

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА
ПСИХОДІАГНОСТИКИ**

**ПОДЗІДЗЕЙ СОФІЯ ВАСИЛІВНА
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ
МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:

МУШКЕВИЧ МИРОСЛАВА ІВАНІВНА

доктор психологічних наук,

професор кафедри практичної психології

та психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № _____

засідання кафедри практичної психології

та психодіагностики

від _____ 2025 р.

Завідувач кафедри

доц. Магдисюк Л.І. _____

ЛУЦЬК – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	9
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ	
ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ	
НАПРУЖЕНОСТІ.....	12
1.1. Вивчення поняття психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній літературі.....	12
1.2. Детермінанти формування психологічного благополуччя	17
1.3. Характеристика проявів соціально-психологічної напруженості та її вплив на психологічне благополуччя особистості	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ	
СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ.....	28
2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження.....	28
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РОБОТА ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ	
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ.....	44
3.1. Обґрунтування методологічних аспектів надання психологічної допомоги особистості в умовах соціальної напруженості.....	44
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо покращення рівня психологічного благополуччя молоді.....	50
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Питання психологічного благополуччя особистості як ключового чинника її гармонійного функціонування є однією з основних тем у психології, що підкреслюється не спадаючим інтересом з боку дослідників фактично протягом усієї історії психологічної науки. Адже прагнення до відчуття власного благополуччя супроводжує людину впродовж усього життя. Дехто знаходить його і зберігає надовго, тоді як інші постійно перебувають у пошуках. Без сумніву, психологічне благополуччя впливає не лише на внутрішнє задоволення, а й на рівень життя, успіх, а також здатність людини швидко й ефективно адаптуватися до змін, які диктує реальність. Війна, що триває в нашій країні, негативно впливає на фізичний та психічний стан особистості, призводить до психоемоційної дестабілізації, нестабільності, втрати відчуття захищеності, упевненості у собі та загалом – до зниження відчуття психологічного благополуччя.

У наукових дослідженнях психологічне благополуччя особистості визначається як динамічна характеристика, що поєднує суб'єктивні та психологічні аспекти, тісно пов'язані з адаптивною поведінкою людини. [11].

Вивченню феномену психологічного благополуччя присвячено низку праць зарубіжних та вітчизняних учених. Але, не дивлячись на значний інтерес з боку учених та широку дослідженість окресленої тематики, все ж таки залишається не розглянутим питання щодо особливостей психологічного благополуччя в сучасних реаліях, що характеризуються соціальною напруженістю. Це й обумовило вибір теми та мети нашого дослідження.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді.

Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз наукової

літератури та емпірично дослідити особливості психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Для досягнення поставленої мети сформульовано такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній літературі.
2. Охарактеризувати детермінанти формування психологічного благополуччя.
3. Проаналізувати особливості деструктивного впливу факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя особистості.
4. Здійснити емпіричне дослідження психологічного благополуччя молоді..
5. Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
6. Розробити систему психологічної допомоги щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості.

Теоретико-методологічними основами дослідження стали основні положення концепції психологічного благополуччя М. Аргайла, Н. Бредбурна, Е. Десі, К. Ріфф, позитивного функціонування особистості К. Роджерса, М. Селігмана, В. Франкла та ін. та їх подальший розвиток у працях низки вітчизняних науковців; в обґрунтуванні методів психологічної допомоги щодо розвитку психологічного благополуччя використано положення посттравматичного зростання Т. Титаренко та ін.

Методи дослідження: *теоретичні*: аналіз, систематизація, узагальнення літературних джерел;

емпіричні: авторська анкета для визначення рівня прояву соціальної напруженості; Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф; «Шкала позитивного та негативного афекту» (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS); методика «Дослідження рівня тривожності» Дж. Тейлора, адаптація В. Норакидзе; «Шкали психологічної відновлюваності (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS))»; методи математичної статистики: кореляційний аналіз r-Пірсона для виявлення значущого кореляційного

зв'язку.

Практичне значення: полягає в тому, що результати дослідження можуть використовуватися у роботі практичних психологів та діяльності соціально-психологічних служб з метою надання психологічної допомоги щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в умовах соціальної напруженості.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення даного дослідження оприлюднені на XI Міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу» (15 травня 2025 р., м. Луцьк) та викладені у науковій публікації:

- Мушкевич М., Подзідзей С. Особливості благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали XI Міжнародної науково-практичної конференції (15 травня 2025 р., м. Луцьк).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

1.1. Вивчення поняття психологічного благополуччя у вітчизняній та зарубіжній літературі

У наукових дослідженнях психологічне благополуччя розглядається через призму позитивного функціонування особистості. Воно охоплює такі ключові чинники функціонування особистості, як автономія, компетентність у взаємодії з іншими, здатність до особистісного зростання, самоприйняття та усвідомленість власного життя. Основою психологічного благополуччя є суб'єктивне порівняння особистістю свого життя з власними нормами та ідеалами.

Психологічне благополуччя можна охарактеризувати як стан внутрішньої задоволеності собою, своєю діяльністю та життям загалом. Воно також передбачає здатність людини розкривати свій потенціал, ефективно адаптуватися до навколишніх умов і успішно реагувати на їхні зміни.

Вивчення змісту, детермінант та особливостей розвитку психологічного благополуччя розкривається в працях як вітчизняних (Т. Данильченко, В. Духневич, Н. Каргіна, Ю. Кашлюк, Ю. Олександров, Л. Сердюк, Т. Титаренко та ін.), так і зарубіжних науковців (М. Аргайл, Н. Бредбурн, Е. Десі, Е. Дінер, Р. Еммонс, Р. Райан, К. Ріфф, К. Роджерс, М. Селігман, В. Франкл та ін.).

Поряд із терміном «психологічне благополуччя» дослідники використовують низку споріднених понять, зокрема: психічне здоров'я, щастя, суб'єктивне благополуччя, задоволеність життям, позитивний стиль життя, стійкість та ін. Різноманіття цих термінів відображає не лише

великий науковий інтерес до цього феномену, а й концептуальні відмінності у його розумінні та визначенні його складових [36].

Вітчизняні дослідники часто розглядають благополуччя з позицій концепцій психологічного чи фізичного здоров'я, відмічаючи такий взаємозв'язок: психологічне благополуччя визначається як важлива складова психологічного здоров'я особистості, разом з тим, психологічне здоров'я в свою чергу сприяє розвитку та формуванню високого рівня психологічного благополуччя.

У зарубіжній психології сформувалися такі основні напрямки вивчення цього психологічного феномену: гедоністичний, прихильниками якого є Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін. й евдемоністичний – А. Вотерман, Р. Раян, К. Ріфф та ін.

Прихильники гедоністичного напрямку вважають, що психологічне благополуччя виникає внаслідок задоволення життєвих потреб. Термін «психологічне благополуччя», уперше застосував Н. Бредбурн визначаючи його як баланс між позитивними та негативними емоційними переживаннями, суб'єктивне відчуття щастя та загальної задоволеності життям [47]. Подальший розвиток ця концепція отримала у працях Е. Дінера, який увів поняття «суб'єктивне благополуччя», підкреслюючи особистісне сприйняття людиною власного життя, що характеризується трьома ключовими компонентами: задоволеністю життям, позитивними та негативними емоційними переживаннями. У своїх дослідженнях Е. Дінер акцентував увагу на когнітивних (раціональна оцінка задоволеності різними сферами життя) та емоційних (переважанні позитивних або негативних переживань у процесі самосприйняття та оцінки життєвих подій і перспектив) аспектах благополуччя [16; 48].

Концепція А. Вотермана, Р. Раяна, К. Ріфф та ін., розглядається як результат низки взаємопов'язаних чинників (середовищних, спадкових, духовних, особистісних), що є визначальними для розвитку та саморозвитку особистості, її оптимального функціонування [11; 21]. Згідно даної

концепції основними чинниками, що сприяють формуванню високого рівня психологічного благополуччя є: особистісне зростання, самоактуалізація та формування Я-концепції, здатність протистояти життєвим викликам та вирішувати складні ситуації, доброчесне життя тощо [17].

Згідно комплексного підходу К. Ріфф, психологічне благополуччя як багатокомпонентна система, яка характеризується безперервним розвитком людини протягом усього її життя і складається з шести основних факторів [29; 52]: автономія, екологічний менеджмент, особистісний ріст, позитивні міжособистісні стосунки, само прийняття, цілі життя.

Щодо визначення поняття «психологічне благополуччя», то аналізуючи вітчизняні наукові джерела знаходимо такі:

Психологічне благополуччя як цілісний показник рівня зорієнтованості особистості на впровадження основних чинників позитивного функціонування, а також рівень досягнення цієї спрямованості трактує Л. Сердюк. Воно характеризується через суб'єктивний прояв відчуття щастя, задоволеності собою та власним життям. Дослідниця наголошує, що психологічне благополуччя є динамічним інтегральним особистісним утворенням і виконує мотиваційну функцію [34; 35; 36].

Як важливу складову психологічного здоров'я його розглядає А. Курова та визначає як комплексне соціально-психологічне явище, що включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вони формуються та проявляються в процесі соціально-психологічної активності особистості, впливаючи на якість її життя [21].

Через призму взаємодії особистості із загальноприйнятими соціальними нормами, акцентуючи увагу на дії суспільних факторів, трактує психологічне благополуччя Т. Данильченко. Вона виокремлює три основні групи соціальних потреб, які визначають відчуття благополуччя: потребу у схваленні соціуму, ефективній інтеграції до нього та підтримці оточуючих. Кожна з цих груп, має як внутрішній, так і зовнішній аспекти [6].

На думку О. Киричук, психологічне благополуччя характеризується

високою узагальненістю і стійкістю: відносною стабільністю зовнішніх умов (матеріальна забезпеченість та позитивна комунікація з оточуючими) та внутрішніх ресурсів (певні риси особистості і стратегії поведінки). Також, існує низка факторів (зовнішніх, ситуативних, об'єктивних і внутрішніх), що впливають на рівень психологічного благополуччя [13].

Виявлення і аналіз об'єктивних факторів психологічного благополуччя, здійснюється більшою мірою у соціологічних і економічних дослідженнях, описує як його прояви фіксують загальну чи особисту задоволеність життям та виділяє деякі життєві сфери (фізична, соціальна, професійна та інші), в яких конкретизується загальна задоволеність [12].

Відмічається, що окрім відчуття щастя та задоволення благополуччя включає також прояви активності, інтересу, високої упевненості, прихильності тощо [23]. Психологічний зміст поняття оптимального функціонування має на увазі розвиток вміння контролювати власне життя, розвиток особистісного потенціалу, наявність життєвої мети тощо.

У межах позитивної психології використовується узагальнений термін – «суб'єктивне благополуччя» (охоплює такі складові задоволеності життям, як когнітивна і афективна), що базується на когнітивно-афективній оцінці сприятливого чи несприятливого життєвого стану людини [35]. Когнітивний компонент представлений оцінкою рівня задоволеності життям, що визначається через співвідношення між реальними обставинами та уявленням особистості про бажану, ідеальну ситуацію. Афективний компонент відображає спектр позитивних і негативних емоцій, які супроводжують повсякденне життя людини.

Благополуччя особистості загалом розглядається як показник якості умов її існування та рівня задоволеності потреб [46]. Сприяння добробуту, як власного, так і інших, ґрунтується на об'єктивних критеріях, таких як успішність, стан здоров'я, матеріальне становище. Водночас, важливо підкреслити, що відчуття благополуччя є переважно суб'єктивним явищем, що складається з двох головних складових – когнітивної (рефлексивної

оцінки ситуації) та емоційної (емоційне реагування на неї) [5].

Вивчаючи особливості самосприйняття та психологічного благополуччя особистості дослідники підтверджують наявність тісного взаємозв'язку. Вони вказують, що самосприйняття означає осмислене та без самокритики прийняття індивідом усіх своїх позитивних та негативних сторін. Водночас, підтверджують, що самосприйняття, самооцінка тощо містять компонент, який спонукає людину до порівняння її з іншими і може призводити до численних психічних проблем. Таке постійне порівняння, як правило, супроводжується ірраціональними віруваннями і спотвореними когніціями самооцінної природи, захоплює весь життєвий простір людини, відволікаючи її від осмислення власних цінностей, визначення життєвих цілей та загалом гальмує відчуття психологічного благополуччя [9].

