних можливостей нервової системи, низьким рівнем стресочутливості та тривожності (особистісної та ситуативної) [13]. Учена обґрунтовує, що на стійкість особистості до стресу також впливають: оцінка стресової ситуації, стратегії подолання стресу, особливості особистісної саморегуляції, ступінь припрацювання травматичного досвіду, соціальна підтримка, психологічна готовність до дій в екстремальних умовах.

За словами В. Корольчук, детермінантами толерантності до стресу є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності. На думку вченої, між генотипом та зовнішнім впливом як чинниками стійкості особистості до стресу існує три види взаємодії: 1) збереження (первинної, тобто заданої генотипом, стресостійкості); 2) посилення, 3) індукція. Тому, якщо існує високий рівень показників первинної стресостійкості, то навіть без відповідного досвіду він забезпечує оптимальну стійкість особистості до дії стресогенних чинників. За наявності відповідного досвіду вона посилюватиметься. Якщо рівень первинної стресостійкості мінімальний, то під дією соціального досвіду може виробитись оптимальна стійкість особистості до дії стресорів [14].

О. Луценко описує можливості розвитку стресостійкості при різних психологічних особливостях особистості [21].

Пояснюючи взаємозв'язки стресостійкості з індивідуально-психологічними особливостями особистості, вчені притримуються думки про можливість формування і розвитку цієї властивості. Зокрема, В. Корольчук

зауважує, що рівень стресостійкості формується у динаміці професійного становлення, зростаючи із підвищенням рівня професійної компетентності (досвіду) особистості [13].

Висновки до 1 розділу

Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури з тематики дослідження призвів до формування нами наступних висновків.

1. Благополуччя в широкому розумінні – це багатовекторний конструкт, який характеризується складним взаємозв'язком соціальних, психологічних, культурних, фізіологічних, фінансових та внутрішніх чинників. Цей складний конгломерат є результатом впливу генетичних передумов, середовища й особистісних особливостей. Категорія благополуччя в психології розглядається в контексті дослідження щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності якістю життя.

Теоретичною базою вивчення феномена психологічного благополуччя є концепція Н. Бредберна. Науковець увів термін «психологічне благополуччя» й ототожнював його з особистісним почуттям щастя і задоволеністю життям. Н. Бредберн зауважує, що самоактуалізація, самооцінка, незалежність перетинаються з поняттям психологічного благополуччя. Теоретична модель психологічного благополуччя Н. Бредберна передбачає рівновагу, яка досягається взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного.

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка критично ставилася до психологічного благополуччя як балансу між позитивними і негативними аспектами. Базисом її теорії слугують основні підходи позитивного психологічного функціонування/

Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу. Змістовний аналіз особистісного потенціалу в контексті психологічного благополуччя і поведінки в умовах невизначеності здійснила О. Бочарова. Вона зазначає, що люди з високим рівнем психологічного

благополуччя більш адаптовані, оптимістичні, мають здебільшого позитивні міжособистісні стосунки та врівноважені в критичних ситуаціях.

Зарубіжні психологічні дослідження психологічного благополуччя переважно стосуються розгляду його з точки зору резилієнтності – життєстійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприятимуть розвитку здорової особистості. Результати цих досліджень сприяють стійкості людського розвитку та перспективи інтеграції результатів і застосувань на різних рівнях системи.

У сучасних дослідженнях науковці виокремлюють два основних підходи до визначення сутності поняття благополуччя: гедоністичний та евдемонічний. Гедоністичний підхід полягає у прагненні до позитивних емоцій, максимального задоволення та приємного життя в цілому, у реалізації миттєвих бажань та потреб. Евдемонічний підхід стосується самоактуалізації та реалізації свого потенціалу людиною.

Вивчення сутності благополуччя у перелічених підходах стало підґрунтям для виділення як самостійного поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Виділяють три основні підходи до визначення його сутності: теорію невідповідності, тристоронню модель та благополуччя як гомеостатично захищений настрій.

Психологічне благополуччя є умовою (або позитивним чинником) оперативного ухвалення рішення в умовах новизни, невизначеності. За таких умов суб'єктна позиція особистості, яка характеризується низкою важливих якостей для прояву активності, подолання невизначеності та пристосування до нових умов, є істотною обставиною психологічного благополуччя особистості.

2. За загальним визначенням, стресостійкість - системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної.

Стресостійкість розглядають як інтегративне утворення особистості, яке проявляється у спроможності ефективно виконувати діяльність та котре здатне протистояти деструктивним емоційним станам в умовах виконання професійних завдань.

Стресостійкість як феномен розглядається в психології з різних позицій: як індивідуальна здатність людини зберігати оптимальну працездатність під час впливу стресогенних чинників, як індивідуальний стиль подолання, що формується захисними ресурсами особистості. Регуляційні ресурси прийнято розглядати як функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень досягнень результатів; як фізичні та психічні можливості (здібності) людини, мобілізуючи які, можна запобігати негативному впливу стресу за допомогою обраних стратегій поведінки.

Стресостійкість – це також здатність особистості бути емоційно стабільною, характеризується необхідним ступенем адаптації до дії зовнішніх і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я

Стресостійкість також розглядається як система особистісних якостей, яка розвивається в процесі онтогенезу, у якій відбуваються певні відхилення за актуалізації різноманітних патологічних станів. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресу є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо.

3. Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених свідчать про взаємозв'язок стресостійкості та низки психологічних якостей особистості студентської молоді.

Детермінантами толерантності до стресу є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СТРЕСОСТІЙКОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація та методи дослідження

Метою проведення емпіричного дослідження було вивчення особливостей зв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя студентської молоді.

Завданнями нашого емпіричного дослідження були:

1. Визначити особливості прояву стресостійкості у межах вибірки студентів;
2. Визначити особливості прояву психологічного благополуччя у межах вибірки студентів;
3. Визначити особливості зв'язку між проявами стресостійкості та проявами психологічного благополуччя у межах вибірки студентів;
4. Проаналізувати результати дослідження та оформити звіт.

Гіпотеза нашого емпіричного дослідження: між показниками стресостійкості та психологічного благополуччя в нашій вибірці існує високий рівень зв'язку.

Емпіричне дослідження проводилося з 01.03.2024 по 27.03.24 та включало такі етапи.

1. Аналіз наукових праць з тематики дослідження та формування програми емпіричного дослідження (з 01.12.2023 року по 15.02.2024 року).
2. Польовий етап (проведення опитування досліджуваних (з 01.03.2024 року по 20.03.2024 року).
3. Етап аналізу результатів дослідження (з 20.03.2024 року по 25.03.2024 року).
4. Етап оформлення результатів дослідження та формування висновків (25.03.2024 року по 27.03.2024).

Дослідження проводилося на базі ВПНЗ «Дніпровський гуманітарний університет» (м. Дніпро). Учасниками дослідження виступили студенти ВПНЗ «Дніпровський гуманітарний університет» (м. Дніпро) у кількості 40 осіб (15 юнаків та 25 юначок) в віці 19-20 років. Нижче є представленими розподіл учасників дослідження за статтю та віком (рис. 2.1.1., 2.1.2.).

