

УДК 159.942:37.013-052:159.9

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.15.11>

РОЛЬ ПЕРЕЖИВАНЬ У ЗБЕРЕЖЕННІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ РІЗНИХ КУРСІВ НАВЧАННЯ

Тетяна Партико

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua*

Юлія Козловська

*Львівський національний університет імені Івана Франка,
вул. Університетська, 1, м. Львів, Україна, 79000
e-mail: Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua*

У статті проаналізовано результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентів-психологів першого, третього та п'ятого курсів навчання. Досліджено, як студенти розуміють психологічне благополуччя; які компоненти психологічного благополуччя зазнають змін упродовж навчання; які переживання відіграють вагомую роль у збереженні психологічного благополуччя і як це пов'язано з курсом, на якому навчаються студенти. Виявлено, що переважна більшість студентів психологічне благополуччя розуміють як гармонію, баланс та рівновагу, задоволення потреб та добрий рівень життя, емоційну стабільність, гарне самопочуття, фізичний комфорт, добре здоров'я; причини благополуччя студенти пов'язують з впливом соціуму, стосунками з іншими, власними вчинками, настроєм і самопочуттям. З'ясовано, що від першого до третього курсу психологічне благополуччя студентів зростає, а саме такі його компоненти, як позитивні стосунки з іншими, управління навколишнім середовищем, цілі у житті, самоприйняття. Збільшується інтенсивність позитивних переживань (позитивного афекту, задоволення власним життям та основних життєвих потреб) і знижується інтенсивність негативних переживань (психосоціального стресу). Від третього до п'ятого курсу істотних змін цих показників не виявлено. Якщо практикувати позитивні емоції, насамперед, позитивний афект, то найсприятливішим періодом для зростання психологічного благополуччя майбутніх психологів є третій курс, коли істотно покращується здатність студентів управляти навколишнім середовищем, чіткіше окреслюються життєві цілі, вони стають більш спрямовані на позитивну оцінку своїх якостей та свого становища серед людей, незважаючи на існуючі недоліки. Цей зв'язок сильніший, ніж на першому курсі, і значно сильніший, ніж на п'ятому. Для покращення психологічного благополуччя найвагомішу роль відіграє переживання позитивного афекту, особливо для п'ятикурсників. Виявлено, що відсутність негативного переживання – психоемоційного стресу – має незначну роль у збереженні психологічного благополуччя студентів.

Ключові слова: психологічне благополуччя, позитивні переживання, студенти-психологи, курс навчання.

Постановка проблеми. Студентські роки – це період мрій та розчарувань, знахідок та втрат, кохання та зневіри і, звичайно, період професійного становлення. Для побудови життєвої перспективи молода людини має оцінювати себе з позиції успіху, а відтак – благополуччя. Значною мірою це стосується студентів-психологів, які покликані у майбутньому плекати душевну рівновагу своїх майбутніх клієнтів, а для цього необхідно самим підтримувати цей стан.

Проблема психологічного благополуччя студентів досліджується у різних аспектах, а саме: залежно від курсу навчання (Б. Бевік; Л. Березовська; М. Павлюк, О. Шопша, Т. Ткачук), обраної спеціальності (Н. Гранкіна-Сазонова; В. Лазаренко; А. Харченко), професійної спрямованості (А. Скляр), у контексті академічної успішності (В. Омелянська) тощо.

Отримані дані часто є суперечливими і не завжди враховують емоційні стани студентів залежно від курсу навчання. Саме тому дана проблематика залишається актуальною і потребує додаткового вивчення.

Мета цього дослідження полягає у виявленні ролі переживань у збереженні психологічного благополуччя студентів, які здобувають фах психолога, залежно від курсу навчання. **Завданнями** дослідження є, по-перше, з'ясувати, як майбутні психологи розуміють своє психологічне благополуччя; по-друге, виявити, які компоненти психологічного благополуччя зазнають змін упродовж навчання; по-третє, які переживання відіграють більшу, а які меншу роль у збереженні психологічного благополуччя і як це пов'язано з курсом, на якому навчаються студенти.

Аналіз останніх досліджень. Існує два підходи до розуміння психологічного благополуччя: гедоністичний та евдемоністичний. Перший звертає увагу на емоційний та когнітивний аспекти психологічного благополуччя, другий – на функціонування особи. Найчастіше вчені сходяться на думці, що дослідження слід проводити, спираючись на обидва підходи, не намагаючись при цьому їх інтегрувати [1].