Таким чином, суб'єктивне благополуччя є складним багатокомпонентним соціально-психологічним феноменом, формування якого визначається низкою соціально-психологічних орієнтирів, особливостями соціально-психологічної діяльності особистості, її ставленням до оточуючого середовища тощо [21].

Вивчаючи особливості психологічного благополуччя в контексті посттравматичного життєтворення Т. Титаренко вказує, що травматичні події не обов'язково призводять до катастрофи. Посилаючись на дослідження В. Франкла, Е. Фрома, І. Ялома дослідниця акцентує увагу на понятті посттравматичного зростання, що покращує загальний стан та адаптивність особистості і відкриває можливості позитивних змін [41].

В. Горбунова, Д. Зубовський, С. Лукомська, В. Осьодло та інші вказують на те, що у посттравматичний період особистість не лише відновлюється, а й відкриває для себе нові перспективи покращення якості життя, пов'язані з феноменом посттравматичного зростання [41].

Отже, аналіз існуючих наукових праць щодо окресленої проблематики дослідження засвідчує, що на сьогодні нема однозначного трактування поняття психологічного благополуччя. У більшості джерел психологічне

благополуччя визначається як почуття задоволеності собою, своїм життям та діяльністю, можливістю для розвитку свого ресурсного потенціалу, забезпечення ефективної адаптації до динамічних та мінливих умов життя. Встановлено, що існує низка індивідуально-психологічних та соціально-психологічних його визначальних аспектів: оптимістична атрибуція, екстраверсія, емоційна стійкість, мотивація досягнень, рівень соціальної підтримки, здатність налагоджувати довірливі міжособистісні стосунки, відчуття безпеки і комфорту; гармонія, любов та близькість у сімейних відносинах, відчуття підтримки та важливості всіх її членів тощо.

1.2. Детермінанти формування психологічного благополуччя

Аналіз наукових джерел з окресленої проблематики дозволяє стверджувати, що значна кількість існуючих напрямків у визначенні змісту поняття психологічного благополуччя, його структурних складових тощо призводить до неоднозначності у виділенні його детермінант.

Юнацький вік характеризується складністю, схильністю до протиріч, наявністю кризових проявів, вік який потребує мобілізації всіх ресурсів. Тому, дослідження детермінант розвитку психологічного благополуччя, особливо у молоді, має дуже важливе значення, оскільки воно є визначальним показником багатьох чинників та узагальнюючим підтвердженням задоволеності життям.

Молодість – це період найбільшої активності, вибору життєвого шляху, особистісного та професійного самовизначення, формування ціннісної сфери тощо. Цей період у більшості молодих людей припадає на час навчання у ЗО, що супроводжується збільшенням інформаційного навантаження, становлення нових міжособистісних відносин тощо. Це може супроводжуватися емоційним напруженням, підвищеним почуттям тривоги та призводити до переживання психологічного неблагополуччя.

Л. Джаббарова, вивчаючи зміст та особливості психологічного благополуччя студентів, виділяє такі його структурні компоненти: гносеологічний (становить систему знань про психологічний феномен, його зміст, детермінанти формування, особливості прояву тощо); мотиваційний (низка мотивів, що визначають спрямованість особистості); афективний (емоційне ставлення до себе та інших); ціннісний (система цінностей та усвідомлень стосовно себе, власного життя та професійної спрямованості); конативний (уміння, здібності, що забезпечують ефективну реалізацію діяльності та дозволяють почуватися комфортно) [7].

Аналіз різних підходів до розуміння задоволеності життям дає змогу визначити ключові чинники психологічного благополуччя студентів:

- загальна задоволеність життям, яка відображає інтегровану когнітивно-емоційну оцінку власного існування;
- відсутність негативних емоцій – таких як тривога, депресивні стани, напруженість чи нав'язливі думки, що можуть негативно впливати на психічний стан;
- усвідомлення власного життя та його пріоритетів, здатність відстоювати свої погляди й переконання;
- можливість ефективного використання наявних ресурсів для досягнення цілей і реалізації життєвих планів;
- соціальне благополуччя, що охоплює підтримку з боку оточення, відсутність конфліктів, відкритість у стосунках, сприятливе соціальне середовище та задоволеність власним соціальним статусом;
- упевненість у собі, позитивне ставлення до життєвих викликів, відсутність внутрішніх конфліктів і відповідальність за власне життя;
- академічна успішність, ефективна організація навчального процесу, якісні міжособистісні зв'язки в навчальному середовищі, досягнення поставлених цілей і відчуття власної ефективності. Отже, психологічне благополуччя складається з низки взаємопов'язаних компонентів, які разом формують загальну задоволеність життям, сприяють усвідомленню власної

значущості та допомагають покращити його якість [20]. Крім того, воно тісно пов'язане з особистісними характеристиками, такими як впевненість у собі, адекватна самооцінка, оптимізм, доброзичливість, товариськість і емоційна стабільність тощо.

На розвиток благополуччя мають вплив різні аспекти функціонування людини. Т. Данильченко виділяє такі об'єктивні зовнішні чинники, як: юний вік, стан здоров'я, рівень освіти, професійна діяльність, високий рівень матеріального добробуту, духовність, відповідність гендерним нормам тощо та внутрішні характеристики: самоефективність, активність, екстраверсія, соціальний інтелект, позитивні довготривалі стосунки тощо. Причому, на думку авторки, останні, є більш значимими у переживанні благополуччя [6].

На думку А. Коваленко, факторами психологічного благополуччя є:

- зв'язок з віком. Цей чинник виділений з урахуванням більшою мірою досліджень зарубіжних учених. Українська дослідниця Т. Партико вказує, що все більшої інтеграції ця структура набуває у пізньому віці (66-69 років), пояснюючи більш вираженою спрямованістю на спілкування і регуляцією самовпевненістю і самоповагою людини за умови відсутності внутрішніх конфліктів [27];

- зв'язок з фізичним здоров'ям. У структурі поняття психологічного благополуччя, з точки зору гедоністичного підходу, акцентується увага на взаємозв'язку позитивного і негативного афективних станів з станом здоров'я особистості. Також, згідно евдемоністичного підходу, виявлено високий кореляційний зв'язок між показниками смислу життя та стійких життєвих цілей та показниками доброго фізичного здоров'я;

- висока фізична активність, що допомагає вдосконалюватися, підтримуючи таким чином достатній рівень благополуччя;

- рівень життя. Низка існуючих досліджень підтверджують взаємозв'язок матеріального забезпечення та психологічного благополуччя;

- освіта (особливо важливий цей показник для жінок);

- місце та умови проживання. Як і для попереднього чинника,

встановлено, що місце проживання має значущий вплив на загальний рівень психологічного благополуччя молодих жінок. Вищі показники благополуччя у міських жительок, тоді як у сільських – навпаки. Також, встановлено, що у чоловіків, які проживають у міській місцевості відмічаються нижчі показники;

- уявлення про власне благополуччя. Об'єктивні чи зовнішні чинники благополуччя часто не співпадають з суб'єктивним їх сприйняттям. Люди можуть бути дуже задоволені життям, але за об'єктивними показниками таке життя оцінюють як недостатньо матеріально забезпечене. Це і виявляється суб'єктивною стороною благополуччя;

- взаємодія із соціумом. Людина, як соціальна істота, може розвиватися і змінюватися в соціумі, існувати у просторі соціальних і культурних норм суспільства, в якому живе. Тому, виділення виміру соціального життя людини, її взаємодії з соціумом, є необхідним для оцінки якості функціонування особистості у суспільстві;

- сімейні відносини. Важливе значення мають позитивні сімейні відносини. У сім'ї гарантується емоційна, економічна, фізична безпека особистості. Задоволення часом проведеним з сім'єю позитивно корелює з щастям;

- професійна діяльність. Дослідження показують, що найбільш неприємним моментом для багатьох людей є зустріч і спілкування з керівником. У навчально-професійній діяльності виявлено взаємозв'язок між задоволеністю життям та рівнем академічної успішності;

- особистісні чинники. Виявлено, що розвиток таких особистісних рис, як мудрість, гуманність, соціальність, сміливість, духовність та поміркованість здатні визначати позитивне психологічне функціонування особистості. Однак, є думка, що до цього списку необхідно додати особливості темпераменту та деякі позитивні риси характеру [17].

Психологічне благополуччя та особистісна самореалізація, на думку вітчизняної ученої Л. Сердюк, є основними «стратегічними лініями»

навчальної мотивації студентів у ЗВО. Дослідниця стверджує, що успішна самореалізація та психологічне благополуччя залежать від створення умов для розвитку «Я» через власні зусилля та взаємодію з соціумом. Вони спрямовані на розкриття особистісного потенціалу, підвищення рівня усвідомлення життєвих цілей і їх досягнення [34].

А Харченко, вивчаючи особливості психологічного благополуччя студентів відповідно до обраного фаху, робить висновок по різні форми навчально-професійної активності та різний ступінь особистісного саморозвитку. Так, студентам гуманітарного спрямування (зокрема, психологам), на відміну від студентів технічних спеціальностей, властиво більше уваги приділяти особистісному саморозвитку, розвитку системи комунікацій для професійного становлення, а відтак, більш виражений рівень психологічного благополуччя, емоційного та соціального здоров'я [43].

А. Курова зазначає, що основні показники психологічного здоров'я, сенсів, настанов, переконань та цінностей особистості, співвідносяться з провідними показниками якості життя, які транслиють успішність самореалізації особистості в професійній сфері, спілкуванні з оточуючими, проведенні дозвілля тощо [21].

Благополуччя як психологічне утворення, що відображає стан сформованості певних психічних явищ (особистісної зрілості, самоактуалізації, гармонії особистості та інших) та притаманне кожній людині, зазначає Є. Єрмолаєва. Цей конструкт є постійним утворенням, характерний для кожної людини, але відрізняється рівнем свого розвитку [8].

Потреби у самостійності, компетентності та позитивних взаєминах із оточенням є фундаментальними для людини. Повне їх задоволення сприяє високому рівню психологічного благополуччя, тоді як їх нестача призводить до зниження загальної задоволеності життям. Кожна група потреб і кожен фактор окремо можуть виступати складовими психологічного добробуту. При цьому їхня значущість стає актуальною тоді, коли вони набувають

суб'єктивної важливості для особистості в певний момент часу [30].

Отже, юнацький вік характеризується складністю, схильністю до протиріч, наявністю кризових проявів, високою потребою мобілізації всіх ресурсів, період найбільшої активності, самовизначення, формування ціннісної сфери особистості молодого людини тощо. У більшості молодих людей цей період припадає на час навчання у ЗО, що супроводжується збільшенням інформаційного навантаження, становлення нових міжособистісних відносин тощо. Це може супроводжуватися емоційним напруженням, підвищеною тривожністю та призводити до переживання психологічного неблагополуччя. Психологічне благополуччя молоді базується на низці складових, які є визначальними у формуванні задоволеності життям. Численні дослідження у виокремленні психологічних детермінант благополуччя підтверджують зв'язок з найрізноманітнішими аспектами життя людини. Узагальнюючи наявну інформацію, можна виділити об'єктивні (умови проживання, освіта, професійна діяльність, стабільність та рівень матеріального забезпечення, висока якість соціального середовища тощо) та суб'єктивні (пов'язані із самосприйняттям та індивідуальним досвідом людини) фактори психологічного благополуччя особистості молодого людини.