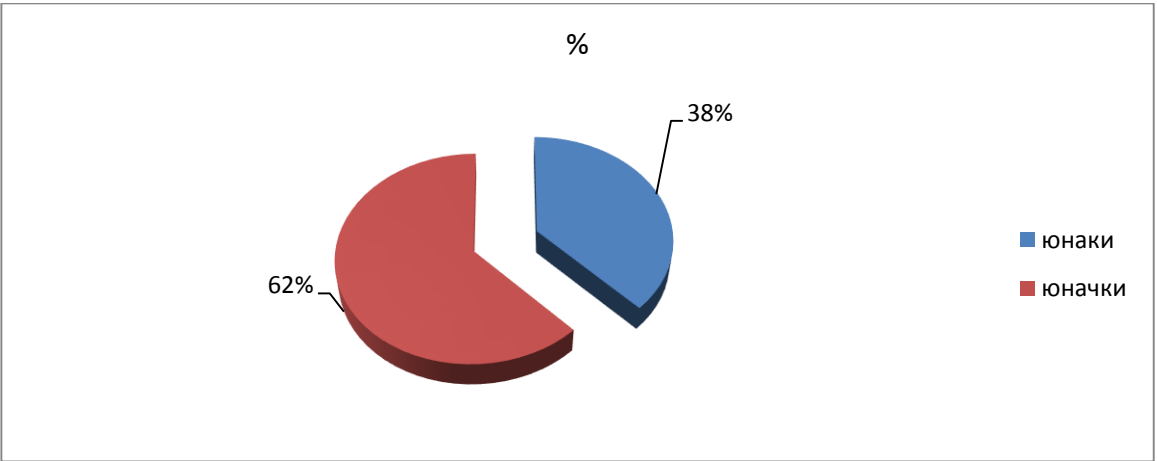


Рис. 2.1.1. Розподіл учасників дослідження за статтю

Аналіз даних, представлених на рис. 2.1.1. дає можливість сформулювати наступний висновок: об’єм нашої вибірки сформований 62% дівчат та 38% хлопців. Таким чином, ми вважаємо, що наша вибірка носить гетерогенний характер за статтю.

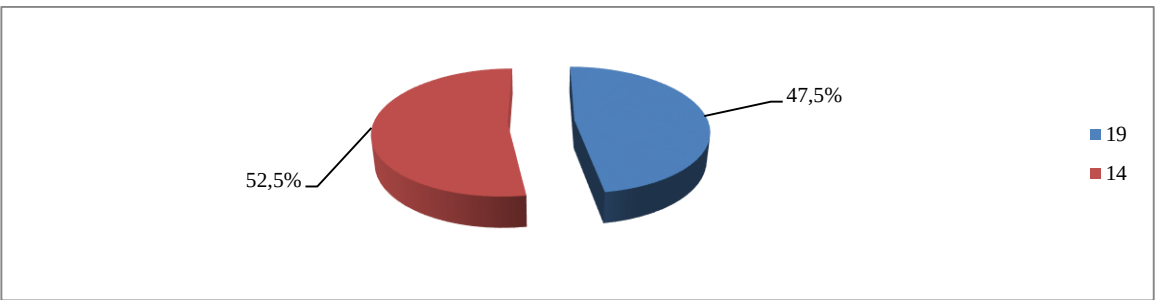


Рис. 2.1.2. Розподіл учасників дослідження за віком

Аналіз даних, представлених на рис. 2.1.2. дає можливість сформулювати наступний висновок: об’єм нашої вибірки сформований 48%

дев'ятнадцятирічних та 53% двадцятирічних дівчат та хлопців. Таким чином, ми вважаємо, що наша вибірка носить гетерогенний характер за віком.

Узагальнюючі, ми можемо констатувати, що наша вибірка є гетерогенною за статтю та за віком.

Процедура дослідження включала опитування учасників дослідження за допомогою тесту-опитувальнику «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д.Шевелєнкової, П.П.Фесенко) (див. Додаток А) та тест життєстійкості (С. Мадді, переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Рассказової) (див. Додаток Б).

Короткий опис методів дослідження представлений нижче.

А. Тест життєстійкості (С. Мадді, переклад і адаптація Д.О. Леонтьєва, Є.І. Рассказової).

Тест життєстійкості являє собою адаптацію опитувальника Hardiness Survey, розробленого американським психологом С. Мадді. Особистісна змінна hardiness (Д.О. Леонтьєв у 2000 р. запропонував позначати цю характеристику як життєстійкість) характеризує міру здатності особистості витримувати стресову ситуацію, зберігаючи внутрішню збалансованість і не знижуючи успішності діяльності. Цей конструкт було виділено в ході досліджень, в яких визначалися психологічні фактори, що сприяють успішному подоланню стресу і зниженню (або навіть попередженню) внутрішнього напруження. Має 45 питань та налічує 3 шкали («Залученість», «Контроль», «Прийняття ризику» та інтегральний показник «Загальна життєстійкість»).

Б. Тест-опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д.Шевелєнкової, П.П.Фесенко).

Методика представляє собою адаптований варіант англomовної методики «*The scales of psychological well-being*», розробленої К. Ріфф.

Опитувальник складається із 84 пунктів та налічує 6 шкал та інтегральний показник: шкала «Позитивні стосунки з іншими», шкала «Автономія», шкала «Управління оточенням», шкала «Особистісне

зростання», шкала «Мета в житті», шкала «Самоприйняття». Діагностує прояви психологічного благополуччя. Застосовується індивідуально. Чітких обмежень в часі роботи з тест-опитувальником немає (від 20 до 30 хвилин).

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження зв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя студентської молоді

2.2.1. Результати вивчення особливостей проявів стресостійкості студентів за допомогою методики «Тест життестійкості» представлені у таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Результати вивчення особливостей проявів стресостійкості студентів за допомогою методики «Тест життестійкості»

Шкала	Кількість		
Рівень	Високий	Середній	Низький
Життестійкість	26,67%	40%	33,33%
Залученість	30%	40%	30%
Контроль	40,00%	36,67%	23,33%
Прийняття ризику	16,67%	23,33%	60%

Аналіз даних, які приведені у таблиці 2.2.1. дає можливість побачити розподіл рівнів проявів життестійкості за шкалами методики «Тест життестійкості».

За загальний показником «життестійкість» високі показники у нашій вибірці мають 26,67% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 40% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 33,33% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці преvalюють особи з середнім рівнем розвитку за загальним показником життестійкості, яких можливо описати таким чином: у них середній рівень життестійкості (у побуті і

звичних ситуаціях такі люди не схильні до стресу, потрапляючи в незнайомі стресові ситуації, вони досить активні і впевнені в собі, однак можуть швидко втомлюватися, від високої напруженості можливі втома, депресія, збої в роботі, погіршення здоров'я).

За показником «залученість» високі показники у нашій вибірці мають 30% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 40% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 30% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з середнім рівнем розвитку за показником *залученості*, яких можливо описати таким чином: вони мають середній рівень залученості (у цілому такі люди залишаються активними й діяльними, хоча в разі стресу можуть втратити самовладання, стати пасивними й опустити руки.).

За показником «контроль» високі показники у нашій вибірці мають 40% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 36,67% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 23,33% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з високим рівнем розвитку за показником *контролю*, яких можливо описати таким чином: вони мають високий рівень контролю (людина із розвиненим компонентом контролю в ситуації стресу продовжує боротьбу, не здається, шукає нових шляхів вирішення проблем. Зазвичай такі люди відчують, що самі вибирають власну діяльність, свій шлях, вони – господарі життя.).