Через різне розуміння конструкту психологічного благополуччя виокремлюють різні його компоненти. Найчастіше у дослідженнях використовують шестикомпонентну модель К. Ріфф та її колеги, до якої входять позитивні стосунки з іншими, автономія, управління навколишнім середовищем, особистісне зростання, цілі у житті та самоприйняття [2; 3]. Існують і інші погляди. Об'єднавши вчення про психологічне благополуччя з евдемоністичної та гедоністичної точок зору, О. Гуляєва у своїй праці описала три компоненти: емоційний, когнітивний та поведінковий. Два перші формуються на основі гедоністичного бачення, а третій – поведінковий – евдемоністичного [4]. Ґрунтовний аналіз психологічного благополуччя здійснила Н. Каргіна, яка виокремила такі компоненти, як фізичний, духовний, особистісний, соціальний, власне суб'єктивний, економічний, матеріальний, екзистенціальний, культурологічний та загальний, а також описала структуру кожного з них [5].

На підставі проаналізованої літератури робимо висновок, що психологічне благополуччя – це інтегральний багатоконпонентний психічний стан людини, що супроводжується позитивною оцінкою особистості самої себе та навколишньої дійсності, виникає у результаті позитивного функціонування особистості, залежить від об'єктивних та суб'єктивних чинників і може бути охарактеризований як цілісне переживання щастя.

У дослідженнях, присвячених психологічному благополуччю студентської молоді, зазначається його зміна від курсу до курсу. Б. Бевік з колегами у лонгitudному дослідженні показали, що найнижчий рівень спостерігається у першому семестрі першого курсу, а далі починається зростання [6].

Дещо інші дані отримали М. Павлюк, О. Шопша і Т. Ткачук, вивчаючи студентів першого, третього та п'ятого курсів. Науковицями було виявлено, що між третім та п'ятим курсами автономія знижується, в результаті чого п'ятикурсники в більшій мірі орієнтуються на думку оточуючих, ніж студенти молодших курсів, проте особистісне зростання і наявність цілей у житті залишаються високими, незалежно від курсу навчання [7]. Провідна роль особистісного зростання у психологічному благополуччі студентів зазначається також у публікаціях В. Лазаренко [8] і Л. Березовської [9]. Однак, стосовно окреслення життєвих цілей і управління середовищем першокурсники вважають себе менш благополучними у порівнянні зі старшокурсниками, в них також нижчий рівень самоприйняття, що суперечить результатам інших науковців [9].

Дослідження студентів різних спеціальностей також демонструють суперечливі дані. Так, В. Лазаренко стверджує, що найнижче психологічне благополуччя з-поміж

різних спеціальностей мають майбутні психологи і географи [8]. Проте Н. Гранкіна-Сазонова, навпаки, виявила, що студенти-психологи мають значно вищі показники психологічного благополуччя у порівнянні зі студентами інших спеціальностей. Авторка стверджує, що такі результати спростовують гіпотезу про те, що отримувати фах психолога мають бажання особи з низьким рівнем психологічного благополуччя, аби його підвищити. Насправді чинником вибору професії психолога є мотивація особистісного росту та високий рівень самоприйняття [10]. Схожі висновки зробила А. Харченко: у порівнянні зі студентами технічних спеціальностей студенти-психологи мають вищі показники психологічного благополуччя і надають перевагу власному особистісному розвитку та активному включенню у соціальні інтеракції [11].

Як показують результати дослідження А. Скляр, рівень психологічного благополуччя у студентів залежить також від їх професійної спрямованості. Так, особам з гуманістичною спрямованістю характерними є найвищий рівень психологічного благополуччя, соціального та психічного здоров'я, а також центрованість на особистісному розвитку й успіху у комунікативній сфері [12].

На рівень психологічного благополуччя у зв'язку з академічною успішністю звернула увагу В. Омелянська: при успішному професійному навчанні рівень психологічного благополуччя вищий, а зменшення успішності знижує рівень психологічного здоров'я [13].

Дослідження психологічного благополуччя студентів у декількох університетах США проводив У. Шіммака з колегами. Респонденти як джерела свого психологічного благополуччя вказували сім'ю, романтичні стосунки та стосунки з друзями, наукове життя. Матеріальне становище, житло та здоров'я згадували рідше. Загалом студенти називали більше позитивних джерел, аніж негативних. Дослідження показало, що найчастіше на суб'єктивне сприйняття власного психологічного благополуччя впливають стабільні, постійно доступні джерела інформації про благополуччя, як-то стосунки чи фінансовий дохід. Рідше – постійно доступні джерела, які надають змінну інформацію, наприклад, настрій, а також тимчасові джерела інформації, які є помітними саме у момент дослідження, наприклад, присутність людини з інвалідністю [14].