1.3. Характеристика проявів соціально-психологічної напруженості та її вплив на психологічне благополуччя особистості

Події в нашій країні спонукають дослідників до детального вивчення проблеми соціальної напруженості, як багатогранного явища, що розглядається як один із ключових факторів кризових ситуацій, що впливають як на індивіда, так і на суспільство в цілому. У особистості соціальна напруженість проявляється через часте переживання невдач, невпевненість у собі, негативне самосприйняття, втрату внутрішнього

контролю, почуття безсилля, а також песимістичне налаштування на можливі майбутні невдачі. Емоційна напруженість є складним психологічним феноменом, який може виступати як особистісна риса, тимчасовий стан або характеристика діяльності. Водночас, надмірні стани напруженості потребують використання спеціальних методів, оволодіння якими дозволить особистості мобілізувати свої внутрішні ресурси для подолання негативних емоцій. Напруженість може проявлятися у підвищеній тривожності, нервозності, паніці чи страху, але також здатна активізувати внутрішні резерви людини, допомагаючи впоратися з ситуацією та сформувати ефективну стратегію поведінки.

Психологічне благополуччя особистості на сучасному етапі розглядається у контексті воєнних дій, як джерела постійної травматизації, негативних змін у формуванні ціннісних орієнтацій, життєвих перспектив, стосунках з оточуючими, само ставленні тощо; руйнують основні почуття безпеки, захищеності, стабільності, провокуючи зміни у процесах життєдіяльності, самореалізації, життєтворення тощо [41].

У своїх дослідженнях, присвячених шляхам покращення психологічного благополуччя осіб, які зазнали травматичних переживань, Т. Титаренко розглядає його як усвідомлення власної здатності до відповідальних змін у житті, що формується завдяки досвіду подолання складних, непередбачуваних ситуацій. Це також включає готовність вийти за межі зони комфорту, проявити гнучкість, переглянути життєві орієнтири й адаптувати свої плани відповідно до соціальних викликів [42].

У контексті воєнних подій дослідники відзначають багатовимірний характер впливу таких обставин на психологічне благополуччя. З одного боку, війна має потужний деструктивний вплив: спричиняє хронічний стрес, страхи, соціальну ізоляцію, фрустрацію невирішених проблем, міжособистісні конфлікти – усе це веде до зниження рівня психологічної стійкості та емоційного добробуту [16]. Проте, на думку І. Грушук, А. Нижник та М. Шугай, саме психологічне благополуччя може виступати

внутрішнім ресурсом, який дає змогу людині пристосовуватися навіть до найважчих умов, долати стресові ситуації та конструктивно переживати досвід війни [17].

Не зважаючи на те, що не все населення нашої країни бере безпосередню участь у бойових діях, більшість з них також піддіється впливу стресу, більшою мірою через безперервний негативний інформаційний потік у засобах масової інформації. Дослідники вказують на два чинники негативного впливу:

- маніпуляція. Важливим є організація заходів на запобігання маніпулятивного впливу та створення інформаційно-психологічної безпеки [17]. В. Петрик, М. Присяжнюк, Л. Компанцева вказують, що об'єктами захисту інформаційно-психологічної сфери людини є психологічне благополуччя та інформаційно-психологічне середовище, яке сприяє гармонійному розвитку особистості [28];

- вплив негативних емоцій. Перегляд інформації у ЗМІ викликає бурхливі негативні емоційні переживання, що активізує застосування психікою захисних механізмів понад норму, функція яких полягає і не допуску до свідомості психотравматичної інформації, шляхом ігнорування або викривлення [18].

Шукаючи відповідь на питання про особливості посттравматичного життєтворення, Т. Титаренко аналізує просторово-часові параметри змін у житті особистості. Автор здійснює аналіз основних параметрів психологічного благополуччя, виділених К. Ріфф у контексті впливу на особистість воєнних дій. Дослідниця акцентує увагу на відчутності цих змін у системі значущих стосунків, вказуючи, що в умовах тривалої травматизації комунікативні території розпадаються і набувають нових форм. Причиною цього є перш за все виникнення нових критеріїв оцінки «своїх» і «чужих»; більш інтенсивною стає комунікація «з незнайомими людьми, які швидко набувають статусу найближчих однодумців» [42].

Те, як людина змінює свій психологічний час та переформатовує

простір, значною мірою впливає на її самосприйняття та саморозуміння. У складних умовах сьогодення змінюється самоідентифікація особистості, її Я-концепція. У певний час людина відчуває складнощі з розумінням ким вона є тепер, чого прагне, на що здатна. І лише переживши виклики та складні ситуації, знайшовши у собі сили для переосмислення набутого досвіду, людина більше починає цінувати власну цілісність, гармонійність, збалансованість тощо [42].

Вивчаючи особливості психологічного благополуччя студентів у період, пов'язаний з поширенням Covid-19 та на початку війни, за методикою К. Ріфф, Н. Савелюк вказує на наявність низки статистично значущих взаємозв'язків. А саме: позитивні перетворення емоційних переживань більшою мірою характерні для шкали «Автономія», а значимий негативний взаємозв'язок відмічається зі шкалою «Керування середовищем». Найбільший ресурс підтримки емоційних переживань, не пов'язаних із складністю життєвих обставин, надає особистісне зростання (набуття досвіду, саморозвиток, усвідомлення реалізації своїх здібностей, самовдосконалення, самопізнання та самоефективність) [32].

Аналізуючи зарубіжні дослідження, щодо проблеми психологічного благополуччя особистості в екстремальних мовах життєдіяльності (А. Маслоу, Г. Олпорт, М. Селігман, В. Франкл, К. Юнг та інші), виявляється, що специфіка екстремального середовища висуває особливі вимоги до особистості і за тривалої дії відбувається поступова мобілізація життєвих ресурсів і формування певної стратегії поведінки. Дослідження підтверджують, що екстремальність призводить до розвитку ресурсів особистісного зростання, мобілізації всіх систем організму, можливостей для успішного опанування себе, позитивних змін тощо. При цьому підкреслюється важливість спрямованості особистості на подолання труднощів, активну взаємодію з соціумом та певні позитивні особистісні характеристики.

На початку 90-х років XX століття американські учені розпочали

вивчення психологічного феномену посттравматичного зростання в учасників бойових дій. В результаті тривалого дослідження визначено, що високими показниками наслідків воєнного досвіду є підвищення самоконтролю, високий рівень копіngu, наполегливості, стійкості, високий рівень особистісної зрілості, самовпевненості, розширення планів на майбутнє. збільшення впевненості у подоланні складних життєвих ситуацій тощо. Досліджувані вказують, що в умовах війни вони навчилися більше цінувати життя і бути більш вдячним, тому вказують на розвиток навичок взаємодії та співпраці з оточуючими. Війна оцінюється як знаковий, поворотний момент у житті, який сприяв дорослішанню, збільшенню самостійності та соціальної незалежності, поліпшенню рівня та покращенню комунікації з оточуючими, рідними, більшої задоволеності своєю родиною, формування позитивнішого погляду на життя та розвитку здатності виділяти головне від другорядного [25].

Т. Титаренко вважає, що внаслідок воєнних дій виникають особливі умови, що сприяють реалізації потреб у співпричетності, відданості, повазі, спільності. Люди, які вірять у себе та свої зусилля, стають більш благополучними: більш самостійними та незалежними. Вони завжди мають життєві перспективи та віру у власні сили для подолання перешкод [41].

Складні життєві ситуації, які переживає людина, допомагають більше цінувати життя та щоденні приємні моменти; сприяють розумінню важливих цінностей, власного значення у житті, формуванню планів тощо. Усвідомлення досвіду, його переосмислення та пояснення призводять до посттравматичного зростання, внутрішньої гармонії та благополуччя [42].

Емпірично досліджено, що в складних екстремальних умовах життя, в умовах соціального напруження, особистість здатна спиратися на дві моделі психологічного благополуччя – асиметричну (виникає в умовах , що депривують потреби людини та характеризується використанням внутрішніх ресурсів) та симетричну (виникає в менш інтенсивних умовах та характеризується гармонійною, збалансованою взаємодією з соціумом і й

рівноцінним використанням внутрішніх та зовнішніх ресурсів розвитку) [44].

Отже, умови соціальної напруженості призводять загалом до негативного впливу на людину у всіх сферах життя і діяльності, з іншого боку, психологічне благополуччя є тим особистісним ресурсом, який сприяє адаптації до нових умов, дозволяє долати різні складні ситуації, допомагає не втрачати віри в себе, у власні можливості. Такі люди стають більш психологічно благополучними: більш самостійними, незалежними; здатними формувати власні життєві перспективи, не втрачати віру у власні сили у подоланні перешкод. Аналіз теоретичних джерел та результатів емпіричних досліджень дозволяє виділити основні чинники формування психологічного благополуччя у посттравматичний період життя, а саме: здатність особистості до усвідомлення травматичних переживань; самостійність; здатність до саморозвитку та самоефективності; здатність прийти на допомогу оточуючим та приймати допомогу від них; формування відповідального ставлення до свого життя тощо.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження

Напрямки подальшого емпіричного дослідження психологічних особливостей благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості були обумовлені результатами теоретичного аналізу ключових положень даної проблематики, зміст яких викладено у першому розділі.

Для реалізації програми емпіричного дослідження було сформовано дослідницьку вибірку, яку склали студенти різних факультетів Волинського національного університету імені Лесі Українки у кількості – 60 осіб, вікові показники досліджуваних – 17-22 років. За статевою ознакою група досліджуваних поділена таким чином: 27 % – чоловіки, 73 % – жінки. Дослідження проводилося протягом листопада 2024 р. – квітня 2025 р.

Для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей благополуччя особистості молодої людини в умовах соціальної напруженості було обрано психодіагностичний інструментарій: авторська анкета для визначення рівня прояву соціальної напруженості; «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф [19]; на основі методики Positive and Negative Affect Schedule, PANAS «Шкала позитивного та негативного афекту» [24]; методика «Дослідження рівня тривожності» Дж. Тейлора (адаптація В. Норакидзе) [45]; методика «Шкали психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS) [22].

Для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження з метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними особистісними характеристиками та показниками психологічного благополуччя у молоді

було використаного метод кореляційного аналізу r-Пірсона.

На початку нашого дослідження, студентам було запропоновано авторську анкету для з'ясування рівня соціальної напруженості та їх стурбованості соціально-економічною та політичною ситуацією у нашій країні. Було запропоновано 10 запитань, де потрібно було вказати рівень стривоженості щодо кожного питання, від 1 до 10, де 1 зовсім не хвилює – 10 надзвичайно хвилює. При інтерпретації анкети бралися до уваги питання, які є найбільш хвилюють респондентів.

Методика К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» у 2011 році була адаптована С. Карскановою українською мовою, тому є всі підстави стверджувати, що дана методика є однією з найпопулярніших у дослідженні психологічного благополуччя особистості.

Методика містить шість шкал, а саме: позитивні відносини з іншими, особисте зростання, управління навколишнім середовищем, самоприйняття, незалежність та сенс життя.

Високі показники за шкалою «Позитивні стосунки з оточуючими» свідчать, що людина має хороші, довірливі стосунки з іншими, дбає про їх добробут, співчутлива та приймає близькі стосунки і прихильність тощо.

Натомість, низькі показники вказують на невелике коло близьких стосунків з оточуючими; така людина закрита, не здатна на турботливе ставлення до оточуючих, не готова до компромісів у стосунках, її влаштовує самотність та ізоляція від інших.

Високі показники за шкалою «Особистісне зростання» вказують на готовність до постійного вдосконалення, зростання та самореалізації, відкритості до нового досвіду, реалізації власного потенціалу тощо.

Низькі показники свідчать про відсутність саморозвитку, не готовність до нього, відчуття нудьги та відсутність зацікавленості у власному житті тощо.

Високі показники за шкалою «Управління оточенням» вказують на те, що особа здатна до управління оточенням, ефективна у реалізації

отриманих можливостей, умов та обставин, вміє їх гарно використовувати. Низькі показники характерні для осіб, що не вміють ефективно організовувати власну діяльність, не контролюють оточення та події що відбуваються, не вміють ефективно використовувати можливості та умови для поліпшення свого життя тощо.

Високі показники за шкалою «Самоприйняття» вказують, що люди здатні позитивно відноситися до себе й оточуючих, усвідомлювати і приймати себе такими, якими вони є, приймати свій минулий досвід. Низькі бали у осіб незадоволених собою, розчарованих минулими подіями, нездатних приймати себе.