За показником «Прийняття ризику» високі показники у нашій вибірці мають 16,67% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 23,23% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 60% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з низьким рівнем розвитку за показником *прийняття ризику*, яких можливо описати таким чином: вони мають низький рівень прийняття ризику (за низького прийняття ризику людина прагне незмінності, стабільності в житті, простого комфорту й безпеки, вона не готова ризикувати: ціна помилки для неї вище за шанс досягти результату).

2.2.2. Результати вивчення особливостей проявів психологічного благополуччя студентів за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф

Результати вивчення особливостей проявів психологічного благополуччя студентів за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» представлені у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.1.

Результати вивчення особливостей проявів психологічного благополуччя студентів за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя»

Шкала Рівень	Кількість		
	Високий	Середній	Низький
Позитивні відносини	39%	36,67%	24,33%
Автономія	36%	30%	32%
Управління середовищем	36,67%	32%	31,33%
Особистісне зростання	26,67%	33,33%	40%
Цілі в житті	23,67%	36,33%	40%
Самоприйняття	26,67%	36,33%	37%
Психологічне благополуччя	34%	30%	36%

Аналіз даних, які приведені у таблиці 2.2.1. дає можливість побачити розподіл рівнів проявів життестійкості за шкалами методики «Шкала психологічного благополуччя».

За показником «Позитивні відносини» високі показники у нашій вибірці мають 39% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 36,67% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 24,33% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з високим рівнем цього показника, яких можливо описати таким чином: вони мають лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: йому складно бути відкритим, виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, він ізольований та фрустрований; не

бажає йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

За показником «Автономія» високі показники у нашій вибірці мають 36% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 30% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 32% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з високим рівнем цього показника, яких можливо описати таким чином: вони оцінюються як самостійні та незалежні, здатні протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулюють власну поведінку; оцінюють себе відповідно до особистих умов.

За показником «Управління середовищем» високі показники у нашій вибірці мають 36,67% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 32% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 31,33% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з високим рівнем цього показника, яких можливо описати таким чином: вони мають владу та компетенцію в управлінні оточенням, контролюють всю зовнішню діяльність, ефективно використовують можливості, здатні вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

За показником «Особистісне зростання» високі показники у нашій вибірці мають 26,67% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 33,33% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 40% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з низьким рівнем цього показника, яких можливо описати таким чином: вони усвідомлюють відсутність власного розвитку, не відчують почуття поліпшення або самореалізації, відчують нудьгу і не мають інтересу до життя, відчують нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

За показником «Цілі в житті» високі показники у нашій вибірці мають 23,67% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 36,33% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 40% досліджуваних.

Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з низьким рівнем цього показника, яких можливо описати таким чином: вони позбавлені сенсу у житті; мають мало цілей чи намірів; у них відсутнє почуття спрямованості, не знаходять мети у своєму минулому житті; немає перспектив чи переконань, визначальних сенс життя.

За показником «Самоприйняття» високі показники у нашій вибірці мають 26,67% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 36,33% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 37% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з низьким рівнем цього показника, яких можливо описати таким чином: вони незадоволені собою, розчаровані подіями свого минулого, відчують занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.

За загальним показником «Психологічне благополуччя» високі показники у нашій вибірці мають 34% досліджуваних, середні показники у нашій вибірці мають 30% досліджуваних, низькі показники у нашій вибірці мають 36% досліджуваних. Таким чином в нашій вибірці превалюють особи з низьким рівнем цього показника, яких можливо описати таким чином: вони характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя.

2.2.3. Результати аналізу зв'язку між показниками стресостійкості та психологічного благополуччя.

Аналіз зв'язку між показниками стресостійкості, які визначені за допомогою методики «Тест життєстійкості» та показниками психологічного благополуччя, які визначені за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» включило до себе ряд етапів.

По-перше, ми визначили близькість результатів дослідження загального показника «життєстійкості», які ми отримали за допомогою методики «Тест життєстійкості» до нормального розподілу за допомогою вирахування

коефіцієнтів ексцесу ($E=0,478$) та асиметрії ($A=0,291$), та помилки репрезентативності ексцесу ($m_E=0,747$) та асиметрії ($m_A=0,374$). Це надало нам можливість використовувати критерій М.А. Плохінського.

$$t_A = |A|/m_A \leq 3, t_E = |E|/m_E \leq 3$$

Згідно з критерієм М.А. Плохінського показники асиметрії й ексцесу свідчать про статистичну відмінність емпіричного розподілу від нормального в тому випадку, якщо вони перевищують за абсолютною величиною свої помилки репрезентативності в 3 рази.

$$t_A=0,78 \leq 3, t_E=0,64 \leq 3$$

За результатами розрахунків показники асиметрії та ексцесу не перевищують утричі свої помилки репрезентативності, тому можемо зробити висновок, що дані мають нормальний розподіл. Відповідно, ми можемо використати параметричний коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона.

По-друге, ми визначили близькість результатів дослідження загального показника «психологічного благополуччя», за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» до нормального розподілу за допомогою вирахування коефіцієнтів ексцесу ($E=0,679$) та асиметрії ($A=0,202$) та помилки репрезентативності ексцесу ($m_E=0,747$) та асиметрії ($m_A=0,374$). Це надало нам можливість використовувати критерій М.А. Плохінського.

$$t_E = |E|/m_E \leq 3, t_A = |A|/m_A \leq 3$$

Згідно з критерієм М.А. Плохінського показники асиметрії й ексцесу свідчать про статистичну відмінність емпіричного розподілу від нормального в тому випадку, якщо вони перевищують за абсолютною величиною свої помилки репрезентативності в 3 рази.

$$t_E=0,91, t_A=0,84$$

За результатами розрахунків показники асиметрії та ексцесу не перевищують утричі свої помилки репрезентативності, тому можемо зробити висновок, що дані мають нормальний розподіл. Відповідно, ми можемо використати параметричний коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона.

Це надало нам можливість використати для досягнення результатів

визначення характеру зв'язку між отриманими даними параметричний критерій Пірсона r_{xy} .

По-третє, ми вираховували коефіцієнт кореляції r_{xy} Пірсона.

Значення коефіцієнта кореляції r_{xy} Пірсона визначається за формулою:

$$r_{xy} = (\sum(x_i - x_{cp})(y_i - y_{cp})) / (\sqrt{\sum(x_i - x_{cp})^2 \sum(y_i - y_{cp})^2})$$

Встановлюємо прийнятний рівень ймовірності помилки першого роду і формулюємо нульову та альтернативну гіпотези: $\alpha = 0,05$;

H_0 : загальний показник «життєстійкості» та загальний показник «психологічного благополуччя» особистості не корелюють ($r_{xy} = 0$);

H_1 : загальний показник «життєстійкості» та загальний показник «психологічного благополуччя» особистості корелюють ($r_{xy} \neq 0$).

В результаті вирахування коефіцієнту ми отримали величину $r_{xy} = 0,751$.

Отримане значення свідчить про пряму сильну кореляцію між змінними. Перевіримо її статистичну значущість.

За таблицею критичних значень коефіцієнта кореляції r_{xy} Пірсона для $df = n = 40$ та заданого $\alpha = 0,05$ знаходимо $r_{крит.} = 0,444$.

