

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Особливості переживання психічного благополуччя
старшокласниками під час війни
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ДЕНИСЕНКО О.С.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОНДАРЕВИЧ І.М.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДЕНИСЕНКО Олександра Сергіївна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості переживання психічного благополуччя старшокласниками під час війни.

керівник проєкту (роботи) кандидат філософських наук, доцент БОНДАРЕВИЧ Ірина Миколаївна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «24» квітня 2024 року № 165

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 87 сторінок, 62 джерел, 10 таблиць, 7 рисунків, 3 додатка.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: розкрито зміст і уточнено сутність ключових понять дослідження; розкрито особливості переживання психічного благополуччя старшокласниками під час війни; розкриті вікові особливості старшого шкільного віку; розкриті теоретико-методологічні засади дослідження психічного благополуччя старшокласників під час війни; проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя старших школярів.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень, кількість слайдів, плакатів) Таблиця 2.1. Програма психологічного емпіричного дослідження психологічного благополуччя старшокласників під час війни; Таблиця 2.2. Процедура впровадження методики: Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф); Таблиця 2.3. Процедура впровадження методики виявлення тривожності Дж. Тейлора; Таблиця 2.4. Процедура впровадження методики: Шкала безнадійності А. Бека; Таблиця 2.5. Кількісні показники розподілу старшокласників за місцем перебування; Таблиця 2.6. Результати статистичного аналізу діагностики рівня психологічного благополуччя старшокласників за методикою: «Шкала психологічного благополуччя» (К.

Ріфф); Таблиця 2.7. Результати математичних розрахунків статистично значимих відмінностей у рівні психологічного благополуччя у вибірці старшокласників за U-критерієм Манна-Уїтні; Таблиця 2.8. Результати статистичного аналізу діагностики рівня безнадійності старшокласників за методикою: «Шкала безнадійності А. Бека»; Таблиця 2.9. Результати статистичного аналізу діагностики рівня тривожності старшокласників за методикою: «Шкала прояву тривожності Тейлор» (MAS); Таблиця 2.10. Кореляційний зв'язок показників тривожності й безнадійності старшокласників та переживання ними психологічного благополуччя під час війни (ро Спірмена); Рис. 2.1. Гендерний розподіл серед старшокласників, які взяли участь у дослідженні; Рис. 2.2. Рівні психологічного благополуччя старшокласників (за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); Рис.2.3 Відмінності між старшокласниками, що постійно проживають в Україні під час війни та дітьми, що виїхали за кордон за рівнем психологічного благополуччя; Рис. 2.4. Результати діагностики рівня безнадійності старшокласників за методикою: «Шкала безнадійності А. Бека»; Рис. 2.5. Результати діагностики рівня тривожності старшокласників за методикою: «Шкала прояву тривожності Тейлор» (MAS); Рис.2.6. Кореляційна плеяда (зв'язок показників тривожності, безнадійності старшокласників та переживання ними психологічного благополуччя під час війни); Рис.2.7. Модель розвитку психологічного благополуччя старшокласників (складено автором на основі [14; 18; 25])

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОНДАРЕВИЧ І.М., доцент	15.04.3034	28.04.2024
2	БОНДАРЕВИЧ І.М., доцент	29.04.2024	12.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	10.06.2024	11.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	

6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	12.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

Олександра ДЕНИСЕНКО

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Ірина БОНДАРЕВИЧ

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 87 сторінок, 62 джерел, 10 таблиць, 7 рисунків, 3 додатка

Предмет дослідження: Особливості переживання психічного благополуччя серед старших школярів під час війни.

Об'єкт дослідження: Старші школярі під час війни. Психологічне благополуччя старшокласників під час війни

Мета дослідження: Визначити особливості переживання психічного благополуччя серед старших школярів під час війни, а також з'ясувати, як воєнні події впливають на їхні емоційний стан, психологічне самопочуття та загальний рівень благополуччя.

Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань, було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. У процесі теоретичного аналізу було застосовано теоретико-методологічний аналіз, класифікацію та систематизацію наукових джерел, а також порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень.

На етапі емпіричного дослідження було використано спеціальні психодіагностичні методики, зокрема для вимірювання загального рівня особистісної тривожності старшокласників було застосовано «Шкалу тривожності Дж.Тейлор», для дослідження рівня психологічного благополуччя було використано «Шкалу психологічного благополуччя» (К. Ріфф), а також «Шкалу безнадійності А. Бека» для визначення наслідків війни у визначенні психологічного благополуччя старшокласників

Обробка експериментально отриманих даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики.

ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СТАРШОКЛАСНИКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	11
1.1. Теоретико-методологічний аналіз поняття «психічне благополуччя»	11
1.2. Теоретичний аспект феномену переживання психічного благополуччя	22
1.3. Вікові особливості старшого шкільного віку	30
Висновки до Розділу 1	41
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	43
2.1. Організація та методики дослідження переживань психічного благополуччя старшокласників під час війни	43
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	50
2.3. Розробка пропозиції щодо покращення рівня психічного благополуччя старшокласників в умовах війни	61
Висновки до Розділу 2	68
ВИСНОВКИ	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	76
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність та доцільність досліджуваної теми надзвичайно важлива в контексті сучасних геополітичних та соціокультурних реалій. Війна та загроза насильства мають серйозний вплив на психологічний стан дітей та молоді. Війна може викликати стрес, тривогу, почуття небезпеки та безпорадності, що може вплинути на їхню загальну якість життя та емоційний стан. Розуміння та вивчення особливостей переживання благополуччя серед старших школярів у таких умовах є критично важливим для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на покращення їхнього психосоціального благополуччя та адаптації до стресових ситуацій.

Зокрема, в контексті воєнних подій, старші школярі можуть переживати непевність щодо майбутнього, страх за власну безпеку та безпеку своїх близьких, а також втрату рідних та руйнування домашнього середовища. Ці негативні досвіди можуть суттєво вплинути на їхню самооцінку, соціальну адаптацію та навчальні досягнення. Тому дослідження факторів, що визначають «суб'єктивне благополуччя» підлітків під час воєнних конфліктів, допоможе розкрити їхні потреби та виявити ефективні стратегії психологічної підтримки.