Високі показники за шкалою «Цілі в житті» діагностуються у осіб цілеспрямованих, тих, що дотримуються життєвих принципів та мають чіткі плани на майбутнє. Низькі бали діагностуються у осіб, які не мають конкретних життєвих планів, не мають перспектив, не бачать змісту у своєму минулому та майбутньому.

Високі показники за шкалою «Автономія» властиві для людей які є незалежними і самодостатніми, здатними протистояти стереотипному мисленню, соціальним рамкам. Такі люди самостійно регулюють свою поведінку, послуговуючись при цьому особистими критеріями і нормами. Низькі бали характерні для осіб підпорядкованих, залежних від оцінок оточення, їх думок у прийнятті рішень.

«Шкала відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PPRS)) побудована з урахуванням даних теоретичних та емпіричних досліджень американських учених К. Хармса, Дж.-А. Пулі, Л. Коена та вказує на особливості психологічної стійкості (резильєнтності) особистості. Дана методика має 20 тверджень з яких 10 – свідчать про особистісні ресурси та 10 – соціальні ресурси, які досліджуваний оцінює за шкалою – від 1 (повністю не згоден) до 7 (повністю згоден). Наприклад, шкала особистих ресурсів вказує на здатність справлятися з усіма проблемами, досягати життєвих цілей, радіти життю тощо. Шкала соціальних ресурсів

діагностує рівень відчуття безпеки в родині, сім'ю як джерело цілковитого прийняття особистості та друзів як джерело підтримки і допомоги тощо.

Шкала позитивного та негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) дозволяє діагностувати позитивні та негативні емоційні стани особистості. Теоретичною основою даної методики послугувала концепція емоцій Д. Уотсона та А. Теллегена, що є ієрархічною. На вершині ієрархії даної моделі знаходяться два фактори, які відповідають позитивним і негативним емоціям, нижній рівень складають такі, що представляють різні емоції – радість, страх, сум, ворожість тощо. На думку дослідників, позитивний і негативний афекти є суб'єктивним відображенням двох взаємопов'язаних систем, що керують поведінкою особистості. Анкета методики включає в себе 20 прикметників, що використовуються для опису емоційного стану особистості. Досліджуваній за 5-бальною шкалою Лайкерта оцінює свій емоційний стан: 1 – майже відсутній, 2 – незначний, 3 – помірний, 4 – значний, 5 – дуже сильний. Досліджуваній у підсумку може отримати два показники (мінімально 10 і максимально 50 балів). Відмічається, що деякі люди наділені великим потенціалом позитивної ефективності і не втрачають його протягом всього життя. Для них характерним є чудовий настрій, задоволення і радість від життя. У інших, навпаки, переважають негативні емоції, які супроводжують навіть успішні життєві події. Вимірювання позитивного і негативного афекту відображає емоційний стан особистості, але тісно пов'язаний з особистісними рисами, що визначають стійку індивідуальну схильність до емоційних реакцій того чи іншого типу. Емпіричні дані свідчать про те, що показники негативного афекту корелюють з нейротизмом, інтроверсією, тривожністю, переживанням стресу та частотою негативних життєвих подій. Також, відмічено, що показники позитивного афекту мають тісні кореляційні зв'язки із соціальною активністю, комунікабельністю, екстраверсією, частотою позитивних подій тощо.

Методика дослідження рівнів тривожності Дж. Тейлора опублікована у 1953 році складений за допомогою запитань з набору тверджень методики ММРІ. Дана методика передбачає введення шкали брехні, яка дозволяє робити висновки про демонстративність та нещирість відповідей досліджуваних. Методика складається з 60 тверджень, на кожне з яких досліджуваним потрібно відповісти «Так», або «Ні». Отримані результати підраховуються за допомогою спеціального ключа методики. Загальний бал, набраний досліджуваними за допомогою методики дозволяє діагностувати дуже високий рівень тривожності, високий, середній (з тенденцією до високого), середній (з тенденцією до низького) та низький рівень тривожності.

Отже, обрані психодіагностичні методики спрямовані на дослідження особистісних характеристик досліджуваних дають можливість багатосторонньої оцінки особистості за такими показниками, як: позитивний та негативний емоційний стан, тривожність, наявність зовнішніх і внутрішніх ресурсів для формування психологічної стабільності в умовах соціальної напруженості та рівень психологічного благополуччя. Вважаємо, що обрані нами методики дають змогу діагностувати особливості психологічного благополуччя молоді.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Використання низки стандартизованих психодіагностичних методик дозволило виявити певні особливості у досліджуваних щодо окресленої тематики, а саме особливостей психологічного благополуччя особистості молодої людини в умовах соціальної напруженості.

Рівень схвилюваності досліджуваних тими подіями, які відбуваються в нашій країні і призводять до високого рівня соціальної напруженості у

різних сферах життя, ми мали можливість діагностувати за допомогою авторської анкети. Анкета включала десять запитань, на які респонденти відповідали. Відповіді оцінювалися за 10-ти бальною шкалою, де 1 зовсім не турбує, а 10 балів – максимально турбує. Результати опитування представлені на рисунку 2.1.

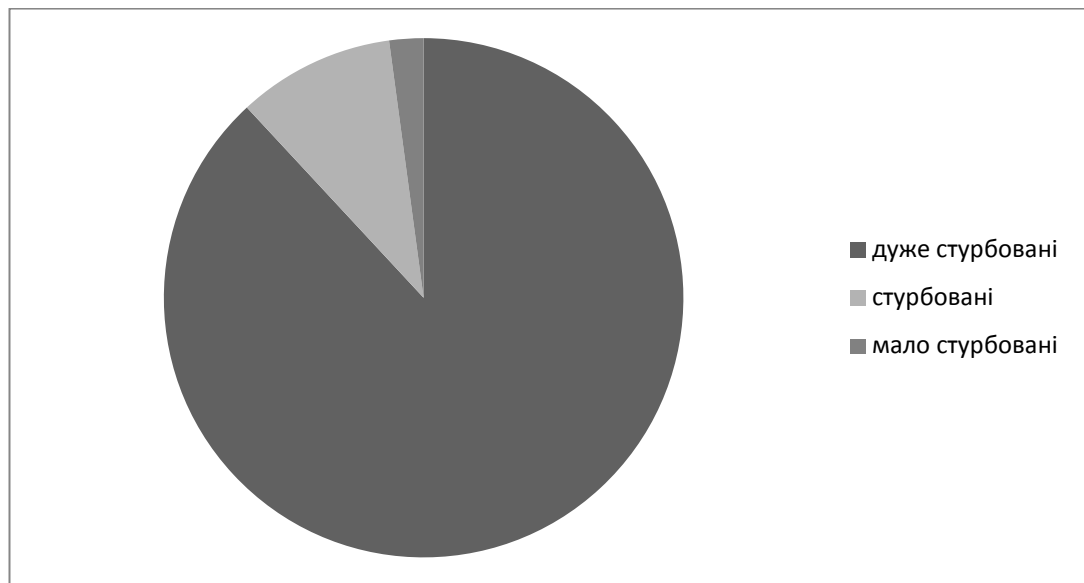


Рис. 2.1. Результати анкетування досліджуваних, %

Провівши анкетування, ми виявили, що переважаючу більшість молодих людей (82,8 %) дуже хвилюють ті події, в яких зараз перебуває наша країна. Особливо стривожені молоді люди тривалістю військових дій, великою кількістю тривог і, разом з тим, значним погіршенням рівня життя й зростанням корупції. Період адаптації таких людей в умовах соціальної напруженості буде тривалішим та вимагатиме більших затрат ресурсів, для подолання внутрішніх конфліктів.

Невелика кількість респондентів (9,2 %) меншою мірою включається в суспільне та політичне життя. Вони відмітили, що менше цікавляться новинами, так як вважають, що від їх думки нічого не залежить, вони не можуть впливати на ситуацію, на владу, її рішення, тому нема сенсу відстоювати свої думки та права, коли влада їх явно ігнорує.

Окрім того, 2,0 % респондентів відмовилися відповідати. Більшість з них коментували свою відмову тим, що їх не хвилює ситуація напруженості в країні.

З допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф ми мали змогу діагностувати як загальні показники психологічного благополуччя досліджуваних, так і окремо за шкалами: позитивні відносини з оточуючими, самоприйняття, автономія, особистісне зростання, управління навколишнім середовищем, незалежність та сенс життя. Показники, отримані за методикою подані у таблиці 2.1 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.1

Результати дослідження психологічного благополуччя молоді, %

Назва шкали	Рівень прояву		
	низький	середній	високий
Позитивне відношення	30,1	65,9	12,0
Автономія	15,2	62,0	23,8
Управління середовищем	21,5	75,2	3,3
Особистісне зростання	23,4	60,3	16,3
Цілі в житті	23,1	65,1	11,8
Самосприйняття	23,2	69,4	7,4

Таким чином, за результатами діагностування, як видно з таблиці 2.1. значно переважають середні показники психологічного благополуччя. За більшістю шкал також спостерігаються низькі показники у майже третини респондентів.

За шкалою «Позитивне відношення» у 30,1 % досліджуваних виявлено низькі результати, що може свідчити про ізолюваність, фрустрованість, обмеженість їх спілкування, значні труднощі у виявленні довіри до інших людей та турботливості по відношенню до оточуючих. Таким людям важко

відкритися коло спілкування, їм важко відкритися, вони не здатні на компроміси. У 65,9 % діагностовано показники середнього рівня позитивного відношення до оточуючих людей. Хоч коло спілкування у них достатньо велике, все ж вони не завжди здатні підтримувати позитивні та довірливі відносини з усіма й близько підпускати до себе інших. Високі показники позитивного відношення характерні для 12,0 % досліджуваних. Це люди емпатійні, відкриті, готові до спілкування, турботливі та здатні довіряти іншим.

За шкалою «Автономія» у 15,2 % респондентів виявлено показники низького рівня її вираженості. Такі люди характеризуються конформною поведінкою, низьким рівнем самостійності, сильною залежністю від думки, оцінок та впливу оточення; вони не здатні приймати самостійно важливі рішення, не покладаються у цьому на себе, а майже повністю дослухаються думки інших. У 62,0 % опитаних діагностовано середній рівень автономії, що свідчить про те, що більшість досліджуваних мають впевненість в собі та вміють покладатися на власні сили у вирішенні певних ситуацій, інколи дослухаються до думки оточуючих, але вміють аналізувати і критично мислити в таких ситуаціях, можуть відстоювати за власні рішення та переконання. Високі показники рівня автономії відмічаються у 23,8 % опитаних. Такі люди є самостійними, незалежними, можуть відстояти власні рішення та інтереси, вміють доносити власні думки і погляди до інших.

За шкалою «Управління середовищем» у 21,5 % досліджуваних, діагностовано низькі показники, що може свідчити про складнощі у організації власної діяльності, умінні ефективно розподіляти свій час, використовувати можливості для досягнення цілей. Такі молоді люди часто відчують свою безпорадність у складних ситуаціях, відчують безсилля та не можуть ефективно справлятися з різними справами. У більшості (75,2 %) опитаних, виявлено середні показники, що свідчить про їх здатність загалом непогано організувати свій час, свої справи, використати можливості з користю, але все ж їм не завжди вистачає упевненості у

власних силах. Високі показники за даною шкалою діагностовано лише у 3,3 % респондентів, що свідчить про те, що незначній кількості молодих людей вдається бути надзвичайно ефективними, оптимально контролювати свій час і діяльність та максимально використовувати власні можливості.

За шкалою «Особистісне зростання» низькі показники були виявлені у майже третини досліджуваних (23,4 %), для яких характерним є низький рівень прагнення до розвитку та самореалізації, вони переживають відчуття особистої стагнації та часто не бачать сенсу у житті. 60,3 % досліджуваних приділяють увагу саморозвитку та самовдосконаленню, але їх дії часто характеризуються деяким рівнем прокрастинації. У 16,3 % опитаних спостерігаються високі показники за цією шкалою, що свідчить про їх високе прагнення до саморозвитку, відчуття власної реалізації, ефективну адаптацію навіть до складних умов життя з максимальною вигодою для себе і свого зростання.