Оскільки $|r_{емп.}| > r_{крит.}$ ($0,751 > 0,444$), гіпотеза H_0 відхиляється.

Оцінку розміру ефекту здійснюємо за показником коефіцієнта детермінації r^2 .

$$r^2 = r_{xy}^2 = 0,751^2 = 0,564.$$

Розмір ефекту відповідає великому рівню згідно інтерпретації Дж. Коена. Іншими словами спільна мінливість загального показнику «життєстійкості» та загального показнику «психологічного благополуччя» складає 56,4 %.

Висновки до другого розділу

Метою проведення емпіричного дослідження було вивчення особливостей зв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя студентської молоді.

Були поставлені наступні **завдання**:

1. Визначити особливості прояву стресостійкості у межах вибірки студентів;
2. Визначити особливості прояву психологічного благополуччя у межах вибірки студентів;
3. Визначити особливості зв'язку між проявами стресостійкості та проявами психологічного благополуччя у межах вибірки студентів;
4. Проаналізувати результати дослідження та оформити звіт.

Гіпотеза нашого емпіричного дослідження: між показниками стресостійкості та психологічного благополуччя в нашій вибірці існує високий рівень зв'язку.

Результати проведеного нами емпіричного дослідження дають можливість сформулювати наступні положення.

а) Результати дослідження за допомогою методики «Тест життєстійкості» дають нам можливість сформулювати наступні думки.

В нашій вибірці превалюють особи з середнім рівнем розвитку за загальним показником життєстійкості, яких можливо описати таким чином: у них середній рівень стресостійкості (у побуті і звичних ситуаціях такі люди не схильні до стресу, потрапляючи в незнайомі стресові ситуації, вони досить активні і впевнені в собі, однак можуть швидко втомлюватися, від високої напруженості можливі втома, депресія, збої в роботі, погіршення здоров'я).

б) Результати дослідження за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, дають нам можливість сформулювати наступні думки.

В нашій вибірці превалюють особи з низьким рівнем загального показника психологічного благополуччя, яких можливо описати таким чином: вони характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя.

с) Визначення зв'язку між отриманими даними за двома методиками за допомогою обчислення коефіцієнту r_{xy} Пірсона дозволило нам

сформулювати наступні думки: між рядами даних існує сильний позитивний лінійний зв'язок.

РОЗДІЛ 3. ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

3.1. Обґрунтування необхідності і доцільності використання тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді»

Дослідженню формування психологічного благополуччя присвятили свої праці багато вчених, наприклад, К. Ріфф, С. Любомирські, Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн, М. Ягода, Н.К. Бахарєва, Е.Е. Бочарова, Г.Л. Пучкова, А.Б. Коваленко, Г.І. Медніков, Л.З. Сердюк, Н. Бредбурн, М. Ягода, М.М. Павлюк, О.Л. Шопша, Н.В. Гранкіна-Сазонова, Т.Л. Ткачук, О. Бородовіцина, А.С. Харченко, Н.О. Гончарова, Л.Б. Козьміна, Т.М. Маланьїна, М.М. Павлюк та багато інших.

Студентський вік розглядається як вік, який припадає на період юності, що передбачає, що офіційним визнанням дорослості молодих людей і є одним із найважливіших моментів соціальної ситуації розвитку юнаків. Найважливішою проблемою, суттю соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці є оптимальне особистісне і професійне самовизначення. Саме в цей віковий період відбувається відкриття власного «Я», усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх психологічних якостей і можливостей. Відбувається формування особистості юнака. Найвищий рівень в системі особистості представлений її цінностями і смислами, які активно формуються у цей віковий період. Відповідно, можливість аутентичної самореалізації можлива лише за набуття особистістю нових, якісно відмінних якостей, смислів та цінностей, які будуть сприяти її ефективності у подальшому.

Формування нами завдань та вправ тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» спиралося на визначення факту зв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Визначення факту сильного прямого позитивного зв'язку цих конструктив у досліджуваних студентів за допомогою методичного інструментарію дозволило сформулювати 3 важливих елемента нашої роботи:

1. Вибір із групи досліджуваних осіб, у яких показники розвитку цих конструктив низькі.
2. Розробити програму та сформулювати вправи тренінгу щодо формування благополуччя, які спрямовані на формування стресостійкості і таким чином на формування психологічного благополуччя.
3. Сформулювати експрес-анкету оцінки стану стресостійкості, яка використовувалася як контрольне завдання по оцінюванню власного стану до проведення вправ тренінгу та після.

Аналіз даних проведеного нами емпіричного дослідження зв'язку стресостійкості та психологічного благополуччя у студентів дозволив нам сформулювати уявлення про тих учасників дослідження, які мають низькі показники за шкалами методик дослідження.

Це надало нам можливість сформулювати групу учасників тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді». До неї увійшло 12 студентів (7 юначок та 5 юнаків).

Розробка програми тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

Теоретичні погляди на особливості розвитку осіб студентського віку та результати нашого емпіричного дослідження дозволили нам визначити мету та завдання нашого тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді», сформувати програму тренінгу та підібрати вправи.

Програма тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» (повний текст у див. у Додатку В).

Пояснювальна записка

Мета: розвиток навичок стресів, розкриття комунікаційного потенціалу студентів, формування уваги до інших та особистих почуттів.

Завдання:

- сприяти формуванню навичок спілкування шляхом змін сприйняття ситуацій, що формуються під впливом стресорів;
- створити можливості до власного прояву креативності студентами у вирішенні критичних ситуацій;
- сприяти розвиненню адекватного прояву вербальної та невербальної активності;
- формувати навички позитивного спілкування та зняття негативних установок щодо оточення;
- сприяти можливостям отримання досвіду рефлексії та самоаналізу;
- формувати адекватну самооцінку шляхом виявлення і усвідомлення власних здібностей та можливостей;
- формувати уміння долати бар'єри у спілкуванні, розкривати механізми співпраці, взаємоповаги.

Форми і методи роботи:

ігри на отримання зворотного зв'язку, комунікативні ігри, ситуаційно-рольові, творчі, імітаційні ігри, техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливність до «мови тіла», рефреймінг, малювання, виступ, медитативні техніки, домашня робота.

Тренінг розрахований на 10 занять, загальна тривалість кожного – 1,5 години, кількість вправ на одне заняття – 4-7.

Усі завдання включають: мету; ресурси; час проведення; хід вправи; завершення. Обов'язково по завершенні кожного заняття проводиться рефлексія. Кількість учнів у групі – 12 осіб.