Терміни, такі як «суб'єктивне благополуччя», «психічне благополуччя» та «щастя», привертали увагу багатьох дослідників, таких як: Н.Бредберн, М.Аргайл, Е.Дінер, М.Селігман, А.Кларк, Д.Канеман, Н.Шварц, Р.Раян, Е.Дісі, С.Любомирский, К.Ріфф, М.Чіксентміхайі, А.Вотерман, Е.Носенко, І.Аршава, Т.Данильченко, Е.Кологривова, Л.Сердюк, Т.Шевеленкова, П.Фесенко, С.Карсканова та інші. Незважаючи на це, існує значна неоднозначність у розумінні та визначенні цих понять. Зазначається їхня важливість у задоволенні основних потреб, ефективній самореалізації, покращенні міжособистісних відносин та збагаченні життя позитивними емоціями. Вони також підкреслюють значення активної творчої позиції,

спрямованості на досягнення свого потенціалу та вираження власних життєвих цінностей. Усе це свідчить про те, що суб'єктивне благополуччя відображає особистісний підхід до власного життя, що може стимулювати самовиявлення та особистісний розвиток.

Предмет дослідження: особливості переживання психічного благополуччя серед старших школярів під час війни.

Об'єкт дослідження: психічне благополуччя старшокласників під час війни.

Мета дослідження: визначити особливості переживання психічного благополуччя серед старших школярів під час війни, а також з'ясувати, як воєнні події впливають на їхні емоційний стан, психологічне самопочуття та загальний рівень благополуччя.

Завдання дослідження:

1. Дослідити зміст поняття «благополуччя» у науковій літературі;
2. Виявити вікові особливості розвитку старшокласників;
3. Зібрати та проаналізувати наявну наукову літературу про вплив війни на психологічне становище дітей та підлітків;
4. Провести емпіричне дослідження, використовуючи опитувальники та інші методи, щоб з'ясувати психоемоційний стан старшокласників на фоні війни та їхнє психічне благополуччя;
5. Проаналізувати отримані дані та сформулювати висновки щодо особливостей переживання психічного благополуччя старшокласниками під час війни.

Теоретичні основи дослідження.

Теоретична частина дослідження базується як на класичних дослідженнях та теоріях, що були розроблені в середині ХХ ст. (Ч. Спілбергер), так і на новітніх дослідженнях вітчизняних (С.Коц, М.Паламарчук, С.Томчук, Г.Харченко) та західних вчених (К. Мобарак, М. Зейднер та ін.).

Теоретична база дослідження включає такі ключові аспекти:

Теорії психічного благополуччя: Включають теорії гедонізму та евдемонізму, які розглядаються як базові підходи до розуміння «благополуччя». Гедоністичний підхід зосереджується на задоволенні та насолоді, тоді як евдемоністичний підхід вказує на особистісний розвиток та самореалізацію.

Вплив соціального оточення: Розглядається, як соціальне оточення (сім'я, школа, спільнота) впливає на «психічне благополуччя» старшокласників під час війни, включаючи підтримку, стигматизацію, адаптацію до нових умов тощо.

Психологічна допомога та підтримка: Розглядається ефективність психологічної допомоги та підтримки для старшокласників у воєнний період.

Практичне значення дослідження полягає в наступному:

Розробка програм психологічної підтримки: Результати дослідження можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки та реабілітації для старшокласників, які отримали психологічну травму від війни. Ці програми можуть включати консультування, психотерапію, групові заняття та інші практики для полегшення стресу та покращення психічного стану.

Адаптація освітнього процесу: Результати дослідження можуть також допомогти в удосконаленні освітнього процесу для старшокласників у воєнний період. Зокрема, школи можуть розробляти спеціальні програми та підходи для підтримки «психічного благополуччя» учнів та полегшення їхнього навчання та адаптації.

Соціальна підтримка: Результати дослідження можуть бути використані для підвищення усвідомленості та розуміння соціального середовища щодо потреб старшокласників у період війни. Це може стимулювати створення програм та ініціатив для підтримки учнів у школах, спільнотах та урядових структурах.

Формування стратегій адаптації: Дослідження може допомогти старшокласникам розробити та використовувати ефективні стратегії

адаптації до стресових ситуацій, пов'язаних з воєнним конфліктом. Це може включати розвиток різних навичок саморегуляції, управління емоціями та соціальною підтримки.

Організація дослідження та експериментальна база:

Дослідження проводилося протягом 2024р. в м. Запоріжжя з використанням Google-Forms, де розміщувалися питання запропонованих методик і старшокласники проходили онлайн-опитування. Всього у дослідженні взяли участь 37 учнів старших класів.

Методологія дослідження. Відповідно до визначеної мети та сформульованих завдань, було використано комплекс теоретичних, емпіричних та статистичних методів дослідження. У процесі теоретичного аналізу було застосовано теоретико-методологічний аналіз, класифікацію та систематизацію наукових джерел, а також порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень.

На етапі емпіричного дослідження було використано спеціальні психодіагностичні методики, зокрема для вимірювання загального рівня особистісної тривожності старшокласників було застосовано «Шкалу тривожності Дж. Тейлор», для дослідження рівня «психологічного благополуччя» було використано «Шкалу психологічного благополуччя» (К. Ріфф), а також «Шкалу безнадійності А. Бека» для визначення наслідків війни у визначенні «психічного благополуччя» старшокласників.

Обробка експериментально отриманих даних здійснювалась за допомогою методів математичної статистики.

Структура роботи обумовлена метою та завданнями наукового дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів та висновків та додатків. Загальний обсяг роботи – 81 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1. Теоретико-методологічний аналіз поняття «психічне благополуччя»

Дослідження психологічного та суб'єктивного благополуччя, а також вивчення способів позитивної та гармонійної взаємодії особистості з оточуючим світом є предметом багатьох сучасних наукових досліджень.

Потреба у понятті, яке відображало б зовнішнє та внутрішнє позитивне функціонування людини, існує з давніх часів. У філософії та психології, за допомогою категорій «щастя», «задоволення» та «благополуччя», вивчалися різні аспекти цього явища. У 1969 році була опублікована книга Н. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя», в якій вперше було використано термін «благополуччя»[52, с. 161].