У 23,1% опитаних діагностовано низькі показники за шкалою «Цілі в житті». Такі молоді люди не завжди можуть досягнути поставлених цілей, не відчують прогресу у своєму житті, у них не сформовано завдань та планів на майбутнє, більшою мірою вони інфантильні та просто «пливуть за течією». У 65,1 % досліджуваних виявлено середні показники, вони готові працювати над формуванням своїх життєвих цілей та планів, але не завжди можуть справлятися з труднощами які виникають у різних ситуаціях. Високі показники виявлено у 11,8 % студентів. Ці люди є надзвичайно ефективними, цілеспрямованими, не бояться перешкод, а невдачі сприймають як корисний життєвий досвід.

За шкалою «Самосприйняття» у 23,2 % вибірки, діагностовано низькі показники, що свідчить про нездатність приймати себе таким як є, високу незадоволеність собою, своєю діяльністю, стурбованість та розчарування власним життям тощо. Для 69,4 % опитаних характерні середні показники, що може свідчити про дещо завищені вимоги до себе, своїх дій, хоча загалом собою вони задоволені собою, їм подобається те, чим вони

займаються, але знають що можуть і краще. І лише у 7,4 % досліджуваних, виявлено високі показники самоприйняття. Ці люди повністю усвідомлюють те, ким вони є, беззаперечно приймають себе, розуміють свої сильні сторони та можливості і можуть їх ефективно використовувати.

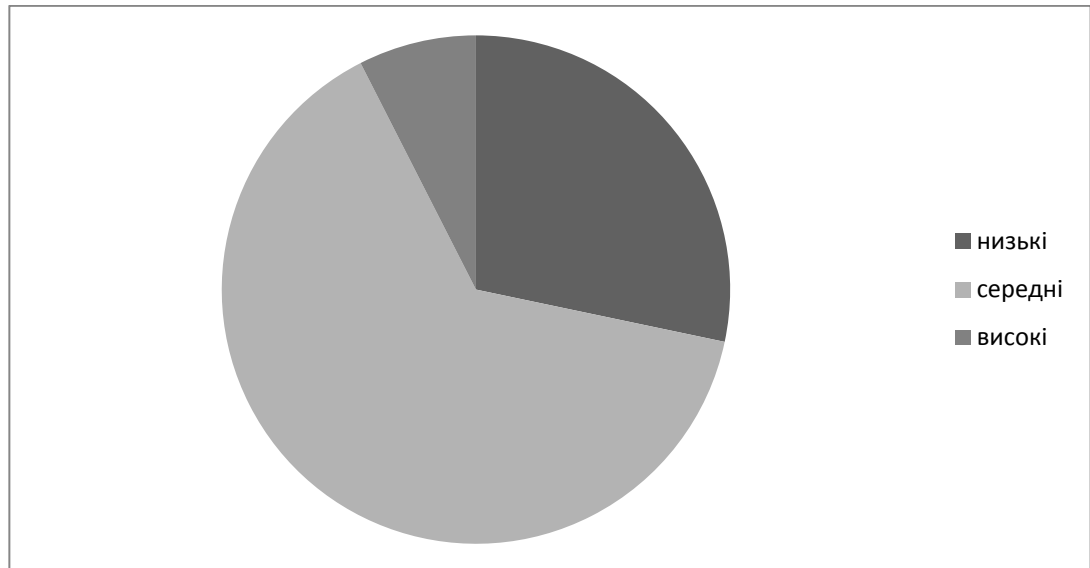


Рис. 2.2. Показники загального рівня психологічного благополуччя студентів, %

Щодо загального рівня психологічного благополуччя, то на рис. 2.1 ми бачимо, що низькі показники характерні для 28,3 % досліджуваних, у 64,2 % діагностовано середні показники, та тільки 7,5 % респондентів відмічаються високим рівнем благополуччя та задоволеності життя. Таким чином, рівень задоволеності життям і психологічного благополуччя залежить від багатьох факторів, зокрема взаємин із оточенням, почуття незалежності, самосприйняття, реалізації власних цілей і навіть задоволення базових потреб. Якщо людина не перебуває в стані стресу, має можливості та мотивацію для розвитку, її психологічне благополуччя залишається на високому рівні. Однак у умовах високої соціальної напруженості, спровокованої війною, що супроводжується тривогою за власне життя та безпеку близьких, постійним психологічним тиском, напругою та

невизначеністю, відбувається переоцінка життєвих пріоритетів. На перший план виходять фізичне та психологічне здоров'я, яке нині перебуває під значною загрозою. У таких умовах загальна задоволеність життям знижується до середнього рівня, із тенденцією до подальшого зменшення, що підтверджують результати цього дослідження. Значний рівень низьких показників психологічного благополуччя молоді провокує появу негативних афективних станів, підвищеної тривожності та навіть депресивних проявів в особистості.

«Шкала позитивного та негативного афекту» (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) дозволила нам діагностувати позитивні та негативні емоційні стани особистості. Результати діагностики за методикою представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники позитивного та негативного афекту досліджуваних, %

Шкали	Рівні прояву				
	майже відсутній	незначний	помірний	значний	дуже сильний
Шкала позитивного афекту	10,2	31,1	55,7	3,0	-
Шкала негативного афекту	-	6,1	50,4	31,5	12,0

Результати даної методики засвідчують значне переважання негативних емоцій над позитивними у вибірці. Так у 55,7 % досліджуваних діагностовано помірний рівень позитивних емоцій за шкалою позитивного афекту. Також, у третини досліджуваних (31,1 %) відмічається незначний їх прояв та у 10,2 % респондентів – майже відсутні прояви позитивних емоцій. Лише у 3,0 % вибірки діагностовано значний прояв позитивних емоцій, що проявляється у зацікавленості, зосередженості, впевненості тощо.

У 12,0 % досліджуваних та у 31,5 % діагностовано показники дуже сильного та значного прояву негативних емоцій протягом останнього часу, що проявляється у підвищеній тривожності, наляканості, подавленості тощо. 50,4 % характеризуються їх помірним рівнем прояву. І лише для 6,1 % студентів характерний незначний рівень негативних емоцій.

Для діагностики рівня тривожності респондентів як особистісної характеристики, нами була використана психодіагностична методика «Методика дослідження рівня тривожності» (Дж. Тейлора). Результати, отримані за цією методикою представлено на рисунку 2.3.

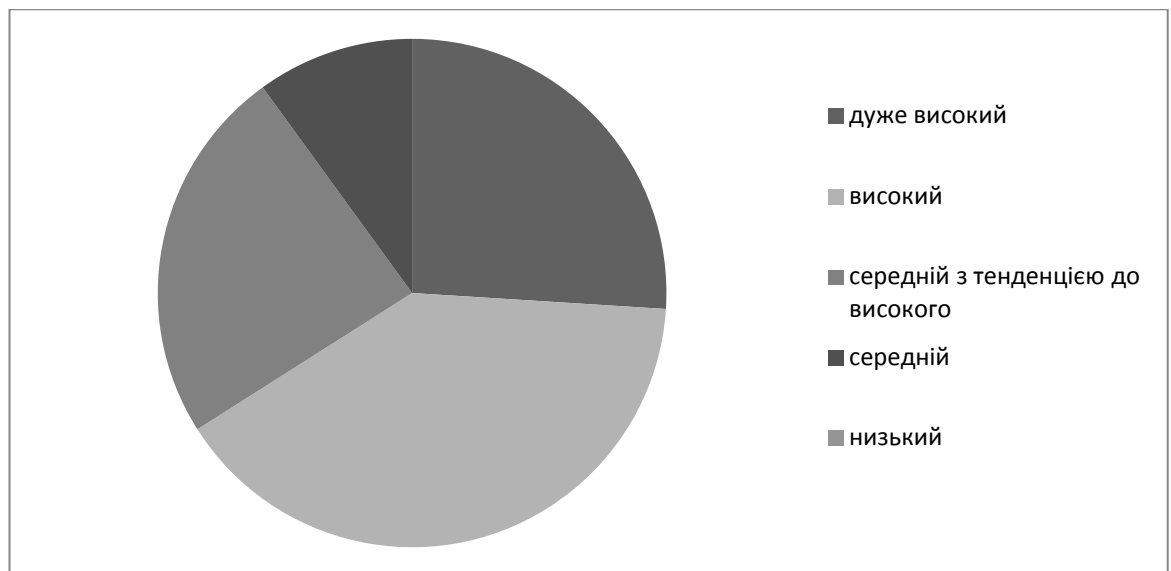


Рис. 2.3. Відсотковий розподіл результатів дослідження тривожності за методикою «Дослідження рівня тривожності» Дж. Тейлора

Результати за даною методикою засвідчили, що у 30 % досліджуваних відмічається дуже високий рівень тривожності, що може свідчити про знижені властивості психіки до вирішення життєвих ситуацій, відсутність здатності справлятися з проблемами та наявність низки стрес-факторів у житті досліджуваних. Молоді люди часто відчують сильну тривожність, яка проявляється в ситуаціях очікування, незадоволеності своїм життям, невпевненості, проблемах у навчанні чи професійній діяльності, фінансових труднощах тощо. Цей стан може супроводжуватися різними

психосоматичними проявами. Також для них характерна підвищена чутливість, нервова напруга, збудливість, насторожене ставлення до оточуючих, уникнення конфліктних ситуацій та відчуття відчаю.

Результати дослідження показують, що 48% студентів мають високий рівень тривожності, який яскраво проявляється у їхньому повсякденному житті. Підвищений рівень тривожності, переважання негативних емоцій тощо може провокувати у молодих людей формування невпевненості у власних силах, безнадійності, песимізму в очікуванні майбутніх подій тощо.

У 12 % молодих людей тривожність проявляється на середньому рівні із тенденцією до високого, що проявляється у підвищеному переживанні тривожності й негативному впливі на їх життєдіяльність.

Середній рівень тривожності виявлено у 10 % досліджуваних. Ці молоді люди відчують підвищену тривогу у певних ситуаціях життя, але можуть з нею справлятися.

Низьких показників прояву тривожності у досліджуваних не виявлено.

За допомогою методики «Шкала психологічної відновлюваності» ми мали змогу діагностувати таку важливу складову, як можливість відновлення після переживання складних життєвих ситуацій. Ця методика дозволяє виявляти особистісні ресурси, що використовує людина для виходу та відновлення у складних стресових ситуаціях. Такими ресурсами є особистісні якості і властивості людини та зовнішня підтримка (сім'я і друзі).

Отримані дані дозволили визначити, чи має людина достатньо внутрішніх ресурсів для відновлення після стресу, прийняття обґрунтованих рішень та нестандартних дій у непередбачуваних ситуаціях, або ж основну роль у цьому процесі відіграють зовнішні чинники, такі як підтримка сім'ї та друзів.

Під час інтерпретації отриманих даних усі питання методики були згруповані за шкалами опитувальника: «Особистісні ресурси», «Сім'я як

ресурс» і «Друзі як ресурс». Найбільшу кількість позитивних відповідей (48 %) отримала шкала «Сім'я як ресурс», що свідчить про повну довіру та взаємне прийняття в сімейному колі. Усі члени родини відчують підтримку та розуміння, що сприяє підвищенню впевненості в собі та власних діях. Отже, здатність до відновлення після стресових ситуацій залежить не лише від внутрішніх особистісних ресурсів, а й від атмосфери в родині та взаємовідносин між її членами.