Форма занять – групова

Тематичний план

№ з/п	Тема заняття	Тренінгові дії	Час
1	Знайомство з «Самістю». МЕТА: сприяти формуванню навичок адекватного сприйняття ситуацій, які обумовлені великою кількістю стресорів	Вправа «Образ мені»	10 хв.
		Вправа «Кредо мого життя»	20 хв.
		Вправа «Правила роботи групи»	10 хв.
		Вправа «На годиннику»	10 хв.
		Вправа «Сонячний промінь»	20 хв.
		Вправа «Крихітка добра»	10 хв.
		Рефлексія заняття. Прощання.	5 хв.
2	Пізнання своїх особливостей МЕТА: сприяти формуванню навичок провів креативності в ситуаціях впливу стресорів	Вправа «Оголошення позитивних якостей»	10 хв.
		Вправа «Різність - це норма»	20 хв.
		Вправа «Купуємо в супермаркеті»	10 хв.
		Руханка «Побути собакою»	10 хв.
		Вправа: «Найважливіший секрет»	20 хв.
		Вправа «Що заважає»	10 хв.
		Рефлексія заняття. Прощання.	5 хв.
3	Формування позитивного настрою МЕТА: сприяти формуванню навичок протидії стресорам	Вправа «Пам'ятаємо правила роботи групи»	5 хв.
		Вправа «Міняємось»	20 хв.
		Вправа «Виbachаю»	20 хв.
		Вправа «Приказки»	20 хв.
		Вправа «В ситуації»	10 хв.
		Притча «Пісок і долина»	5 хв.
		Руханка «За броунівським рухом»	10 хв.
4	Формування рефлексивного контролю МЕТА: формувати навички позитивного спілкування та протидії впливу негативних стресорів	Рольова гра «Спокійні відповіді»	15 хв.
		Вправа «Спокійне дихання»	5 хв.
		Вправа «Я роблю власне життя»	20 хв.
		Вправа «Згода, незгода, оцінка»	15 хв.
		Історія «Хліб»	5 хв.
		Вправа «Надайте емоцію»	5 хв.
		Рефлексія заняття. Прощання.	5 хв.
5	Формування відповідальної поведінки МЕТА: сприяти формуванню навичок адекватної мети діяльності поведінки	Вправа «Ключі»	15 хв.
		Проблемна ситуація: «Як сформувати життєвий успіх»	15 хв.
		Вправа «По лінії життя»	15 хв.
		Вправа «Ювіляр»	15 хв.
		Руханка «Розплутати змію»	5 хв.
		Вправа «Настрій і враження»	5 хв.
		Рефлексія заняття. Прощання.	5 хв.
6	Формування адекватної поведінки себе в конфлікті МЕТА: сприяти формуванню навичок адекватної поведінки в конфліктних ситуаціях	Вступне слово тренера	5 хв.
		Вправа «Це - конфлікт ...»	10 хв.
		Інформаційне повідомлення «Конфлікт»	20 хв.
		Рольова гра «Скринька непорозуміння»	15 хв.
		Руханка «Дощ в Австралії»	10 хв.
		Притча «Горобчики»	5 хв.
		Вправа «Настрій і побажання»	5 хв.
7	Формування внутрішньої комунікації	Рефлексія заняття. Прощання.	5 хв.
		Вправа «Мовчазне привітання»	15 хв.
		Вправа «Самопочуття»	15 хв.

	МЕТА: сприяти формуванню навичок внутрішньої комунікації	Вправа «Яким хотів би бути»	15 хв.
		Вправа «Довіра»	20 хв.
		Вправа «Релаксація»	15 хв.
		Рефлексія заняття. Прощання.	5 хв.
8	Формування зовнішньої комунікації МЕТА: сприяти формуванню навичок зовнішньої комунікації	Вправа «Емоції по колу»	10 хв.
		Вправа «Я пробачаю»	15 хв.
		Гра «Цей поважний стільчик»	30 хв.
		Вправа «Розмова»	10 хв.
		Вправа «Володіти собою»	10 хв.
		Рефлексія заняття. Прощання.	5 хв.
9	Формування навичок використання рефреймінгу МЕТА: сприяти формуванню навичок використання рефреймінгу	Вправа «Рефреймінг»	20 хв.
		Вправа «Дібратися до скарбу»	20 хв.
		Вправа «Гра у кольори»	20 хв.
		Вправа «Спільна мова»	20 хв.
		Вправа «Патентне бюро»	10 хв.
		Рефлексія заняття. Прощання.	5 хв.
10	Формування позитивної перспективи життя МЕТА: сприяти формуванню навичок оцінювання перспективи життя	Вправа «Пристань для душі»	20 хв.
		Вправа «Чарівний бінокль»	20 хв.
		Вправа «Приємні спогади»	20 хв.
		Рефлексія самопочуття від сьогоднішнього заняття та тренінгу загалом	20 хв.

Процедура оцінювання результатів проведення заняття включала оцінювання стану стресостійкості учасників тренінгу за 5 хвилин до проведення заняття та безпосередньо після заняття за допомогою самостійно розробленого семантичного диференціалу оцінки стану психологічного благополуччя.

Зміст семантичного диференціалу оцінки стану психологічного благополуччя

Ніщо не може відволікти мене від переживання впливу іншого	7	6	5	4	3	2	1	0	Я можу легко відволіктись від переживання впливу іншого
Я нікому не потрібен	7	6	5	4	3	2	1	0	Є люди, котрі потребують на мене
Мене ніхто не любить	7	6	5	4	3	2	1	0	Є люди, котрі люблять мене
Я гірше за інших	7	6	5	4	3	2	1	0	Я нічим не гірше за інших
Моє оточення мене не розуміє	7	6	5	4	3	2	1	0	Моє оточення ставиться до мене з розумінням
Я не маю перспективи в особистісному житті	7	6	5	4	3	2	1	0	Я маю перспективи в особистісному житті
Стреси руйнують моє життя	7	6	5	4	3	2	1	0	Стреси ніяк не впливають на моє життя
Я не знаю чим заповнити	7	6	5	4	3	2	1	0	Я можу розпоряджатися

вільний час									власним часом
Я вважаю, що мене постійно обманують	7	6	5	4	3	2	1	0	Я не вважаю, що мене постійно обманують
Я постійно переконуюсь, що я невдачливий	7	6	5	4	3	2	1	0	Я готовий до нових пригод

Обробка даних пов'язана із визначенням загального показника (суми балів по усім шкалам), величина якого коливається від 70 (негативний полюс – наявність високого рівня проявів самотності) до 0 (позитивний полюс відсутність проявів самотності).

3.2. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді»

3.2.1. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою використання критерію знаків G.

Нами була проведена процедура оцінювання результатів тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою семантичного диференціалу, згідно опису, приведеному в 3.1. За результатами використання семантичного диференціалу нами була сформована «Матриця результатів використання процедури семантичного диференціалу», яка приведена в Додатку Г.

Ця матриця стала основою для використання процедури оцінювання результатів проведення тренінгу за допомогою критерію знаків G.

Нами була проведена процедура оцінювання результатів тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою критерію знаків G наступним чином.

1. Проведене оцінювання результатів першого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».
2. Проведене оцінювання результатів другого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

3. Проведене оцінювання результатів третього заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

4. Проведене оцінювання результатів четвертого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

5. Проведене оцінювання результатів п'ятого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

6. Проведене оцінювання результатів шостого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

7. Проведене оцінювання результатів сьомого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

8. Проведене оцінювання результатів восьмого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

9. Проведене оцінювання результатів дев'ятого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

10. Проведене оцінювання результатів десятого заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

11. Підсумовані результати.

Деталізація вирахування коефіцієнта G у кожному випадку представлена в Додатку Д.

За результатами вирахування зсувів даних після проведення першого заняття за програмою «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» ми отримали наступні результати:

1. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 1 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

2. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 2 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

3. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 3 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

4. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 4 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

5. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 5 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

6. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 6 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

7. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 7 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

8. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 8 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

9. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 9 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та на рівні $p < 0,01$.