Незважаючи на значні досягнення у вивченні цієї теми, представлені роботи відомих науковців, таких як М. Аргайла, Н. Бредбурна, А.В. Вороніної, Е. Дінера, Е. Дісі, С. Любомирської, Р. Раян, К. Рифф, М. Селігмана, О. Є. Созонтова, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, О.С. Ширяєва та інших свідчать про необхідність чіткого визначення понять «психічного благополуччя» та «суб'єктивне благополуччя», оскільки на сьогоднішній день не існує загальноприйнятої дефініції даних термінів [14, с.88].

Традиційно виокремлюють два основні підходи до розуміння категорії «благополуччя», які коріння мають у філософській традиції Давньої Греції: гедоністичний та евдемонічний.

Перший, гедоністичний (або суб'єктивістський) підхід, ототожнює благополуччя із суб'єктивним відчуттям щастя та задоволенням від життя.

Цей шлях до щастя полягає в досягненні задоволення та уникненні страждань, розглядаючи задоволення у широкому контексті, від фізіологічного рівня до радості від досягнення значущих цілей. Прихильники цього підходу стверджують, що благополуччя особистості в першу чергу є суб'єктивним. Усі зовнішні фактори благополуччя не можуть прямо впливати на переживання благополуччя, адже це відбувається лише через суб'єктивне сприйняття й оцінку [18, с. 56].

Як зазначають К.Санько, А. Созонтов, представники суб'єктивістського підходу вважають, що необхідною умовою психічного благополуччя є успішна соціальна адаптація, яка полягає у пристосуванні до конкретних життєвих умов та вимог соціального оточення. Ця здатність включає позитивне мислення та позитивну соціальну поведінку, що сприяє досягненню соціально значущих результатів та підвищує задоволеність життям[40, с. 43].

Теоретичну концепцію Н. Бредбурна можна віднести до суб'єктивістського підходу. Згідно з його уявленнями, психічне благополуччя представляє собою рівновагу між негативними та позитивними емоціями. Термін «суб'єктивне благополуччя» (subjective well-being) має близьке за змістом визначення психічне благополуччя, якщо розглядати його з гедоністичного погляду.

Ця концепція передбачає трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, що включає в себе задоволеність життям, наявність позитивних емоцій та відсутність негативних емоцій. Вчені досліджують ці аспекти як окремо, так і у комплексі. У випадку комплексного аналізу співвідношення позитивних та негативних емоцій вважається афективним компонентом щастя, а задоволеність життям - когнітивним компонентом [19, с. 89].

Деякі дослідники намагалися розширити список складників суб'єктивного благополуччя, включивши такі характеристики, як самоповага й оптимізм. Проте питання про те, наскільки виміри суб'єктивного

благополуччя охоплюють щастя й/або психічне благополуччя, залишається відкритим. Деякі критики гедоністичного підходу вказують на недостатню увагу до розробки теоретичних засад та узагальнень.

Евдемоністичний підхід, також відомий як об'єктивістський, переважно розвивається в галузі гуманістичної психології і розглядає психологічне благополуччя як процес реалізації особистісного потенціалу. Таке визначення цього терміну пропонують Е. Дісі та Р. Раян. Представники цього підходу вважають, що не кожне, що приносить задоволення, сприяє досягненню психічного благополуччя. Більше того, життєві труднощі, негативний і навіть травмуючий досвід можуть у деяких випадках сприяти подальшому збільшенню психічного благополуччя людини через переосмислення життя, усвідомлення власних цілей, встановлення більш гармонійних стосунків та отримання здатності до співпереживання. Як зауважує в своєму дослідженні Н. Волинець, за думкою А. С. Вотермана, психічне благополуччя пов'язане з життям у гармонії зі своїм справжнім «Я», з глибоко усвідомленими цінностями та інтересами, що виражається у повноті життя, автентичності та самоусвідомленні [9, с.6].

Л.Яворовська підкреслює на те, що концепція «поток», яку розробив Міхал Чіксентмігаї, вивчає повне занурення у діяльність, що має внутрішній сенс та викликає самотійну радість та задоволення, без зовнішніх мотивів. Основні ознаки потоку включають втрату відчуття самого себе, повне занурення у діяльність, максимальну увагу та концентрацію, екстатичність відчуттів, спотворене відчуття часу, відчуття контролю та внутрішню мотивацію. Згідно з Чіксентмігаї, щастя в людей викликається не самою діяльністю, а його способом виконання. Проте, досягнення щастя не обмежується лише переживанням потоку, існують інші фактори, такі як певні форми залежності, які викликають потокові стани, що не завжди призводять до тривалого щастя[55, с.48].

Однією з ранніх узагальнених моделей психічного благополуччя, що виникла у 1950-х роках в контексті об'єктивістського підходу, є модель

М.Ягоди. Ця модель включала такі складові, як самоприйняття (висока самооцінка та відчуття ідентичності), особистісне зростання (рівень самореалізації), інтегрованість (здатність контролювати стресові ситуації), автономність (незалежність від зовнішніх впливів), точність сприйняття реальності (соціальна чутливість) та компетентність у соціальному оточенні (здатність соціальної адаптації та вирішення проблем) [6, с.33].

Американська дослідниця К. Рифф, побудувавши на базі моделі М. Ягоди та проаналізувавши роботи таких вчених, як А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К.-Г. Юнг, Е. Ейксона, Ш. Бюллер, запропонувала інтегративну модель психічного благополуччя. Ця модель включає такі компоненти: самоприйняття (позитивне ставлення до себе, незважаючи на свої недоліки), позитивні стосунки (здатність підтримувати близькі стосунки на основі підтримки та емпатії), управління середовищем (здатність відповідати вимогам оточення та ефективно реагувати на труднощі), цілі в житті (здатність знаходити сенс у своїх зусиллях та життєвих завданнях), автономність (будівництво життя відповідно до власних переконань та бажань), особистісне зростання (прагнення до розвитку талантів та відкритість до нового досвіду). Таким чином, психічне благополуччя розглядається як відповідність життєвого функціонування людини певним позитивним соціальним стандартам [8, с.17].