Другою, за кількістю позитивних відповідей (37 %) стала шкала «Особистісні ресурси», що свідчить про здатність досліджуваних знаходити внутрішні сили для подолання складних життєвих ситуацій. Вони швидко приймають рішення, шукають альтернативні шляхи розв'язання проблем, легко адаптуються до нових умов та залишаються продуктивними навіть у несприятливих обставинах. Зовнішньої підтримки вони можуть не потребувати, оскільки власних внутрішніх ресурсів їм цілком вистачає для досягнення бажаних результатів. Також вони вміють зберігати спокій та концентрацію, не бояться нестандартних підходів, готові проявляти себе з нового боку та демонструвати свої найкращі якості. У професійній та навчальній діяльності такі люди займають високі позиції, швидко пристосовуються до нових робочих умов і ефективно справляються з новими завданнями.

Найменшу відсоток позитивних відповідей (15 %) ми отримали за шкалою «Друзі як ресурс». Вона відображає дружбу як джерело взаємодопомоги, підтримки та готовності поступатися власними переконаннями заради інших. Досліджувані можуть звертатися до друзів за порадою або просто заради спілкування, що допомагає їм заспокоїтися, відновити внутрішню рівновагу та налаштуватися на подальшу роботу. Дружнє оточення сприяє ефективному проведенню вільного часу, відновленню енергії та розширенню можливостей. При цьому дружба передбачає не лише підтримку та схвалення, а й конструктивну критику, коли дії людини можуть бути шкідливими для інших.

Для статистичної обробки результатів емпіричного дослідження з метою виявлення взаємозв'язку між досліджуваними особистісними характеристиками та показниками психологічного благополуччя у молоді було використано метод кореляційного аналізу r-Пірсона. Результати кореляційного аналізу представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу r-Пірсона

	Психологічне благополуччя	Позитивний афект	Негативний афект	Тривога	Безнадійність	Відновлюваність
Психологічне благополуччя	.1	.609**	-.421*	-.422*	-.503*	.625**
Позитивний афект	.609**	.1	-.203	-.288	-.299	.403*
Негативний афект	-.421*	-.203	.1	.300	.433*	-.417*
Тривога	-.422*	-.288	.300	.1	.138	.221
Безнадійність	-.503*	-.299	.433*	.138	.1	-.473*
Відновлюваність	.625**	.403*	-.417*	.221	-.473*	.1

Примітка: умовні позначення: ** – рівень достовірності $p \leq 0,01$;

* – рівень достовірності $p \leq 0,05$; нулі та коми опущені.

Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків. Статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок виявлено між загальним показником психологічного благополуччя та показниками позитивного афекту ($r = 0,609$, при $p \leq 0,01$) і відновлюваності ($r = 0,625$, при $p \leq 0,01$). При високому рівні психологічного благополуччя людина має задоволені основні потреби, впевнена у своїх силах і рішеннях, чітко орієнтується в непередбачуваних ситуаціях та ефективно комунікує з

оточуючими, для неї характерний високий рівень оптимізму та позитивних емоцій. Завдяки цьому процес відновлення проходить швидше та якісніше, а стресова ситуація сприймається не як проблема, а як можливість для саморозвитку, пошуку нових шляхів і ресурсів для її подолання.

Значущий негативний кореляційний зв'язок виявлено між показником психологічного благополуччя та показниками негативного афекту ($r = -0,421$, при $p \leq 0,05$), тривоги ($r = -0,422$, при $p \leq 0,05$) та безнадійності ($r = -0,503$, при $p \leq 0,05$). Окрім того відновлюваність позитивно значимо корелює з показниками позитивного афекту ($r = 0,403$, при $p \leq 0,05$) та негативно – з показниками негативного афекту ($r = -0,417$, при $p \leq 0,05$) і безнадії ($r = -0,473$, при $p \leq 0,01$). Відповідно відсутність негативних емоцій, тривоги та відчаю свідчить про високу здатність людини працювати над собою, долаючи труднощі та невдачі. Це сприяє зростанню рівня її психологічного благополуччя, оскільки в процесі діяльності особистість самореалізується, вдосконалюється та зміцнює віру в себе. Завдяки цьому людина відчуває контроль над своїм життям і обставинами, зростає її внутрішня сила, впевненість та оптимізм. Задоволення основних потреб сприяє подальшому підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Отже, за результатами діагностики можемо зробити висновок, що психологічне благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості визначається низкою факторів особистісних (рівнем і особливостями емоційного реагування на травматичні впливи, здатністю впливати на власне життя, способами прогнозування майбутнього, наявністю внутрішніх та зовнішніх можливостей (ресурсів) для подолання стресу та психологічного відновлення тощо). Результати проведеного кількісного та якісного аналізу підтверджують теоретичні висновки щодо негативного впливу факторів соціальної напруженості на особистість молодої людини. Таким чином, психологічна допомога має базуватися на пошуку внутрішніх та зовнішніх ресурсів психологічного відновлення та урахуванні механізмів формування та розвитку психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНА РОБОТА ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

3.1. Обґрунтування методологічних аспектів надання психологічної допомоги особистості в умовах соціальної напруженості

На основі результатів емпіричного дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості можна зробити висновок, що воєнні дії, які тривають, призводять до ситуації соціальної напруженості в суспільстві, чинять значний негативний вплив на особистість молодої людини. Це виявляється у зростанні рівня тривожності, депресивних станів, появі негативних емоцій, що, своєю чергою, змінює життєві орієнтири, цінності, ускладнює стосунки з оточенням, впливає на самооцінку та загальне ставлення до життя. Втрата відчуття безпеки, стабільності та захищеності також порушує процеси життєдіяльності, самореалізації та життєвого розвитку, що призводить до зниження рівня психологічного благополуччя. У зв'язку з цим сучасна психологічна наука зосереджується на вивченні чинників, що сприяють позитивному функціонуванню особистості, її розвитку, формуванню життєвих цілей, цінностей, самосприйняття та особистісного зростання. Надання психологічної підтримки має ґрунтуватися на виявленні внутрішніх і зовнішніх ресурсів для психологічного відновлення, які забезпечують самостійність, здатність до вибору та стійкість до негативного впливу середовища, з урахуванням механізмів формування й зміцнення психологічного благополуччя.

У системі проведення практичної роботи в умовах соціальної напруженості можна виділити два важливі напрями: актуальний, який

базується на мінімізації повсякденних проблем та складних ситуацій, що викликані травматичними чинниками війни й перспективний напрям, який враховує розвивальні та корекційні заходи спрямовані на покращення тих особливостей особистості, що в майбутньому будуть забезпечувати подолання наслідків травматичних ситуацій, само актуалізацію особистості, забезпечення ефективної взаємодії з оточуючими, формування оптимістичного ставлення до життя тощо [14; 15].

Л. Сердюк [36] пропонує такі концептуальні підходи щодо покращення рівня задоволеності життям: прямі (спрямовані на розвиток більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей [51] та непрямі (спрямовані на вивчення особливостей стресора та чинників його впливу – песимізм, відсутність підтримки тощо) [49].

Здійснивши теоретичний аналіз наукових праць, можна стверджувати, що у здійсненні практичної роботи щодо підвищення рівня психологічного благополуччя ефективними є низка відомих психотерапевтичних методів, а саме: когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-терапія, тілесно-орієнтована, позитивна психотерапія, аутотренінг, психодрама, дихальні вправи, вправи з м'язової релаксації тощо.

Тілесно-орієнтована терапія є напрямом психотерапії, що розглядає психологічні труднощі пацієнта у тісному зв'язку з особливостями функціонування його тіла. Використання тілесних практик сприяє зменшенню негативних психоемоційних станів, покращенню настрою та загального самопочуття, а також позитивно впливає на якість життя через зміну особистісного сприйняття дійсності. Такий підхід особливо ефективний при роботі з психосоматичними розладами, невротичними станами, наслідками психічних травм, депресією та подібними порушеннями.

У роботі з клієнтами, які мають депресивні прояви, доцільно застосовувати техніки, що допомагають виявляти та закріплювати ресурсні стани. Це досягається через використання візуалізацій, розвиток емоційної

чутливості, вдосконалення комунікативних умінь як на вербальному, так і на невербальному рівнях, а також через стимулювання спонтанності та креативності. Важливою умовою успішного подолання депресивного стану є регулярне, щоденне застосування набутих практичних навичок [26].

Л. Сердюк підкреслює ефективність застосування методів позитивної психотерапії, розглядаючи їх як провідний напрям у розвитку психотерапії XXI століття. Вона посилається на роботи засновника позитивної психології М. Селігмана, який зазначав, що протягом багатьох років психологія зосереджувалася переважно на негативних аспектах людського існування, залишаючи поза увагою такі важливі категорії, як сенс життя, цілі, щастя. Відкриття М. Селігманом феномену «вивченої безпорадності» – тобто стану пасивності перед, здавалося б, нездоланими труднощами – дало змогу краще зрозуміти природу оптимізму, позитивного мислення, щастя та задоволеності життям.

Позитивна психологія зосереджена на вивченні рис і поведінкових особливостей людини, притаманних щасливій, гармонійній особистості, вільній від серйозних психологічних порушень. За концепцією М. Селігмана, перспективність нової позитивної психології полягає у підтримці та розвитку внутрішніх ресурсів, сильних сторін особистості та сприянні їх розкриттю й зміцненню [53].

М. Селігман та М. Чіксентміхайі визначають три основні рівні, на яких функціонує позитивна психологія. На суб'єктивному рівні це – позитивне сприйняття минулого (радість, вдячність), оптимізм і надія щодо майбутнього, а також переживання щастя та «потoku» в теперішньому. На рівні індивідуальних якостей вона охоплює такі риси, як любов, мужність, комунікабельність, наполегливість, креативність, відкритість, духовність, мудрість тощо. На соціальному або груповому рівні позитивна психологія вивчає чесноти, що сприяють розвитку суспільства: відповідальність, толерантність, турботу, громадянську активність, альтруїзм і витривалість, а також інститути, які підтримують і розвивають ці якості [33].

Вказуючи на ефективну роль позитивної психології для формування оптимальної життєдіяльності особистості, А. Лінлі, С. Джозеф акцентують на її внутрішній основі зазначаючи, що таке «внутрішнє оцінювання, мотивація і поведінка узгоджуються з внутрішньою тенденцією людини до актуалізації та організмичного процесу оцінювання і забезпечують їй благополуччя» – як важливу мету позитивної психології [50].

Метод позитивної психотерапії сприяє мобілізації ресурсного потенціалу особистості у формулюванні і прийнятті позитивних рішень, самовдосконаленні, формуванні оптимістичного світобачення, розвитку можливостей і здібностей в майбутньому тощо [33].

Ефективним для підвищення рівня психологічного благополуччя є метод когнітивно-поведінкової психотерапії, який, через ефективну роботу з емоціями, когніціями та поведінкою, враховуючи особливості середовища і фізіології людини, призводить до трансформації когнітивних помилок та поведінкових реакцій особистості. Метод КПТ зосереджується на тому, яким чином переконання, установки, думки людини впливають на її поведінку та почуття. Дослідники зазначають, що метод базується на низці установок і переконань особистості, які сприяють розвитку психологічних проблем, або їх подоланню, а саме: непродуктивне мислення, непродуктивна поведінка сприяють виникненню психологічних проблем і, навпаки, продуктивні зразки поведінки і мислення, розвиток нових установок, сприяють їх подоланню. Також, перевагами методу когнітивно-поведінкової терапії у вирішенні різних проблем є фокусування уваги на проблемі «тут і тепер», тісний терапевтичний зв'язок з клієнтом, що базується на взаємній довірі та співпраці тощо [3]. Важливість методу когнітивно-поведінкової психотерапії полягає також у орієнтації на самопомогу та порівняно нетривалій роботі з клієнтами у покращенні самопочуття і збереження його в майбутньому [37].

Серед адаптивних підходів когнітивно-поведінкової терапії та інших психотерапевтичних методів, спрямованих на розвиток емоційної

компетентності, виокремлюють такі стратегії: активне вирішення проблем, що викликають емоційні реакції; залучення соціальної підтримки; трансформація сприйняття ситуації; прийняття або примирення з обставинами; орієнтація на особисті цінності та дії, що ведуть до значущих цілей; усвідомлена турбота про власні потреби; переключення уваги, використання технік релаксації та участь у ресурсних, відновлювальних активностях [31].