Підсумовуючи вищенаведене, можна стверджувати, що вчені одностайні щодо відмінностей психологічного благополуччя студентів на різних курсах навчання, його залежності від професійної спрямованості та академічної успішності. Однак, немає єдиної точки зору щодо рівня окремих компонентів благополуччя залежно від курсу навчання. Суперечливими є також дані про залежність рівня психологічного благополуччя студентів від обраного фаху.

Методи дослідження. Для дослідження психологічного благополуччя студентської молоді використана шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація С. Карсканової); позитивних переживань – опитувальник позитивного і негативного афекту М. Кліманської, І. Галецької, методика когнітивних особливостей суб'єктивного благополуччя О. Калюк, О. Савченко, методика експрес-діагностики рівня психоемоційної напруги та її джерел О. Копіної, О. Суислової, Є. Заїкіна. Крім того, було запропоновано такі відкриті питання: «Що, на Вашу думку, є психологічним благополуччям?», «Що впливає на Ваше психологічне благополуччя?».

Достовірність отриманих результатів перевірялась методами математико-статистичного опрацювання даних: тестом Шеффе ($p < 0,05$), ранговою кореляцією Спірмена ($p < 0,01$). У групу досліджуваних увійшли 93 студенти, які навчаються на спеціальності 053 Психологія першого ($N=32$), третього ($N=37$) та п'ятого ($N=24$) курсів. Вік досліджуваних – від 16 до 24 років.

Результати емпіричного дослідження. Переважна більшість студентів психологічне благополуччя розуміють як гармонію, баланс та рівновагу (44% – 1 курс, 32% – 3 курс,

32% – 5 курс), як задоволення потреб та добрий рівень життя (19% – 1 курс, 26% – 3 курс, 23% – 5 курс), як емоційну стабільність, гарне самопочуття, фізичний комфорт, добре здоров'я (25% – 1 курс, 27% – 3 курс, 23% – 5 курс). Щодо чинників психологічного благополуччя, то на вплив соціуму та стосунків з іншими вказали 47% першокурсників, 25% третьокурсників та 27% студентів п'ятого курсу. Відповідальними за власне психологічне благополуччя самих себе (вчинки, настрої, самопочуття тощо) вважають 35% студентів 1 курсу, 34% – 3 курсу та 32% – 5 курсу.

Аналіз індикаторів психологічного благополуччя та переживань студентів показав, що основні зміни відбуваються при переході від першого до третього курсу навчання. До змін відносимо зростання задоволення від стосунків з іншими ($p=0,001$), покращення здатності управляти середовищем ($p=0,009$), чіткіше окреслення життєвих цілей ($p=0,004$) та більш позитивне самоприйняття ($p=0,001$). Отримані результати підтверджують основні висновки дослідження Л. Березовської [9]. Також зростає задоволення власним життям ($p=0,004$) і основних життєвих потреб ($p=0,021$). У період часу від першого до третього курсу зменшуються переживання, пов'язані з психосоціальним стресом ($p=0,035$). Це супроводжується зростанням позитивного афекту ($p=0,037$). Отож, основні зміни психологічного благополуччя та переживань студентів-психологів відбуваються у період часу між першим та третім курсами навчання. Суттєвих змін у подальшому не виявлено, що не узгоджується з результатами Б. Бевік та його колег, де вказується на зростання психологічного благополуччя від першого до п'ятого курсу [6].

Зазначимо, що такі індикатори психологічного благополуччя, як автономія та особистісне зростання, і такі переживання, як задоволення умовами життя, стосунками з іншими, невдоволення собою, негативний афект і напруженість, за нашими даними, не зазнають суттєвих змін упродовж навчання. Отримані нами результати щодо автономії не збігаються з висновками дослідження М. Павлюк, О. Шопши і Т. Ткачук про те, що від третього до п'ятого курсу автономія як показник благополуччя студентів знижується [7]. Також нами не виявлено провідної ролі особистісного зростання, на що вказують результати В. Лазаренко [8] і Л. Березовської [9]. Отримані розбіжності пояснюємо тим, що наше дослідження проводилось під час повномасштабної російсько-української війни.

Проаналізуємо взаємозв'язок між переживаннями, які зазнали істотних змін у період від першого до третього курсу, та психологічним благополуччям студентів-психологів (табл. 1).