Спільнота прибічників гедоністичного та еудемоністичного підходів активно веде дискусію щодо можливостей інтеграції їх теоретичних засад. W. C. Compton та його співавтори застосували факторний аналіз до 18 шкал, які вимірюють психічне благополуччя, і виокремили два ключових фактори: суб'єктивне благополуччя та особистісне зростання, які мають пряму взаємозв'язок. Л.Кінг та Н.Напа запросили учасників визначити основні аспекти щасливого життя, визначивши серед них переживання щастя та реалізацію життєвих цілей[58, с.160]. Р.Райан та Е.Дісі, враховуючи результати цих та інших досліджень, висловили думку, що психічне благополуччя має бути розглянуте як комплексний феномен, що охоплює

аспекти як гедоністичних, так і евдемоністичних теорій. Аналогічні висновки були зроблені в ході міжнародного емпіричного дослідження, проведеного Девідом Дж. Дісабато та його колегами. Р. М. Райан та Е. Л. Дісі, автори теорії самодетермінації, наголошують на тому, що евдемонія відображає спосіб життя, а не лише психологічний стан, що полягає в задоволенні внутрішньо цінних для людини потреб у автономії, компетентності та приналежності [2, с. 55].

Під поняттям автономії розуміється сприйняття своєї поведінки як відповідної власним внутрішнім бажанням і цінностям, а під приналежністю – бажання підтримувати близькі стосунки. Потреба в компетентності полягає в успішній діяльності, яка підтримується оточенням, що надає завдання оптимального рівня складності та надає позитивний зворотний зв'язок. Вважається, що задоволення цих потреб є важливою складовою психологічного зростання, цілісності та психічне благополуччя. Теорія самодетермінації також описує умови, необхідні для психічного благополуччя, серед яких реалізація внутрішньо мотивованих цілей, осмисленість та усвідомленість власних дій, автономна та свідома поведінка, інтеграція соціальних цінностей та практик у особистісний досвід. Порівнюючи концепцію психічного благополуччя К. Рифф та теорію самодетермінації Р. Раяна та Е. Дісі, А.Авер'янова зауважує, що у теорії самодетермінації автономність, компетентність та приналежність вважаються основними факторами, що сприяють психічного благополуччю, тоді як підхід К. Рифф використовує їх для опису цього поняття [1, с.25].

Як уже зазначалося, у сучасній психології спостерігаються тенденції до комплексного розгляду психічного благополуччя, ураховуючи як його гедоністичні, так і евдемоністичні аспекти. Наприклад, А. Курова, Е. Носенко та І. Аршава розрізняють 3 аспекти благополуччя, які доповнюють один одного: суб'єктивне (емоційне), психологічне та соціальне благополуччя (що виявляється в почутті інтегрованості у соціальне оточення та можливості реалізації власного потенціалу) [2; 32]. Одним з основних життєвих завдань,

крім забезпечення суб'єктивного та соціального благополуччя, є продуктивна праця та особистісний розвиток, які можна розглядати як показники позитивної активності особистості.

Інтегративний погляд на психічне благополуччя пропонує й О.С. Ширяєва, яка визначає концепцію благополуччя як сукупність необхідних особистісних ресурсів, що забезпечують суб'єктивну та об'єктивну успішність людини у системі «суб'єкт-середовище». Модель психічного благополуччя, запропонована дослідницею, складається з 5 компонентів: афективного (баланс позитивних і негативних переживань та загальна задоволеність життям), метапотребового (що передбачає особистісне зростання та самореалізацію), світоглядного (присутність цілей, які надають життю осмисленості), інтрарефлексивного (самоприйняття та позитивна оцінка себе), інтеррефлексивного (відображає компетентність у середовищі та гармонійні стосунки) [25, с. 48].

Т.Титаренко проводить комплексне дослідження концепції психічного благополуччя, описуючи його як готовність особистості до змін, варіативності та відповідального ставлення до життя. За допомогою методу непрямого контекстуального інтерв'ю, вона аналізує праці 32 визнаних класиків психології та виокремлює 35 інтегральних показників здорової особистості, серед яких найбільш поширені: особистісна цілісність, потреба в самореалізації, саморегуляція, креативність, спроможність до співпраці, пошук сенсів, гармонія, автентичність, рефлексивність та співпереживання. Вона виділяє комунікативний, просоціальний і інтернальний фактори, які визначаються як важливі для досягнення психічного благополуччя. Т. М. Титаренко розрізняє чотири основні напрямки, які сприяють поліпшенню благополуччя: підвищення самоприйняття, комунікативної компетентності, самореалізації та цілісності. У висвітленні передумов досягнення психічного благополуччя у період після травматичних подій, дослідниця вказує на необхідність переосмислення травматичних досвідів, досягнення внутрішньої автономії, здатність до надання та отримання

допомоги, активізацію креативності та відповідального ставлення до власного життя [45, с. 104].

Б. Пахоль підкреслює на те, що відомий науковець Ю. Олександров в своїй роботі викладає комплексне розуміння психічного благополуччя як системної узгодженості оптимальних психологічних характеристик та станів людини, таких як особистісна зрілість, самоактуалізація, психічного благополуччя особистості (у контексті терміна, введеного К. Риффом), гармонія особистості та суб'єктивне благополуччя. Він пропонує модель психологічного благополуччя, яка включає різні аспекти: ресурсний (особистісна зрілість), процесуальний (самоактуалізація), результативний (психічного благополуччя особистості), структурний (гармонія особистості внутрішня та зовнішня), оціночний (задоволеність життям та позитивні емоції) [35, с. 88].

До інтегративних концепцій благополуччя можна віднести і модель аутентичного щастя, яку запропонував М. Селігман. За словами дослідника, існують три шляхи до благополуччя: приємне життя, орієнтоване на насолоду позитивними емоціями; залучене життя, що полягає у розумінні та використанні власних сильних характеристик та чеснот; і змістовне життя, що виражається в приналежності та служінні чому-небудь більшому, ніж сама особистість. Таким чином, позитивні емоції, залученість та сенс визначаються як ключові складові благополуччя. Пізніше М. Селігман переглянув свою концепцію аутентичного щастя і запропонував модель PERMA, яка додає до вищезазначених трьох складових такі компоненти, як позитивні відносини та досягнення [34, с.77].