Важливо у психологічному супроводі використовувати метод арт-терапії, як один з екологічних психотерапевтичних методів, який звертається до внутрішніх ресурсів людини, що допомагають їй самозцілитися. У наданні психологічної підтримки з окресленої проблеми, метод арт-терапії є досить ефективним, так як спрямований на підтримку психологічно вразливих категорій населення [4]. Він не використовується як заняття творчістю і, як і метод КПТ, має свої основні принципи [10]: відсутність оціночних суджень щодо клієнта (погано-добре); відсутність зразків (навіть на задану тему клієнт працює як відчуває); емоційна включеність тренера (важливо спостерігати за процесом роботи, фіксувати коментарі клієнта, що супроводжують його роботу, розмовляти з ним); підтримка доброзичливої атмосфери (необхідно створити умови роботи таким чином, щоб кожен учасник почувався комфортно, вільно у висловлюваннях, не хвилювався); право на помилку (клієнт може помилятися); внутрішньо-групові діалоги (бесіди щодо теми заняття мають сприяти згуртуванню учасників групи) тощо. В результаті забезпечення цих принципів та правил, методи арт-терапії сприятимуть позитивному налаштуванню, розумінню власних емоцій, зниженню напруги та хвилювання й загалом підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Про важливість соціально-психологічної підтримки, як ефективного способу відновлення психологічного здоров'я, підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, в умовах воєнних дій говорить вітчизняна учена Т. Титаренко, акцентуючи на її ефективності щодо

розвитку ресурсного потенціалу, відновлення віри у власні сили, створення умов для оптимізації внутрішнього стану людини, підвищення активності тощо[41].

У наданні психологічної підтримки, дослідниця виділяє основні стратегії травмо чутливого соціально-психологічного супроводу:

- комунікативна стратегія. Її суть полягає у взаєморозумінні, відновленні довіри; подоланні відчуження тощо;
- стратегія трансформації відношення до травми, сприйняття її як ресурсу; різні пояснення життєвих випробувань; переорієнтація цінностей та смислів;
- стратегія само- та взаємодопомоги і фасилітації, що базується на самостійності і відповідальності у допомозі й ресурсній взаємодії з оточуючими;
- стратегія сприяння самореалізації. Ця стратегія передбачає увагу до свого саморозвитку, здібностей, креативне відношення до життя, до професії, стосунків; реалістичне футурування майбутнього [42].

Не дивлячись на вибір напрямку психотерапії основний її акцент має бути зроблений на систематичності та спрямованості, актуалізації внутрішніх ресурсів особистості, її можливостей і резервів у подолання складних ситуацій.

Таким чином, аналіз теоретичних джерел і результатів емпіричних досліджень підтверджує важливість і необхідність вивчення підходів та розробки ефективних методів психологічної підтримки особистості в умовах соціальної напруженості з метою підвищення рівня її психологічного благополуччя. Така потреба зумовлена актуальністю подій, що відбуваються в нашій країні. У вирішенні цього завдання дієвими виявляються різноманітні психотерапевтичні підходи, зокрема тілесно-орієнтована терапія, когнітивно-поведінкова терапія, гештальт-підхід, психодрама тощо. Психологічна допомога в цих умовах має бути спрямована на виявлення, дослідження та розвиток чинників і ресурсів, що сприяють позитивному

функціонуванню особистості, розкриттю її потенціалу, формуванню життєвих орієнтирів, самозростанню, позитивному самоусвідомленню та ставленню до себе. Це передбачає активізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів для психологічного відновлення, що забезпечують автономію, особистий вибір, життєстійкість і здатність протидіяти негативному впливу зовнішніх обставин, з урахуванням механізмів формування та підтримки психологічного благополуччя.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо покращення рівня психологічного благополуччя молоді

Актуальність окресленої проблематики свідчить про те, що на сьогодні виникає нагальна потреба у підготовці практичних рекомендацій щодо надання психологічної допомоги, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя молоді. Адже, високий рівень психологічного благополуччя не просто свідчить про відсутність негативних чинників, що є характерним для багатьох визначень поняття психічного здоров'я, а й про наявність попередньо згадуваних позитивних особливостей.

Спираючись на результати проведеного дослідження, в якості основних психологічних показників рівня суб'єктивного благополуччя особистості можна виділити наступні: смисложиттєві орієнтації, почуття щастя, оптимізму та низку особистісних характеристик.

Рівень психологічного благополуччя залежить від того, які смисложиттєві орієнтації є характерні для особистості. Смисложиттєві орієнтації можуть змінюватися протягом життя в залежності від його наповненості. Орієнтація на пошук сенсу змушує особистість пізнавати навколишню дійсність, часом навіть виходячи із зони комфорту. В процесі пошуку сенсу змінюються уявлення про світ, внутрішня реальність людини, її індивідуальність, особистісний сенс життя. Система смисложиттєвих

орієнтацій особистості нерозривно внутрішньо взаємопов'язана з її ціннісними орієнтаціями. Структура сенсожиттєвих орієнтацій включає: життєву мету; позитивне відношення до життя; позитивну оцінку минулих подій; віру у власні сили у позитивне майбутнє; готовність до позитивних змін. Успішна реалізація цих структурних компонентів допоможе наблизитися до ідеального рівня суб'єктивного благополуччя.

Серед основних психологічних маркерів відчуття щастя можна виділити: зовнішні обставини; генетична схильність; особиста активність; близькі стосунки тощо. Щоб бути щасливим потрібно прислухатися до свого внутрішнього голосу, а не підлаштовуватися під стандарти.

Великий вплив на формування рівня психологічного благополуччя мають індивідуальні характеристики особистості. Базуючись на теорії психологічного благополуччя К. Ріфф, можна виділити шість основних особистісних чинників психологічного благополуччя: автономія; самоприйняття; позитивна комунікація з оточуючими; ефективне керування навколишнім середовищем; чітко окреслені життєві цілі; особистісне зростання. Якщо людина приймає себе такою, якою вона є, володіє високою автономією, здатна бути незалежною, дозволяє собі індивідуально мислити і поводитися, ефективно комунікує з оточуючими, готова до саморозвитку та самовдосконалення, має чітко визначені цілі в житті та прагне до їх реалізації тощо, то така людина має всі шанси почуватися благополучною.

Нами було розроблено програму соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на подолання деструктивних стратегій поведінки, спричинених впливом травматичних подій воєнного характеру та підвищення рівня психологічного благополуччя молоді. Ця програма включає в себе психологічні вправи, методи та техніки, що сфокусовані на знятті напруги, зниженні тривоги, зміні ірраціональних установок, формуванні позитивного ставлення, позитивного емоційного стану тощо.

Вітчизняні психологи, розглядаючи питання розробки та впровадження різних форм психологічного подолання, зосереджуються на

аналізі критичних ситуацій, життєвих криз та особливостей психологічного супроводу людини, яка перебуває у складній життєвій ситуації [1; 2; 39; 40].

Програма соціально-психологічного тренінгу щодо покращення рівня психологічного благополуччя молоді (вправи, які рекомендовано використовувати подані у Додатку А) складається з семи занять (вступний, завершальний та підсумковий блоки) тривалістю 1,5 години кожне.

Метою програми є формування в учасників ефективних копінг-стратегій у складних ситуаціях соціальної напруженості.

Завданнями програми є:

- узагальнення та систематизація знань щодо психологічного благополуччя особистості;
- розвиток умінь та практичних навичок розвитку копінг-стратегій поведінки у травмуючих ситуаціях та практичних навичок щодо використання ефективних методів емоційної саморегуляції у цих ситуаціях;
- формування умінь та навичок ефективної міжособистісної взаємодії у травмуючих ситуаціях;
- формування навичок подолання стресу;
- підвищення рівня психологічного благополуччя загалом та його окремих складових.

Розроблена програма включає в себе такі основні блоки, як: діагностичний (діагностика рівня психологічного благополуччя молоді та його складових); інформаційно-просвітницький (інформування суб'єктів дослідження про особливості психологічного благополуччя, негативний вплив ситуації соціальної напруженості на його рівень та діяльність молоді людини й необхідності активізації зусиль щодо його підвищення); корекційно-розвивальний (корекція негативних емоційних та поведінкових проявів; актуалізація особистісної самоефективності молоді, формування навичок суб'єктивного контролю, підвищення самооцінки, оптимістичного бачення сьогодення та майбутнього тощо); профілактично-превентивний

(попередження впливу деструктивних наслідків травмуючих воєнних дій на життя та здоров'я молоді; прогностичний (проектування змісту та напрямів розвитку особистості молодшої людини в умовах воєнних дій).

Розроблена програма може реалізовуватися шляхом групового соціально-психологічного тренінгу та використовувати такі основні принципи: принцип активності; принцип дослідницької та творчої позиції; принцип усвідомлення змін; принцип добровільності участі у тренінгу; принцип інформованості; принцип партнерського спілкування та інші. Робота з реалізації окреслених принципів забезпечуватиме ефективне функціонування групи соціально-психологічного тренінгу.

Діяльність тренінгової групи має базуватися на використанні різних організаційно-спрямовуючих форм роботи, що мають на меті: підготовку до взаємодії учасників тренінгу, їх знайомство та організація тренінгового простору; затвердження правил роботи групи, їх обговорення з подальшим дотриманням всіма учасниками тренінгу; ознайомлення з очікуваннями учасників; вивчення їх готовності до групової взаємодії та актуального емоційного стану; забезпечення комфортних умов для виконання тренінгових завдань і вправ, зняття групової напруги для забезпечення ефективності взаємодії в групі; сприяння рефлексії та зворотнього зв'язку учасників тренінгу тощо.

Досягнення просвітницько-корекційної мети та завдань тренінгу забезпечується через застосування інтерактивних методів і вправ, зокрема: рольові ігри, самопрезентації, техніку завершення речень, групові дискусії, роботу в малих підгрупах, метод «мозкового штурму», міні-лекції, а також виконання аналітичних або творчих завдань із подальшою їх презентацією.

Кожне тренінгове заняття має свою структуру та включає в себе такі її елементи: перша зустріч з групою розпочинається зі знайомства, кожна наступна – з легкої психологічної вправи, що спрямовується на позитивне налаштування на роботу та зближення групи; на перших заняттях доцільно використати міні-лекції з окресленої тематики для узагальнення та

систематизації знань учасників групи щодо психологічного благополуччя особистості та його особливостей; основний блок складається з використання формувально-корекційних вправ та аналітичних, творчих завдань тощо; завершення зустрічі (підсумкова частина) передбачає використання легких, розслаблюючих вправ та обов'язкову рефлексію учасників щодо проведеного заняття.

Отже, запропонована програма формування ефективних поведінкових стратегій у травматичних ситуаціях спровокованих воєнними діями та підвищення рівня психологічного благополуччя, яка розроблена з врахуванням внутрішніх резервів особистості й особливостей зовнішніх впливів та базується на використанні індивідуального ресурсного потенціалу особистості. Програма базується на використанні технік, спрямованих на подолання учасниками складних ситуацій на основі індивідуального способу та досвіду й сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного наукових джерел та результатів емпіричного дослідження окресленої тематики можна зробити наступні висновки:

Психологічне благополуччя – це стан внутрішнього задоволення собою, своєю діяльністю та життям загалом, а також здатність особистості реалізовувати свій потенціал і ефективно пристосовуватися до постійно змінюваних життєвих обставин. Комплексну модель психологічного благополуччя розробила американська дослідниця К. Ріфф, яка виділила шість ключових компонентів цього феномена: автономію, здатність контролювати середовище, особистісний розвиток, позитивні стосунки з іншими, самоприйняття та наявність життєвих цілей.

Психологічне благополуччя тісно пов'язане з низкою особистісних рис і характеристик, таких як екстраверсія, емоційна стабільність, оптимізм, висока мотивація досягнення, наявність соціальної підтримки, уміння будувати міжособистісні стосунки та задовольняти власні потреби. Значну роль відіграє і середовище – безпечна та комфортна домашня атмосфера, наповнена любов'ю, гармонією, довірою й емоційною підтримкою.