Найсуттєвіший взаємозв'язок виявлено між психологічним благополуччям та позитивним афектом (табл. 1). Зростання енергійності та бадьорості студентів упродовж усіх курсів навчання створює сприятливі умови для їхньої залученості у життя, допомагає ефективно використовувати життєві ситуації і у такий спосіб набувати компетенції в управлінні середовищем. У такому разі студенти краще осмислюють спрямованість свого життя, що додає йому більшого сенсу (рис. 1).

Якщо на першому курсі більш бадьорі та енергійні студенти краще взаємодіють з навколишнім середовищем ($r=0,709$) і мають більш окреслені цілі у житті ($r=0,457$), то третьокурсникам це переживання крім того допомагає краще усвідомити свої сильні та слабкі сторони ($r=0,554$; $r=0,672$; $r=0,720$). Для п'ятикурсників, незважаючи на те, що загальний рівень позитивного афекту не зростає, його роль у переживанні психологічного благополуччя істотно посилюється, на що вказують результати кореляційного аналізу (r в межах від 0,535 до 0,728). Більш виражений позитивний афект п'ятикурсників сприятиме їхній автономії, налагодженню позитивних стосунків з тими, хто їх оточує, а також робить їх більш відкритими для нового досвіду, що сприяє зростанню та самоприйняттю.

Вагому роль у підтриманні благополуччя має також задоволення основних життєвих потреб студентів, як-от харчування, відпочинок, матеріальне забезпечення, спілкування

Таблиця 1

Статистично достовірні кореляції ($p < 0,01$) між психологічним благополуччям (ПБ) та переживаннями (ПЕР) студентів-психологів різних курсів

ПБ ПЕР		Позитивні стосунки з іншими	Автономія	Управління навколишнім середовищем	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття
Позитивний афект	1	-	-	0,709	-	0,457	-
	3	-	-	0,554	-	0,672	0,720
	5	0,546	0,540	0,652	0,535	0,728	0,677
Задоволення потреб	1	-	-	0,644	-	-	0,525
	3	0,633	0,485	0,741	-	0,514	0,621
	5	-	-	-	-	-	-
Задоволення життям	1	0,474	-	0,780	-	0,455	0,657
	3	-	-	0,763	-	0,700	0,639
	5	-	-	-	-	-	0,645
Психосоціальний стрес	1	-	-	-	-	-	-
	3	-	-	-0,645	-	-	-
	5	-	-	-0,609	-	-	-0,553



Рис. 2. Взаємозв'язок задоволення потреб з показниками психологічного благополуччя для студентів-психологів різних курсів

з друзями, любов, улюблені заняття тощо (табл. 1). Насамперед, це стосується третьокурсників (r в межах від 0,485 до 0,741). У першокурсників такі переживання сприятимуть розвитку компетенцій в управлінні навколишнім середовищем з метою досягнення власних цілей ($r=0,644$) та позитивному самоствавленню ($r=0,525$). Для п'ятикурсників вони виявились несуттєвими (рис. 2).

Третьокурсники стають більше задоволені тим, що наразі відбувається в їхньому житті, і менше потребують щось змінювати. Ймовірно, вони більше наблизились до свого ідеалу, ніж першокурсники. Проте роль задоволення життям у підтриманні психологічного благополуччя на третьому курсі у порівнянні з першим дещо послаблюється. На третьому курсі більш задоволені життям студенти мають чіткіше окреслені життєві цілі ($r=0,700$), компетентніші у питаннях управління середовищем ($r=0,763$) і вище оцінюють свої особистісні якості ($r=0,639$), а більш задоволені життям першокурсники крім зазначеної вище характеристики (r в межах від 0,455 до 0,780) мають більш довірливі стосунки з людьми ($r=0,474$) (рис. 3).

Нами не виявлено ролі психосоціального стресу, рівень якого від першого до третього курсу знижується, у підтриманні психологічного благополуччя на першому курсі. На третьому його зниження сприяє ефективнішій орієнтації в обставинах, у яких опиняються студенти ($r=-0,645$), а на п'ятому крім того також самоприйняття ($r=-0,609$; $r=-0,553$) (рис. 4).

Враховуючи той факт, що найсуттєвіше зростання психологічного благополуччя та зазначених вище переживань спостерігаємо саме на третьому курсі, можемо стверджувати, що середина навчання майбутніх психологів є найсприятливішим часом для зростання психологічного благополуччя студентів, якщо практикувати позитивні емоції. Насамперед, це стосується компетенцій, які сприяють задоволенню потреб і досягненню цілей, а також зростання позитивної оцінки власних якостей і можливостей.