Роботи Т.Целюк, П.Фесенка та Т.Шевеленкової представляють спроби поєднати гедоністичний та евдемоністичний підходи до розуміння психічного благополуччя. Вони визначають психічне благополуччя як «інтегративний показник міри спрямованості людини на реалізацію цієї потреби, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям». Основний акцент робиться як на суб'єктивній оцінці

людиною свого життя, так і на реалізації позитивного функціонування особистості[51, с.75]. П. Фесенко розвиває концепцію психічного благополуччя, виділяючи актуальний та ідеальний рівні останнього. Під актуальним психологічним благополуччям розуміється ступінь реалізації основних компонентів цього конструкту в житті людини, а під ідеальним – ступінь спрямованості особистості на реалізацію складників позитивного функціонування. Кожен з цих рівнів має власну структуру і ступінь вираженості.

За визначенням Л.Сердюк, теоретичний підхід до розуміння психічного благополуччя, запропонований П. П. Фесенком та Т. Д. Шевеленковою, отримав значний відгук у науковій спільноті пострадянського простору. Адаптована версія методики К. Рифф, запропонована цими вченими, активно використовується в дослідницькій практиці. Наприклад, у дисертації П. П. Фесенка подані дані про відмінності у структурі життєвих уявлень та ціннісних орієнтацій в осіб з різним рівнем актуального психічного благополуччя. Дослідження взаємозв'язку психічного благополуччя та адаптаційних стратегій мігрантів присвячене дисертаційній роботі З. Х. Лепшокової [42, с. 130].

Благополуччя можна охарактеризувати як стан, в якому поєднуються позитивне самопочуття та здорове функціонування організму, а також відчуття радості та задоволення, розвиток потенціалу, відчуття контролю над власним життям, мети та здорових міжособистісних відносин. Термін «суб'єктивне благополуччя» є аналогічним позитивному психічному здоров'ю. Світова організація охорони здоров'я визначає задовільне психічне здоров'я як стан благополуччя, в якому людина відчуває свої здібності, може ефективно впоратися зі звичайним рівнем стресу, працювати продуктивно та вносити вклад у суспільство. Цей концепт охоплює переконання людини в тому, що в її житті все гаразд, а не лише відсутність проблем з психічним здоров'ям.

Благополуччя включає успіх на різних рівнях, таких як професійний, міжособистісний та особистісний. Дослідження М.Річардса та Ф.Хупперта показали, що існує кореляція між рівнем благополуччя у дитинстві та у дорослому віці: дитина, яка відчувається щасливою та задоволеною, має більші шанси зрости з відчуттям благополуччя. Благополуччя сприяє кращому фізичному здоров'ю та тривалості життя, успішнішому кар'єрному зростанню та, відповідно, вищому рівню доходу [28].

В наукових дослідженнях проводиться розрізнення між суб'єктивним благополуччям (SWB) та психологічним (PWB). Суб'єктивне благополуччя включає в себе афективні та когнітивні аспекти. Афективний компонент включає позитивні та негативні переживання особистості. Таким чином, баланс між позитивними та негативними емоціями визначає загальний рівень задоволеності життям конкретної особи.

Когнітивний компонент охоплює судження особистості щодо відповідності між своїми прагненнями та досягненнями. При оцінці загального сприйняття життя використовується термін «задоволеність» або «задоволення життям».

Позитивні та негативні переживання розвиваються відносно незалежно, тому багато дослідників вважають, що суб'єктивне благополуччя складається з трьох компонентів: позитивних переживань, негативних переживань та задоволення життям [24, с. 89].

Психічного благополуччя характеризується кількома аспектами. По-перше, воно є суб'єктивним - особистість сама визначає його рівень, а ця оцінка ґрунтується на власних відчуттях. По-друге, воно включає як наявність позитивних емоцій, так і відсутність негативних емоцій. По-третє, воно розглядається як загальне судження про життя в цілому, тому воно не пов'язане з конкретною ситуацією. Крім того, психічного благополуччя демонструє відносну стабільність, тому воно може бути відновлене або втрачене у певних ситуаціях.

Деякі дослідження вказують на те, що позитивні емоції спонукають людей до більш відважних, вільних та активних дій, в той час як негативні емоції мають протилежний ефект. Наприклад, особи з високим рівнем психічного благополуччя частіше згадують позитивні події, менше сприймають неоднозначну інформацію як загрозливу, і виявляють більшу схильність до товарищескості та екстравертності.

Отже, позитивні емоції сприяють «розширенню» мислення, роблячи його більш адаптивним та допомагаючи людям «створювати» фізичні, психологічні, інтелектуальні та соціальні ресурси. Високий рівень психічного благополуччя сприяє розвитку людини у всіх сферах, збільшує впевненість у собі та ініціативність, а також зменшує прояви стресу [35].

Досягнення благополуччя включає два аспекти:

1. полягає в задоволенні базових потреб людини, таких як безпечне та спокійне оточення, регулярні ресурси та стабільний дохід. Крім того, він охоплює інтелектуальні здібності та удачу;
2. аспект відображає навички адаптації, які допомагають зберегти благополуччя та подолати життєві випробування, такі як резилієнтність, логічне мислення та прийняття рішень.

Другий аспект благополуччя виявляється складнішим. Навіть у випадку, коли всі потреби людини негайно задовольняються, вона не завжди відчуває себе задоволеною життям. Люди можуть відчувати нудьгу і часто витрачають свій час на малопродуктивні заняття. Задоволене життя має базуватися на заняттях, які мають значення та призводять до успіху. Однак виникають питання: які заняття можна вважати продуктивними та важливими, а які можуть бути просто марною витратою часу? Які критерії можна використовувати для відрізнення та оцінки їх впливу на благополуччя?

Згідно з висловленням Дж. Вайта, існують чотири підходи для відповіді на ці питання.

Перший – це релігійний підхід до розуміння благополуччя. Згідно з цим підходом, земне життя розглядається як місце для виконання моральних зобов'язань перед Богом. Основне призначення та сенс життя полягають у служінні Богу. Хоча у різних релігіях це служіння може виявлятися різним, базовий принцип залишається спільним: «служити вірно, і тобі буде щастя». У християнстві, наприклад, людина може досягти щастя лише в Раю, а земне життя розглядається як підготовка до цього. Сучасне християнство, хоч і трохи змістило акцент на земне життя, все ж залишає незмінними базові моральні норми та правила [39, с. 160].

Підхід гедонізму до розуміння благополуччя виник наприкінці XVIII століття за ініціативою Джеремі Бентама, який пропагував ідею, що головною метою життя є досягнення задоволення у всіх його формах та уникнення болю.