10. загальний позитивний зсув, який був сформований по закінченню 10 заняття тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимим на рівні $p < 0.05$ та є статистично не значимим на рівні $p < 0,01$.

Таким чином, підсумовуючі результати процедура оцінювання ефективності проведення тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою критерію знаків G , ми можемо зробити наступне твердження: зсуви в показниках змін стресостійкості за результатами проведення тренінгу «Формування

психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимими.

3.2.1. Аналіз ефективності впровадження тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою обрахування критерію L Пейджа.

З метою опрацювання результатів дослідження за допомогою семантичного диференціалу нами був використаний математико-статистичний аналіз з використанням критерію L Пейджа, який застосовується для зіставлення показників, вимірюваних у трьох і більш умовах на одній і тій же вибірці випробовуваних. L -критерій дозволяє виявити тенденції у вимірі ознаки при переході від умови до умови.

$$L_{\text{експ}} = \sum_{j=0}^c jR_i$$

де ΣR_i - сума рангів в випробуванні j

L -критерій має наступні обмеження:

кількість випробовуваних осіб повинна бути у межах $2 < n \leq 12$, кожна особа має пройти c випробувань - $3 < c \leq 6$.

У нашому дослідженні прийняло участь n осіб кількістю 12. Для аналізу тенденцій ми використали дані останніх шості занять тренінгової групи ($c \leq 6$).

3.2.1.1. Аналіз тенденцій за даними використання семантичного диференціалу «до проведення заняття».

З метою обрахування результатів використання семантичного диференціала ми вибрали шість останніх результатів діагностики станів учасників дослідження в позиції «до проведення заняття».

Розрахунок показників критерію L Пейджа в позиції «до проведення тренінгу».

Заняття	Загальний показник											
	5		6		7		8		9		10	
№ учасн	до	R	до	R	до	R	до	R	до	R	до	R
1	50	4,5	50	4,5	51	6	45	3	44	1,5	44	1,5
2	51	5,5	51	5,5	44	4	40	2,5	40	2,5	38	1
3	43	4,5	44	6	43	4,5	40	2,5	40	2,5	38	1
4	42	5	43	6	34	3	34	3	34	3	30	1
5	35	5,5	35	5,5	34	4	32	2,5	32	2,5	30	1
6	50	6	50	5	48	4	44	3	40	2	36	1
7	57	6	48	5	46	4	43	3	40	1,5	40	1,5
8	44	5,5	44	5,5	40	3	40	3	40	3	32	1
9	53	6	50	4,5	50	4,5	44	3	36	2	33	1
10	55	6	50	5	43	4	40	3	36	2	30	1
11	53	5,5	53	5,5	44	4	40	3	34	2	33	1
12	48	6	44	4,5	44	4,5	40	3	34	2	31	1
$\Sigma(R)$		66		62,5		49,5		34,5		26,5		13
nR		6		5		4		3		2		1
$(nR) \cdot (\Sigma(R))$		396		312,5		198		103,5		53		13
$L_{эмп} = \Sigma$	1074											

За результатами вирахування критерію L ми маємо величину $L_{эмп} = 1074$.

За табличними даними критичних значень L критерію:

$$L_{крит(0,05)} = 928, L_{крит(0,01)} = 946, L_{крит(0,001)} = 965$$

За визначенням критерію L , если $L_{эмп}$ рівняється критичному значенню або вище його, тенденція статистично достовірна.

Тому ми можемо зробити висновок про те, що тенденція зменшення загального показника семантичного диференціалу в позиції «до проведення заняття» статистично достовірна, тобто дії психолога в рамках тренінгу є ефективними.

3.2.1.2. Розрахунок показників критерію L Пейджа в позиції «після проведення тренінгу».

	Загальний показник											
Заняття	5		6		7		8		9		10	
№ учасн		R		R		R		R		R		R
1	46	6	40	1,5	44	4,5	44	4,5	43	3	40	1,5
2	40	3,5	41	5	43	6	40	3,5	36	1	37	2
3	40	4,5	40	4,5	40	4,5	40	4,5	36	2	34	1
4	35	5	40	6	34	3,5	34	3,5	32	2	30	1
5	32	4	32	4	34	6	30	1,5	32	4	30	1,5
6	50	6	48	5	45	4	38	2,5	38	2,5	35	1
7	50	6	48	5	45	4	38	2	40	3	35	1
8	42	6	40	4	40	4	40	4	36	3	32	1
9	53	6	46	5	45	4	40	3	36	2	30	1
10	45	6	45	5	40	4	38	3	34	2	23	1
11	50	6	43	5	40	4	36	3	34	2	23	1
12	43	6	43	5	40	4	36	2	34	1	37	3
$\Sigma(R)$		65		55		52,5		34		27,5		16
nR		6		5		4		3		2		1
$(nR) * (\Sigma(R))$		390		275		210		111		55		16
$L_{\text{эмп}} = \Sigma$	1055											

За результатами вирахування критерію L ми маємо величину $L_{\text{эмп}} = 1055$.

За табличними даними критичних значень L критерію:

$$L_{\text{крит}(0,05)} = 928, L_{\text{крит}(0,01)} = 946, L_{\text{крит}(0,001)} = 965$$

За визначенням критерію L , если $L_{\text{эмп}}$ рівняється критичному значенню або вище його, тенденція статистично достовірна.

Тому ми можемо зробити висновок про те, що тенденція зменшення загального показника семантичного диференціалу в позиції «після проведення заняття» статистично достовірна, тобто дії психолога в рамках тренінгу є ефективними.

Висновки до третього розділу

Обґрунтовуючи необхідність і доцільність використання тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» ми сформулювали наступні висновки.

1. Дослідженню формування психологічного благополуччя присвятили свої праці багато вчених, наприклад, К. Ріфф, С. Любомирські, Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн, М. Ягода, Н.К. Бахарєва, Е.Е. Бочарова, Г.Л. Пучкова, А.Б. Коваленко, Г.І. Медніков, Л.З. Сердюк, Н. Бредбурн, М. Ягода, М.М. Павлюк, О.Л. Шопша, Н.В. Гранкіна-Сазонова, Т.Л. Ткачук, О. Бородовіцина, А.С. Харченко, Н.О. Гончарова, Л.Б. Козьміна, Т.М. Маланьїна, М.М. Павлюк та багато інших.

Студентський вік розглядається як вік, який припадає на період юності, що передбачає, що офіційним визнанням дорослості молодих людей і є одним із найважливіших моментів соціальної ситуації розвитку юнаків. Найважливішою проблемою, суттю соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці є оптимальне особистісне і професійне самовизначення. Саме в цей віковий період відбувається відкриття власного «Я», усвідомлення свого внутрішнього світу, своїх психологічних якостей і можливостей. Відбувається формування особистості юнака. Найвищий рівень в системі особистості представлений її цінностями і смислами, які активно формуються у цей віковий період. Відповідно, можливість аутентичної самореалізації можлива лише за набуття особистістю нових, якісно відмінних якостей, смислів та цінностей, які будуть сприяти її ефективності у подальшому.

Формування нами завдань та вправ тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» спиралося на визначення факту зв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Визначення факту сильного прямого позитивного зв'язку цих конструктів у досліджуваних студентів за допомогою методичного інструментарію дозволило сформулювати 3 важливих елемента нашої роботи:

а) Вибір із групи досліджуваних осіб, у яких показники розвитку цих конструктів низькі.