У житті першокурсників переживання позитивного емоційного стану покращує орієнтацію у середовищі, де вони перебувають, та сприяє управлінню навколишніми



Рис. 2. Взаємозв'язок задоволення потреб з показниками психологічного благополуччя для студентів-психологів різних курсів

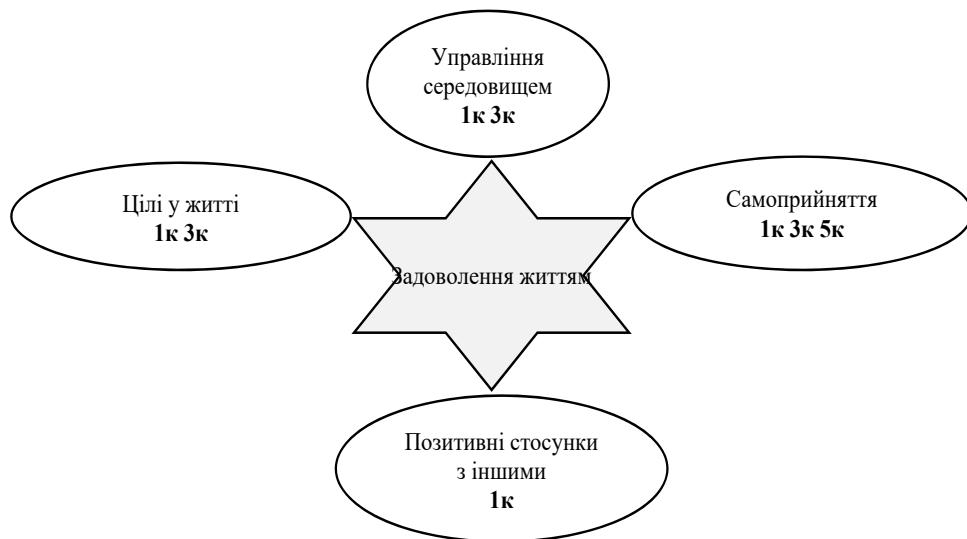


Рис. 3. Взаємозв'язок задоволення життям з показниками психологічного благополуччя для студентів-психологів різних курсів

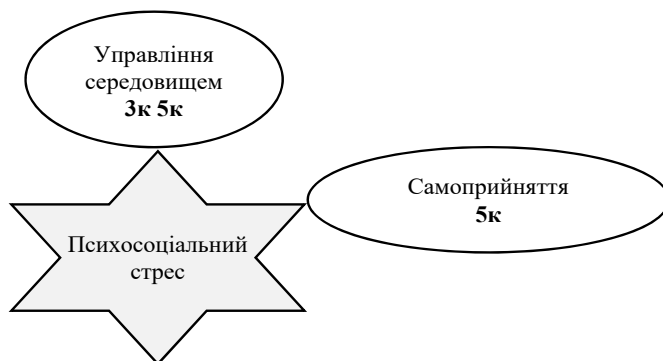


Рис. 4. Взаємозв'язок психосоціального стресу з показниками психологічного благополуччя для студентів-психологів різних курсів

подіями, дає змогу чіткіше окреслити життєві цілі і прийняти свої слабкості, проте цей зв'язок значно слабший, ніж на третьому курсі. Ролі негативних переживань – психоемоційного стресу – не виявлено. Для покращення психологічного благополуччя п'ятикурсників найважливіше є переживати позитивний афект; для переживань, пов'язаних із задоволенням потреб, такого зв'язку встановити не вдалось.

Висновки та перспективи подальших досліджень. З проведеного дослідження випливають такі висновки. По-перше, у розумінні психологічного благополуччя студенти усіх курсів увагу звертають на переживання позитивних емоцій, а не на відсутність негативних. По-друге, на середньому етапі фахової підготовки, на третьому курсі, майбутні

психологи найбільше задоволені стосунками з іншими, вважають, що зросли їхні компетенції щодо управління навколишнім середовищем і окреслення життєвих цілей, вони стають більш спрямовані на позитивно оцінку своїх якостей та свого становища серед людей. По-третє, для збереження психологічного благополуччя найвагомішу роль відіграє переживання позитивного афекту, особливо для п'ятикурсників.

Рекомендуємо отримані результати використати у роботі психологічної служби закладів вищої освіти при розробці ефективних програм психологічного супроводу студентів-психологів з урахуванням курсу навчання.