Щодо автономії як підходу до розуміння благополуччя, цей принцип стверджує, що людина має право на самостійний вибір щодо того, що вважається важливим або неважливим, ким бути, та які цілі обирати. Однак для користування свободою важливо вміти приймати рішення та нести за них відповідальність. Наприклад, доросла людина може мати право на паління, але вона повинна розуміти можливі наслідки для здоров'я.

У суб'єктивному підході до розуміння благополуччя оцінка здійснюється із врахуванням того, як люди самі сприймають різні аспекти свого життя. Цей підхід наголошує на тому, що інформативна оцінка благополуччя має охоплювати різноманітні виміри та не може бути зведена до окремих показників, таких як дохід, загальне задоволення від життя або відчуття щастя [42, с. 124]. Такі підходи, не пропонують універсальних методів досягнення психічного благополуччя. Вони не надають однозначної та загальноприйнятої відповіді на питання, як досягти благополуччя. Запропоновані принципи не гарантують внутрішнього задоволення та щастя для кожної людини. Можливо, доцільніше розрізнити поняття щастя та благополуччя. Визначити щастя однозначно складно. Зазвичай щастя

тлумачиться як «стан найвищого внутрішнього задоволення людини умовами її існування, повнотою та осмисленістю життя, реалізацією її людського призначення». Об'єктивними підґрунтями щастя можуть бути досягнення в творчій сфері, вищі доброчесні стандарти та інші фактори, що визначають загальне життєве благополуччя людини, такі як здоров'я, матеріальний достаток, везіння тощо.

1.2 Теоретичний аспект феномену переживання психічного благополуччя

Переживання грають ключову роль у психічному житті людини, впливаючи на її емоційний стан, поведінку та сприйняття світу.

Переживання є важливою складовою людського досвіду, яка відображається в емоційній сфері. Це багатогранне явище, яке включає в себе емоційні реакції на певні події, ситуації або стани. Переживання можуть бути короточасними або тривалими, інтенсивними або помірними, позитивними або негативними. Вони відображають складний взаємозв'язок між когнітивними, фізіологічними та поведінковими аспектами емоцій.

Переживання можна розглядати з психологічної, філософської та культурологічної перспектив.

З психологічної точки зору, переживання вивчаються як складова емоційного досвіду, що виникає внаслідок взаємодії особистості з оточуючим світом. Філософський погляд на переживання дозволяє розглядати їх у контексті осмислення життя та особистісного розвитку. Культурологічний аспект вказує на те, що сприйняття та вираження переживань значною мірою залежать від культурних уявлень, традицій та цінностей[10, с.320].

Феномен переживання в психології є важливим об'єктом дослідження, який впливає на різні аспекти життя людини. Вивчення переживань допомагає краще розуміти людську свідомість та розвивати методи для досягнення психічного благополуччя.

Переживання в психології – це: комплексні психічні стани, які виникають у відповідь на певні події, ситуації або внутрішні процеси. Це може бути емоційна реакція, стан внутрішнього напруження, радість, смуток, страх, або будь-яке інше внутрішнє переживання [29, с.111]; емоційні процеси і стани, які супроводжують особистісно значущі форми активності людини (поведінка, діяльність, спілкування, сприйняття, спогади, уява, бажання та інші). Переживання розрізняються по знаку (приємні і неприємні), по силі, по тривалості, за змістом [62, с.6].

Феномен переживання є одним з ключових аспектів вивчення людської свідомості та психічних процесів. У психології поняття «переживання» розглядається з різних підходів.

В дослідженнях В. Вунда, переживання визначається як суб'єктивне відчуття, що супроводжує певні психічні процеси [60, с.805], такі як емоції, уявлення, спогади та інші стани свідомості. Е. Тітченер розглядав переживання як «складну ментальну реакцію на подразники, що виникають у свідомості людини» [55, с.47].

Переживання впливає на багато аспектів життя людини, включаючи її емоційний стан, сприйняття навколишнього світу, поведінку та взаємодію з іншими людьми. Важливою областю дослідження є також взаємозв'язок переживань з психічним благополуччям. Деякі дослідники вважають, що позитивні переживання сприяють збереженню психічного здоров'я та загальному почуттю щастя.

Л. Сердюк підкреслює на те, що в наукових працях Р. Ронстрома ґрунтовно досліджено вплив культурних факторів на сприйняття та вираження переживань. На думку вченого, культурні фактори, такі як: мова, традиції, соціальні норми та цінності, впливають на те, як люди сприймають та виражають свої емоції. Різні культури можуть мати відмінні уявлення про те, як виражати емоції. Наприклад, у деяких культурах прийнято виражати емоції відкрито, тоді як іншим культурам є притаманним приховувати свої почуття [42, с.126].

Релігійні або культурні обряди можуть впливати на способи вираження та регулювання емоцій. Наприклад, в деяких культурах можуть існувати специфічні обряди для вираження смутку чи радості.

У кожній культурі існують певні соціальні норми, які визначають прийнятний спосіб вираження переживання емоцій у різних ситуаціях. Наприклад, у деяких культурах може бути неприйнятно виражати гнів публічно.

Ці фактори формують індивідуальне сприйняття та вираження емоцій, що свідчить про значення культурного контексту у розумінні психологічних процесів феномену переживання.

Одним із напрямків вивчення переживань є позитивна психологія, яка акцентує увагу на розвитку позитивних емоцій та переживань для досягнення щастя та благополуччя. Вона досліджує такі аспекти, як задоволення від життя, позитивні емоції та особистісний розвиток[25, с.50].

У світлі цього, феномен переживання у психології є складним і має значний вплив на життя людини. Дослідження цього явища допомагає краще зрозуміти психічні процеси та розвивати методи для збереження психічного благополуччя та покращення якості життя.

Загалом, переживання є необхідною складовою людського існування. Вони впливають на наше ставлення до світу, нашу поведінку та ментальний стан.

Однією з основних теорій, яка пояснює феномен переживання психічного благополуччя, є теорія самореалізації Карла Роджерса. Згідно з цією теорією, людина досягає психічного благополуччя, коли вона має можливість розвивати свій потенціал, бути відкритою до нового досвіду, приймати себе такою, якою вона є, і взаємодіяти з іншими людьми в аутентичний спосіб[9, с.8]. Досліджуючи феномен переживання психічного благополуччя, К. Роджерс зауважив, що психічне благополуччя полягає в самореалізації, прийнятті себе та інших, а також у здатності до саморозвитку.