б) Розробити програму та сформулювати вправи тренінгу щодо формування благополуччя, які спрямовані на формування стресостійкості і таким чином на формування психологічного благополуччя.

с) Сформулювати експрес-анкету оцінки стану стресостійкості, яка використовувалася як контрольне завдання по оцінюванню власного стану до проведення вправ тренінгу та після.

2. Аналіз результатів проведення тренінга за програмою «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» нами здійснювалося за допомогою наступного математико-статистичного апарату: використання критерію знаків G та використання L Пейджа.

Підсумовуючі результати процедура оцінювання ефективності проведення тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою критерію знаків G , ми можемо зробити наступне твердження: зсуви в показниках змін стресостійкості за результатами проведення тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимими.

Підсумовуючі результати процедура оцінювання ефективності проведення тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою критерію знаків L Пейджа ми можемо зробити наступні висновки. Ми визначили, що існує тенденції зменшення загального показника семантичного диференціалу у ході проведення тренінгу в позиціях «до проведення заняття» та «після проведення заняття», які є статистично достовірними, тобто дії психолога в рамках тренінгу є ефективними.

Таким чином ми вважаємо, що мета та завдання наших дій досягнути, проведення тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є доцільним та обґрунтованим.

ВИСНОВКИ

Нами було проведене дослідження «Стресостійкість як чинник психологічного благополуччя студентської молоді».

Мета проведеного нами дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити доцільність використання тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді».

Завдання проведеного нами дослідження:

1. Теоретично дослідити особливості розвитку вивчення зв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям у студентської молоді, закономірності стресостійкості та формування психологічного благополуччя у цьому періоду вікового розвитку.

2. Провести емпіричне дослідження з метою визначення особливостей зв'язку між показниками стресостійкості та психологічного благополуччя в вибірці студентів.

3. Сформувати програму тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» та обґрунтувати ефективність її використання.

Гіпотеза нашого дослідження: використання вправ тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» дає можливість підвищувати рівень психологічного благополуччя.

За результатами проведення нашого дослідження ми можемо сформулювати наступні висновки.

1. Благополуччя в широкому розумінні – це багатовекторний конструкт, який характеризується складним взаємозв'язком соціальних, психологічних, культурних, фізіологічних, фінансових та внутрішніх чинників. Цей складний конгломерат є результатом впливу генетичних передумов, середовища й особистісних особливостей. Категорія благополуччя в психології розглядається в контексті дослідження щастя, суб'єктивного благополуччя, задоволеності якістю життя.

Теоретичною базою вивчення феномена психологічного благополуччя є концепція Н. Бредберна. Науковець увів термін «психологічне благополуччя» й ототожнював його з особистісним почуттям щастя і задоволеністю життям. Н. Бредберн зауважує, що самоактуалізація, самооцінка, незалежність перетинаються з поняттям психологічного благополуччя. Теоретична модель психологічного благополуччя Н. Бредберна передбачає рівновагу, яка досягається взаємодією двох видів афекту – позитивного і негативного.

Комплексний підхід до вивчення психологічного благополуччя запропонувала американська дослідниця К. Ріфф, яка критично ставилася до психологічного благополуччя як балансу між позитивними і негативними аспектами. Базисом її теорії слугують основні підходи позитивного психологічного функціонування/

Психологічне благополуччя є центральною ланкою особистісного потенціалу. Змістовний аналіз особистісного потенціалу в контексті психологічного благополуччя і поведінки в умовах невизначеності здійснила О. Бочарова. Вона зазначає, що люди з високим рівнем психологічного благополуччя більш адаптовані, оптимістичні, мають здебільшого позитивні міжособистісні стосунки та врівноважені в критичних ситуаціях.

Зарубіжні психологічні дослідження психологічного благополуччя переважно стосуються розгляду його з точки зору резилієнтності – життєстійкості, пошуку ресурсів для виходу з нестандартних ситуацій та формування новоутворень, що сприятимуть розвитку здорової особистості. Результати цих досліджень сприяють стійкості людського розвитку та перспективи інтеграції результатів і застосувань на різних рівнях системи.

У сучасних дослідженнях науковці виокремлюють два основних підходи до визначення сутності поняття благополуччя: гедоністичний та евдемонічний. Гедоністичний підхід полягає у прагненні до позитивних емоцій, максимального задоволення та приємного життя в цілому, у реалізації миттєвих бажань та потреб. Евдемонічний підхід стосується самоактуалізації та реалізації свого потенціалу людиною.

Вивчення сутності благополуччя у перелічених підходах стало підґрунтям для виділення як самостійного поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Виділяють три основні підходи до визначення його сутності: теорію невідповідності, тристоронню модель та благополуччя як гомеостатично захищений настрій.

Психологічне благополуччя є умовою (або позитивним чинником) оперативного ухвалення рішення в умовах новизни, невизначеності. За таких умов суб'єктна позиція особистості, яка характеризується низкою важливих якостей для прояву активності, подолання невизначеності та пристосування до нових умов, є істотною обставиною психологічного благополуччя особистості.

2. За загальним визначенням, стресостійкість - системна динамічна характеристика, що визначає здатність людини протистояти стресорному впливу або справлятися з багатьма стресогенними ситуаціями, активно перетворюючи їх або пристосовуючись до них без шкоди для свого здоров'я і якості виконуваної.

Стресостійкість розглядають як інтегративне утворення особистості, яке проявляється у спроможності ефективно виконувати діяльність та котре здатне протистояти деструктивним емоційним станам в умовах виконання професійних завдань.

Стресостійкість як феномен розглядається в психології з різних позицій: як індивідуальна здатність людини зберігати оптимальну працездатність під час впливу стресогенних чинників, як індивідуальний стиль подолання, що формується захисними ресурсами особистості. Регуляційні ресурси прийнято розглядати як функціональний потенціал, що забезпечує високий рівень досягнень результатів; як фізичні та психічні можливості (здібності) людини, мобілізуючи які, можна запобігати негативному впливу стресу за допомогою обраних стратегій поведінки.

Стресостійкість – це також здатність особистості бути емоційно стабільною, характеризується необхідним ступенем адаптації до дії зовнішніх

і внутрішніх факторів у процесі життєдіяльності, забезпечує здатність до соціальної адаптації, збереження значущих міжособистісних стосунків, успішної самореалізації, досягнення важливих цілей, збереження працездатності і здоров'я

Стресостійкість також розглядається як система особистісних якостей, яка розвивається в процесі онтогенезу, у якій відбуваються певні відхилення за актуалізації різноманітних патологічних станів. Специфічними ознаками відсутності стійкості до стресу є: низька диференційованість, зниження адаптаційного потенціалу, збереження біполярної структури організації факторів тощо.

3. Численні дослідження вітчизняних та зарубіжних вчених свідчать про взаємозв'язок стресостійкості та низки психологічних якостей особистості студентської молоді.

Детермінантами толерантності до стресу є всі структурні компоненти особистості: спрямованість, досвід, психічні процеси, нейродинаміка, темперамент, характер, здібності.

2. За результатами емпіричного дослідження зв'язку між стресостійкістю та психологічним благополуччям ми маємо можливість сформулювати наступні думки.