Перспективою подальших досліджень вважаємо з'ясування чинників, які спровокували значну розбіжність результатів, представлених різними авторами, щодо змін окремих складових психологічного благополуччя упродовж фахової підготовки студентів-психологів.

Список використаної літератури:

1. Ryff C. D., Boylan J. M., Kirsch J. A. Eudaimonic and hedonic well-being. *Measuring well-being*. 2021. Pp. 92–135.
2. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*. 1995. № 69(4). Pp. 719–727.
3. Ryff C. D., Singer B. H. Best news yet on the six-factor model of well-being. *Social science research*. 2006. № 35(4). Pp. 1103–1119.
4. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. № 59. С. 15–20.
5. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. пс. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 270 с.
6. Bewick V., Koutsopoulou G., Miles J., Slaa E., Barkham, M. Changes in undergraduate students' psychological well-being as they progress through university. *Studies in Higher Education*. 2010. 35(6). Pp. 633–645.
7. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього фахівця. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 149–156.
8. Лазаренко В. І. Почуття психологічного благополуччя як передумова успішної професійної діяльності майбутніх практичних психологів. *Електронний збірник наукових праць Запорізького обласного інституту післядипломної педагогічної освіти*. 2011. Вип. 6. Режим доступу: https://virtkafedra.ucoz.ua/el_gurnal/pages/vyp6/lazarenko.pdf
9. Березовська Л. І. До питання психологічного благополуччя майбутніх психологів. *Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості : еко-тренінг : збірник тез доповідей VI Всеукраїнської наук.-практ. конф. Умань-Київ. 8–9 квітня 2021 року*. С. 12–13.
10. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological journal*. 2018. № 7. С. 23–42.
11. Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. № 4(92), С. 175–178.
12. Скляр А. В. Особливості психологічного благополуччя студентів з різним типом спрямованості. *The XIII International Science Conference «Perspectives of development of science and practice»*, December 14–17, 2021, Prague, Czech Republic. Pp. 506–509.
13. Омелянська В. І. Психологічне благополуччя особистості студентської молоді в професійній підготовці. *The IV International Science and Prsctical Conference «Innovations technologies in science and practice»*. February 15 – 18, 2022, Haifa, Israel. Pp. 449–453.
14. Schimmack U., Diener E., & Oishi S. Life satisfaction is a momentary judgment and a stable personality characteristic : The use of chronically accessible and stable sources. *Journal of Personality*. 2002. № 70(3). Pp. 345–384.

THE ROLE OF EXPERIENCES IN MAINTAINING THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PSYCHOLOGY STUDENTS OF DIFFERENT YEARS OF TRAINING

Tetyana Partyko

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: tetyana.partyko@lnu.edu.ua*

Yuliia Kozlovska

*Ivan Franko National University of Lviv
1, Universytetska str., Lviv, Ukraine, 79000
e-mail: Yuliia.Kozlovska@lnu.edu.ua*

The article analyzes the results of an empirical study of the psychological well-being of psychology students in the first, third and fifth years of training. The article investigates how students understand psychological well-being; which components of psychological well-being change during their studies; which experiences play a significant role in maintaining psychological well-being and how it is related to the year they are studying. It has been found that the vast majority of students understand psychological well-being as harmony, balance and equilibrium, satisfaction of needs and a good standard of living, emotional stability, well-being, physical comfort, good health; students associate the causes of well-being with the influence of society, relationships with others, their own actions, mood and well-being. It has been found that from the first to the third year of training, students' psychological well-being increases, namely such components as positive relationships with others, environmental management, goals in life, and self-acceptance. The intensity of positive experiences (positive affect, satisfaction with one's own life and basic life needs) increases and the intensity of negative experiences (psychosocial stress) decreases.

No significant changes in these indicators were found from the third to the fifth year of training. If positive emotions, especially positive affect, are practiced, then the most favorable period for the growth of psychological well-being of future psychologists is the third year of training, when students' ability to manage the environment improves significantly, life goals are more clearly defined, and they become more focused on a positive assessment of their qualities and their position among people, despite existing shortcomings. This connection is stronger than in the first year and much stronger than in the fifth year of training. To improve psychological well-being, the most important role is played by the experience of positive affect, especially for fifth-year students. It has been found that the absence of negative experiences – psychoemotional stress – plays a minor role in maintaining the psychological well-being of students.

Key words: psychological well-being, positive experiences, psychology students, year of training.