М. Селігман визначав психічне благополуччя як стан, коли людина відчуває задоволення від життя, демонструє позитивні емоції та успішно функціонує у різних сферах життя[20, с.65].

Результати аналізу наукових праць показують, що переживання психічного благополуччя є складним явищем, яке включає позитивні емоції, задоволення від життя та успішне функціонування. Дослідники акцентують увагу на важливості позитивного психологічного стану для досягнення щастя та успіху у житті.

Переживання психічного благополуччя в людини відображається через порівняння цього стану з визначеними нормами, еталонами та ідеалами, що наявні у свідомості особистості як варіанти самооцінки та самовідношення. Благополуччя, будь то його наявність чи відсутність, визначається різними аспектами існування особистості, включаючи ставлення до себе та оточуючого світу. Переживання благополуччя може бути розділене на кілька компонентів[21].

Соціальне благополуччя визначається задоволеністю особистості її соціальним статусом та сучасним станом суспільства, а також взаємовідносинами та статусом у мікросоціальному оточенні.

Духовне благополуччя виявляється через відчуття належності до духовної культури суспільства, свідомість можливості приєднатися до духовних цінностей, а також здатність вільно виражати свої релігійні переконання.

Фізичне благополуччя характеризується відчуттям здоров'я, комфорту та фізичного самопочуття, що відповідає фізичному тону та загальному самопочуттю.

Матеріальне благополуччя визначається задоволеністю матеріальними аспектами життя, такими як житло, харчування та відпочинок, а також відчуттям стабільності та достатку.

Психічне благополуччя, або душевний комфорт, виявляється у гармонії психічних процесів та відчуття цілісності, що відбувається при співмірності особистості та її розвитку [34, с.76].

Усі вищезгадані аспекти благополуччя взаємопов'язані та впливають один на одного. Віднесення багатьох явищ до певних компонентів благополуччя частково умовне. Наприклад, почуття спільності та усвідомлення сенсу життя можуть бути включені до факторів, які формують психологічний комфорт, а не лише соціальне або духовне благополуччя.

Психічне благополуччя особистості має складну структуру, включаючи когнітивний і емоційний компоненти. Когнітивний аспект відображається у стабільному розумінні особистістю навколишньої дійсності та уникненні конфліктів у сприйнятті ситуацій. Емоційна складова проявляється у відчуттях, що виникають у зв'язку з успішним або неуспішним функціонуванням особистості, при цьому будь-яка дисгармонія може викликати емоційний дискомфорт. Благополуччя залежить від уявлення про чіткі цілі, успішне їх досягнення, а також наявності необхідних ресурсів для цього. Неблагополуччя може виникати внаслідок фрустрації, монотонності та інших негативних умов [41, с. 158].

Приємні міжособистісні відносини, можливість спілкування та отримання позитивних емоцій сприяють формуванню благополуччя, у той час як соціальна ізоляція та напруженість у міжособистісних відносинах можуть його руйнувати. Суб'єктивне благополуччя слід розглядати як узагальнене та стійке переживання, яке має велике значення для особистості, а також важливу роль у формуванні домінуючого психічного стану.

У зв'язку з повномасштабним вторгненням, Україна ввела воєнний стан, який передбачає певні обмеження для цивільних. Саме ізоляція, яка стала наслідком дистанційного навчання, становить значну проблему для суб'єктивного благополуччя осіб юнацького віку. Обмеження свободи пересування, відсутність особистого контакту з близькими людьми, постійний стрес через масові медіа, необхідність швидко організовувати

самонавчання та вирішувати освітні питання – усе це призвело до значного напруження та тривожності.

Однією з найскладніших аспектів психологічної адаптації та стабілізації емоційного стану стала відсутність можливості проводити час разом, організувати спільне дозвілля та побут в умовах, які накладає воєнний стан, що призводило до загострення конфліктів та напруги. Все це вимагало реорганізації умов життєдіяльності, зміни методів навчання та роботи, а також перегляду режиму дня, який раніше був стабільним, а тепер діє за абсолютно новими правилами [29, с.110].

Чому важлива якість суб'єктивного благополуччя? Суб'єктивне благополуччя відображає оцінку людьми їхнього власного життя. Це оцінка індивідом своєї особистості та життєдіяльності, яка змінюється залежно від його власних переживань та сучасних умов.

Головна мета осіб молодшого юнацького віку в полягає в досягненні максимального рівня «задоволення» життєвою ситуацією. Щодо психологічних особливостей високого рівня суб'єктивного благополуччя, існує три фактори, два з яких стосуються емоційних аспектів, а один - когнітивних[46, с.103]:

- часті та інтенсивні позитивні емоції;
- відносна відсутність негативних емоцій;
- загальне задоволення життям.

Ураховуючи вищезазначене, воєнний стан та кризові ситуації не можуть забезпечити виконання цих факторів для високого рівня психічного благополуччя старших школярів. Суб'єктивна якість життя, яка є відображенням досліджуваного поняття, є складним механізмом: у кризовій ситуації важко забезпечити стабільну та ефективну працю такої системи, що включає:

- саме психічне благополуччя (автономія, особистісний ріст, позитивні відносини з іншими, наявність життєвих цілей, прийняття себе тощо);

- емоційне благополуччя (настрій, рівень спокою, активність тощо);
- когнітивне благополуччя (задоволеність життям взагалі та його окремими аспектами: здоров'ям, стосунками, фінансовим станом, навчанням, перспективами);
- соціальне благополуччя (показники успішності в різних сферах життя) [18, с. 54].

К. Рифф узагальнила та виділила шість основних компонентів психічного благополуччя, які можна віднести і до сьогоденних негативних умов життя старшокласників [61]:

- позитивне ставлення до себе та власного минулого життя перед кризовим станом/ситуацією;
- відносини з іншими за новими правилами, які визначає реальність, на основі турботи та довіри;
- здатність відстоювати власні переконання незважаючи на тимчасові перешкоди;
- здатність виконувати вимоги повсякденного життя в умовах кризи;
- наявність життєвих цілей та занять, які можна реалізувати в складний період часу, що надають життю сенс;
- підтримка почуття безперервного розвитку та самореалізації [24, с.101].