а) В нашій вибірці превалюють особи з середнім рівнем розвитку за загальним показником життєстійкості, яких можливо описати таким чином: у них середній рівень стресостійкості (у побуті і звичних ситуаціях такі люди не схильні до стресу, потрапляючи в незнайомі стресові ситуації, вони досить активні і впевнені в собі, однак можуть швидко втомлюватися, від високої напруженості можливі втома, депресія, збої в роботі, погіршення здоров'я).

б) В нашій вибірці превалюють особи з низьким рівнем загального показника психологічного благополуччя, яких можливо описати таким чином: вони характеризуються низьким рівнем психологічного благополуччя.

с) Між загальним показником «психологічного благополуччя», визначеного за допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя»

К. Ріфф та загальним показником стресостійкості, визначеного за допомогою методики «Тест життєстійкості» існує сильний позитивний лінійний зв'язок.

3. Обґрунтовуючи необхідність і доцільність використання тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» ми сформулювали наступні висновки.

Дослідженню формування психологічного благополуччя присвятили свої праці багато вчених, наприклад, К. Ріфф, С. Любомирські, Х. Кентріл, Е. Дінер, Н. Бредбурн, М. Ягода, Н.К. Бахарева, Е.Е. Бочарова, Г.Л. Пучкова, А.Б. Коваленко, Г.І. Медніков, Л.З. Сердюк, Н. Бредбурн, М. Ягода, М.М. Павлюк, О.Л. Шопша, Н.В. Гранкіна-Сазонова, Т.Л. Ткачук, О. Бородовіцина, А.С. Харченко, Н.О. Гончарова, Л.Б. Козьміна, Т.М. Маланьїна, М.М. Павлюк та багато інших.

Формування нами завдань та вправ тренінгової програми «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» спиралося на визначення факту зв'язку психологічного благополуччя та стресостійкості особистості.

Визначення факту сильного прямого позитивного зв'язку цих конструктів у досліджуваних студентів за допомогою методичного інструментарію дозволило сформулювати 3 важливих елемента нашої роботи:

а) Вибір із групи досліджуваних осіб, у яких показники розвитку цих конструктів низькі.

б) Розробити програму та сформулювати вправи тренінгу щодо формування благополуччя, які спрямовані на формування стресостійкості і таким чином на формування психологічного благополуччя.

с) Сформулювати експрес-анкету оцінки стану стресостійкості, яка використовувалася як контрольне завдання по оцінюванню власного стану до проведення вправ тренінгу та після.

Аналіз результатів проведення тренінга за програмою «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» нами здійснювалося за

допомогою наступного математико-статистичного апарату: використання критерію знаків G та використання L Пейджа.

Підсумовуючі результати процедура оцінювання ефективності проведення тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою критерію знаків G , ми можемо зробити наступне твердження: зсуви в показниках змін стресостійкості за результатами проведення тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» є статистично значимими.

Підсумовуючі результати процедура оцінювання ефективності проведення тренінгу «Формування психологічного благополуччя у студентської молоді» за допомогою критерію знаків L Пейджа ми визначили, що існує тенденції зменшення загального показника семантичного диференціалу у ході проведення тренінгу в позиціях «до проведення заняття» та «після проведення заняття», які є статистично достовірними, тобто дії психолога в рамках тренінгу є ефективними.

Таким чином ми вважаємо, що мета та завдання нашого дослідження досягнути, гіпотеза підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. ... докт. психол. наук: 19.00.02 / Дніпропетровський нац. ун-т МОН України. Київ, 2007. 31 с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : Вид. ДНУ. 2006. 336 с.
3. Білова М.Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Одеський нац. ун-т імені І. І. Мечникова МОН України. Одеса, 2007. 21 с.
4. Боднар А.Я. Психологічні особливості стресостійкості представників стресогенних професій. *Наукові записки НаУКМА: педагогічні, психологічні науки та соціальна робота*. 2013. Т. 149. С. 49-57.
5. Бужинська С.М., Скляр С.С., Даніліч-Скакун А.А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, 2021. №23. С. 55–59.
6. Візнюк І.М. Психосоматичні кореляти психологічної стійкості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.01. Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. К., 2012. 20 с.
7. Габа І.М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019 2019 р., № 1, Т. 1. 151-153
8. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ* / за ред. М. Цимбалюк. Серія «Психологічна». Вип. 2 (2). Львів : ЛДУВС, 2012. С. 293–303.
9. Гринів О.О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, Вип. 19, Ч. 1, 2014, 25–34.

10. Гусєв А. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 233 с., с. 27
11. Джаббарова Л.В. Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 6 (1), 2016, 46–50.
12. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : *Гуманітарний корпус*, 2018. С. 80–83.
13. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2009. 19 с.
14. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. Київ : Фірма «Інкос». 2002. 272 с.
15. Корольчук М.С. Психологіні детермінанти стійкості особистості до дії стресогених факторів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Частина I. С. 153–162.
16. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
17. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ : Ніка-Центр. 2007. 432 с.
18. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016.
19. Курова А.В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія, 19 (1), 2014, 174–179 .

20. Лебідь Н. Стресостійкість як особистісна властивість керівників-лідерів закладів середньої освіти: навч. посіб. Київ : ДП «НВЦ «Пріоритети». 2016. 36 с.

21. Луценко Е.Л. Возможности развития потенциала стрессоустойчивости при различных особенностях личности // *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. Том 16. Вип. 11. Част. 2. Спеціальний випуск «Матеріали Третьої міжнародної науково-практичної конференції «культурноісторичний потенціал особистості в умовах трансформаційних змін у суспільстві». 2011 р. С. 73–82.

22. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / Л. Афанасенко, І. Мартинюк, Л. Омельченко, А. Шамне, В. Шмаргун, С. Яшник / За заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

23. Меднікова Г.І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія»*. 2018. №. 55. С. 143–152.

24. Мигаль Г.В., Протасенко О.Ф. Стресостійкість людини-оператора. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudinioperatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html>.

25. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.

26. Неурова Алла Борисівна. Психологічні особливості емоційної стійкості рятувальників [Текст]: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.09 / Неурова Алла Борисівна; Держ. служба України з надзвичайн. ситуацій, Нац.ун-т цивіл. захисту України. Харків, 2016. С. 20.

27. Пахоль Б.Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 1, 2017, 80–104

28. Роман К.Д. Механізми формування стресостійкості особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. К. 2004. Т.6. вип. 7. С. 155– 162.

29. Савелюк Н.І. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному та воєнному контекстах. *Психологічні перспективи*, Вип. 39, 2022, 322–340

30. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України . Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія Вип. 17. Київ, 2017.С. 124-133.

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

32. Сердюк Л.З. Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. *Український психологічний журнал*, 2(12), 2019. 147–159.

33. Смольська Л. М. Стресостійкість та життестійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. №4 С. 113 – 117

34. Тептюк Ю. В. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Військово-спеціальні науки*, 2018. № 1. С. 44–47.

35. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*, 2018. Вип. 1(1), 112–119.

36. Тімченко О.В., Миронець С.М. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: монографія. Харків: вид-во ун-ту внутр. справ, 2000. С. 268.

37. Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. *Габітус*, Випуск 51. 2023. С. 122-125

38. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. №7. С. 143–148.

39. Швалб Ю.М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості (Монографія). Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська. 2021

40. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*, 2022. № 39. С. 199-203

41. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості : дис. канд. псих. наук : 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Київ, 2018. 235 с.