Загалом, психологічне благополуччя визначається як об'єктивними чинниками (умови життя, освіта, професія, матеріальна стабільність, якість соціального середовища), так і суб'єктивними (особисте сприйняття, досвід, ставлення до себе і навколишнього світу).

Для особистості молодшої людини характерним є переживання схильності до протиріч, наявність кризових проявів, висока потреба мобілізації всіх ресурсів, адже це період найбільшої активності вибору життєвого шляху, самовизначення, активної ціннісної орієнтації тощо. Тому, психологічне благополуччя молодшої людини представлене низкою безпосередньо взаємопов'язаних складових, що сприяють формуванню задоволеності життям, усвідомленню власної значимості тощо.

В умовах соціальної напруженості відбуваються негативні зміни

життєвих цінностей, перспектив, взаємовідносин з оточуючими, ставлення до себе, оточення та життя загалом; руйнується базове відчуття стабільності, безпеки, що призводить до негативних змін у процесах життєдіяльності, самореалізації, життєтворення тощо та до зниження рівня психологічного благополуччя.

За допомогою низки стандартизованих методик було продіагностовано дослідницьку вибірку, щодо окресленої тематики дослідження. За результатами діагностики було виявлено, що третина опитаних мають низькі показники задоволеності життям і більша половина – середні показники. Значний рівень низьких показників психологічного благополуччя молоді провокує появу негативних афективних станів, підвищеної тривожності. За шкалою негативного афекту відмічаємо, що у 12,0 % та 31,5 % досліджуваних діагностується дуже сильний та значний прояв негативних емоцій, що проявляється у підвищеній тривожності, наляканості, неспокої, подавленості тощо. Також, 48% студентів мають високий рівень тривожності, який яскраво проявляється у їхньому повсякденному житті. Підвищений рівень тривожності, переважання негативних емоцій тощо може провокувати у молодих людей формування невпевненості у власних силах, безнадійності, песимізму в очікуванні майбутніх подій тощо.

За допомогою методики «Шкала психологічної відновлюваності» ми мали змогу діагностувати таку важливу складову, як можливість відновлення після переживання складних життєвих ситуацій. Ця методика дозволяє виявляти особистісні ресурси, що використовує людина для виходу та відновлення у складних стресових ситуаціях. Такими ресурсами є особистісні якості і властивості людини та зовнішня підтримка (сім'я і друзі).

Отримані дані дозволили визначити, чи має людина достатньо внутрішніх ресурсів для відновлення після стресу, прийняття обґрунтованих рішень та нестандартних дій у непередбачуваних ситуаціях, або ж основну

роль у цьому процесі відіграють зовнішні чинники, такі як підтримка сім'ї та друзів.

Найбільшу кількість позитивних відповідей (48 %) отримала шкала «Сім'я як ресурс», що свідчить про повну довіру та взаємне прийняття в сімейному колі. Другою, за кількістю позитивних відповідей (37 %) стала шкала «Особистісні ресурси», що свідчить про здатність досліджуваних знаходити внутрішні сили для подолання складних життєвих ситуацій. Найменший відсоток позитивних відповідей (15 %) ми отримали за шкалою «Друзі як ресурс». Вона відображає дружбу як джерело взаємодопомоги, підтримки та готовності поступатися власними переконаннями заради інших.

За результатами проведеного кореляційного аналізу К.Пірсона було виявлено низку статистично значимих кореляційних зв'язків. Кореляційний аналіз виявив низку статистично значущих зв'язків, а саме: позитивний кореляційний зв'язок виявлено між загальним показником психологічного благополуччя та показниками позитивного афекту і відновлюваності. При високому рівні психологічного благополуччя людина має задоволені основні потреби, впевнена у своїх силах і рішеннях, чітко орієнтується в непередбачуваних ситуаціях та ефективно комунікує з оточуючими, для неї характерний високий рівень оптимізму та позитивних емоцій. Значущий негативний кореляційний зв'язок виявлено між показником психологічного благополуччя та показниками негативного афекту та безнадійності. Окрім того відновлюваність позитивно значимо корелює з показниками позитивного афекту та негативно – з показниками негативного афекту. Відповідно відсутність негативних емоцій, тривоги та відчаю свідчить про високу здатність людини працювати над собою, долаючи труднощі та невдачі. Це сприяє зростанню рівня її психологічного благополуччя, оскільки в процесі діяльності особистість самореалізується, вдосконалюється та зміцнює віру в себе, сприяє подальшому підвищенню рівня психологічного благополуччя.

Аналіз теоретичних джерел і результатів емпіричних досліджень підтверджує важливість і необхідність вивчення підходів та розробки ефективних методів психологічної підтримки особистості в умовах соціальної напруженості з метою підвищення рівня її психологічного благополуччя. Така потреба зумовлена актуальністю подій, що відбуваються в нашій країні.

Запропонована нами програма формування ефективних поведінкових стратегій у травматичних ситуаціях та підвищення рівня психологічного благополуччя, розроблена з врахуванням внутрішніх резервів особистості й особливостей зовнішніх впливів на основі використанні індивідуального ресурсного потенціалу особистості. Програма базується на використанні технік, спрямованих на подолання учасниками складних ситуацій на основі індивідуального способу та досвіду й сприятиме підвищенню рівня психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бринза І.В., Будіянський М.Ф. Готовність до змін як ресурс подолання психологічної кризи. *Наука і освіта*. 2016. №11. С.43–48.
2. Варбан Є. О. Психодіагностика стратегій подолання критичних життєвих ситуацій : деякі підходи та методи. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія № 12, Психологічні науки. Київ, 2007. № 17 (41), ч. 2. С. 177–186.
3. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Свічадо, 2014. 420 с.
4. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія у роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. К.: Шкільний світ, 2007. 120 с.
5. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19(1). С. 25–34.
6. Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 563 с.
7. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 10–15.
8. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Вип. 4. Том 2. 2017. С. 36-40.
9. Засекіна Л. В., Майструк В. М. Безумовне самосприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Наука і освіта*, 2017. Вип. 11. С. 187–192.
10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. І. Львів : ЛьвДУВС. 2022. 232 с.

- 11.Каргіна Н.В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 48–55.
- 12.Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об'єкт наукового дослідження. *Науковий вісник Херсон. держ. ун-ту; серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2016. Вип. 2. Том 1. С. 70–74.
- 13.Киричук О. О. Ціннісні регулятори психологічного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсон. держ. ун-ту; серія «Психологічні науки»*. Херсон, 2018. Вип. 1. Том 1. С. 89–94.
- 14.Кісарчук З.Г., Психологічна допомога постраждалим унаслідок травмівних подій. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 11. Т. 3. Київ : Логос, 2015. С. 7–20.
- 15.Кісарчук З.Г., Омельченко Я.М., Лазос Г.П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подолання проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
- 16.Кобильченко В.В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як актуальна проблема спеціальної психології. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2014. № 5. С.65–73.
- 17.Коваленко А. Б. Особистість у вимірах війни: особливості психологічного благополуччя. *Особистість та її історія : колективна монографія*. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 240–269.
- 18.Коваленко А. Б., Піхало Я. І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні антитерористичної операції. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. № 4. С.87–95.
- 19.Корольов Д. К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда. *Вісник Київського університету*

- імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2000. № 8. С. 38–41.
20. Коширець В. В. Психологічні особливості формування особистісного простору студентської молоді. Психологія професійної безпеки : технології конструктивного самозбереження особистості : кол. моногр.; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. С. 469–492.
 21. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). № 4. 2022. С. 31–36.
 22. Любченко Л. Джерело сили. Що таке психологічна стійкість та як її досягти. 2020. Режим доступу : <https://life.nv.ua/ukr/blogs/dzherelo-sili-shcho-take-psiologichna-stiykist-ta-yak-jiji-dosyagti-50072053.html>.
 23. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя. *Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 32. Харків : ХНПУ, 2009.
 24. Олефір В.О., Боснюк В.Ф., Малофейкіна К.О. Валідизація і вимірювальна інваріантність української версії шкали позитивних і негативних переживань (Spane). *Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Каразіна*. Вип. 71. 2021. С.34–42.
 25. Осьодло В.І., Зубовський Д.С. Посттравматичне зростання особистості учасників бойових дій. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 63-79.
 26. Панок В.Г., Титаренко Т.М., Чепелева Н.В. Основи практичної психології : підручник. Київ : Либідь, 1999. 536 с.
 27. Партико Т. Б. Вікові зміни психологічного благополуччя у середній та пізній дорослості. *Психологія і особистість*. 2016. №2. С. 83–96.

- 28.Петрик В.М, Присяжнюк М.М., Компанцева Л.Ф. Сугестивні технології маніпулятивного впливу. Київ : ЗАТ «ВІПОЛ», 2011. 248 с.
- 29.Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року) / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л. М. Карамушки. Н.М. Бендерець, А.М. Шевченко, О.В. Креденцер. Київ; Біла Церква, 2020. 130 с.
30. Психологія щастя. Режим доступу : <https://kdpu.edu.ua/sotsialno-hromadska-diialnist/psykholohichna-sluzhba/rekomendatsii/18121-psykholohiya-pro-shchastya.html>.
- 31.Романчук О. Гіперактивний розлад з дефіцитом уваги у дітей. Львів : Джерело, 2008. 322 с.
- 32.Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*, Вип. 39. 2022. С. 322–340.
- 33.Сердюк Л.З., Завирюха В.В. Позитивна психотерапія в сприянні психологічному благополуччю особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том IX. Випуск 11. 2018. С. 185–193.
- 34.Сердюк Л.З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Вип. 687. Чернівці : Чернівецький ун-т, 2014. С. 151–159.
- 35.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133.

- 36.Сердюк Л.З. Фактори психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. С. 51–59.
- 37.Степарук С., Сікора (Медвідь) Ю. Психологічна профілактика депресивних станів. IV Міжнародна студентська наукова конференція «Правова система України в умовах європейської інтеграції: погляд студентської молоді» (15 травня 2020 р.) Режим доступу: <http://confuf.wunu.edu.ua/index.php/confuf/article/view/282>.
38. Тест на наявність депресії: шкала безнадійності Бека. Режим доступу : <https://www.stb.ua/experiments/ua/2018/06/25/test-na-nalichie-depressii-shkala-beznadezhnosti-beka/> .
- 39.Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Перша частина. Київ : Главник, 2007. 144 с.;
- 40.Титаренко Т. Життєві кризи: технології консультування. Друга частина. Київ : Главник, 2007. 176 с.
- 41.Титаренко Т. Психологічне благополуччя в контексті посттравматичного життєтворення. Особистість та її історія : колективна монографія. Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2018. С. 73–80.
- 42.Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
- 43.Харченко А. С. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. № 4 (92). 2021. С. 175–178.
- 44.Чайка Г.В. Сучасні дослідження психологічного благополуччя (за матеріалами зарубіжних авторів). Режим доступу : <https://core.ac.uk/download/pdf/162001253.pdf>.
- 45.Шкала прояву тривожності Тейлор. Режим доступу: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967>.

- 46.Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія»*. 2011. С. 46–49.
- 47.Boskovic G. Jengic V. Mental Health as Eudaimonic Well-Being? *Psychiatria Danubina*. 2008. №4. P. 452–455.
- 48.Diener Ed., Shigehiro O., Lucas R. E. Personaliry, Culrure and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol.* 2019. Vol. 54. P. 403–425.
- 49.Huebner E.S., Gilman R. Students who like and dislike school. *Applied Quality of Life Research*, 2006. Vol.1. P. 139–150.
- 50.Linley P.A., Joseph S. Toward a theoretical foundation for positive psychology in practice. *Positive psychology in practice*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2004. P. 713–731.
- 51.Lyubomirsky S., K.M. Sheldon & D. Schkade Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 2005. Vol.9. P. 111–131.
- 52.Ryff C.D., Singer B. The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*. 1998. Vol. 9. P. 719–727.
- 53.Seligman M.E., Csikszentmihalyi. Positive psychology. *American psychologist*, 2000. Vol. 55. № 1. P. 5–14.