Як можна нормалізувати та збалансувати свій внутрішній стан та суб'єктивне благополуччя під час кризової ситуації? Для стабілізації свого благополуччя варто звернутися до таких компонентів:

1. Адаптація до нових умов, уникаючи ситуацій, що можуть травмувати, наприклад, мінімізація або повне уникнення негативних новин.
2. Підвищений рівень контролю над своїм життям та внутрішній оптимізм.

3. Спрямовання уваги на власні цінності, акцентуючи увагу на таких аспектах, як розуміння, терпимість та захист благополуччя всіх людей та природи.

4. Концентрація на досягненні можливого успіху в нових умовах, встановлення спочатку легких досяжних цілей і поступове ускладнення.

5. Повернення до звичних рутинних занять або створення нових, щоб забезпечити певний баланс у щоденному житті [1, с. 25].

Людина є біосоціальною істотою, суб'єктивне благополуччя якої завжди пов'язане з соціальними установками, уявленнями, посадовими позиціями та іншими характерними для неї явищами. Якщо сучасні реалії ставлять перед людиною певні перешкоди, через які вона не може задовольнити свої соціальні та особистісні потреби, це може призвести до станів фрустрації [53, с.359].

Фрустрація описується як глибоке відчуття небезпеки та незадоволення, що викликані невирішеними проблемами. Війна, як кризова ситуація, може викликати у багатьох осіб юнацького віку стан фрустрації. Проте людина є спроможною інтегрувати різноманітність своїх проявів та об'єктивних обставин свого життя, врегулювавши їх завдяки вищезазначеним порадам.

Якщо не вирішувати фруструючий стан, високий рівень суб'єктивного благополуччя може залишитися незадовільним, і це може спричинити низку негативних проявів, таких як агресія, уникнення, депресія, регресія, тривожність, апатія та байдужість до навколишнього світу, а також можуть виникнути прояви психосоматичних реакцій. Це пояснює, чому кризові ситуації мають прямий вплив на рівень психічного благополуччя людини [4, с. 80].

Отже, проблема психічного благополуччя особистості є однією з ключових у сучасній психологічній науці та трактується різними дослідниками, але можна виділити деякі загальні позиції. Суб'єктивне благополуччя осіб юнацького віку в умовах кризи пов'язане переважно з

їхньою емоційною рівновагою та переважанням позитивно налаштованих емоцій, які формують загальне враження задоволенням від життя. Суб'єктивна психологічна якість життя відображає ставлення людини до себе та включає в себе почуття гідності, почуття постійного розвитку та самореалізації, актуалізацію власних цінностей та фокус на можливостях досягнення успіху у нових проєктах тощо [9, с.4].

Таким чином, щоб повернутися до гармонійного психологічного стану, відповідно до позитивного суб'єктивного благополуччя, важливо відволіктися від зовнішніх негативних впливів, сконцентруватися на власних цінностях та цілях, активізувати особистісний потенціал, який можливий у поставлених життєвих умовах.

1.3. Вікові особливості старшого шкільного віку

Старший шкільний вік є періодом значних змін у розвитку дитини, коли вона переходить від дитинства до юнацького віку. В цей час дитина вже має відносну самостійність і розвиненіше мислення порівняно з молодшим шкільним віком.

Хронологічні рамки переходу від дитинства до дорослості достатньо «плаваючі». Загалом, в психологічній науці старший шкільний вік обмежується рамками переходу від молодшого підліткового віку до юнацького віку (15-17 років). Очевидно, що різниця між підлітковим періодом і юнацьким є, але точні тимчасові межі назвати неможливо через особливості розвитку кожної людини окремо [43, с.51].

О. Фролова, С. Храбра в своїх працях зазначають, що у сучасному світі відбуваються важливі зміни соціуму, що сприяють прискорення статевого дозрівання нинішньої молоді. А ускладнення трудової громадської діяльності призвело до більш тривалого навчання та дещо відсунуло початок трудової діяльності молодих людей. Наслідком всього цього можна вважати

період самоідентифікації, що збільшився, знаходження свого місця у загальній системі цінностей [53, с.363].

Тонка грань між підлітковим та юнацьким віком виникає у 16-17 років, коли з'являється гостра потреба у визначенні свого індивідуального призначення, усвідомлення власних бажань та можливостей. Часто цей період супроводжується страхом дорослішання, який породжує бажання бути знову маленьким і не нести жодної відповідальності. Найчастіше у цей час з'являється відчуття самотності, непотрібності, що призводить до глибоких роздумів, сприяють організації внутрішнього світу представників юнацького віку. Така інтроспекція допомагає формувати більше усвідомлення та стійкі емоційні реакції.

Перехід з підліткового віку до юнацького супроводжується зниженням емоційної напруги. У цей час відбувається усвідомлення особливостей особистості, формування картини світу, знаходження свого передбачуваного місця у ньому. Цей період, характеризується формуванням внутрішнього самовідношення, ставлення до інших людей, духовних цінностей[29, с.111].

Фізичний розвиток у старшому шкільному віці може бути пов'язаний з активним ростом та змінами у фізичній конституції дитини. Деякі діти можуть виявляти зацікавленість у спорті та фізичних вправах, що сприяє їхньому загальному здоров'ю та розвитку.

Когнітивний розвиток у старшому шкільному віці характеризується покращенням уваги, пам'яті, мислення та уміння розв'язувати складні завдання. Дитина може стати більш самостійною у навчанні та розв'язанні проблем, що сприяє її академічному успіху. У цей період важливо стимулювати дитину до поглибленого вивчення предметів та розвитку критичного мислення.

Емоційний розвиток у старшому шкільному віці є складним, оскільки дитина починає розуміти свої власні почуття та емоції. Важливо створювати сприятливе емоційне середовище для дитини, де вона може виражати свої

почуття та отримувати підтримку в разі потреби. Розвиток емоційного інтелекту допомагає дитині краще розуміти себе та інших[20, с.64].

Соціальний розвиток у старшому шкільному віці включає формування соціальних навичок, сприйняття групових норм та цінностей. Дитина може розвивати дружбу та сприймає себе як частину соціальної спільноти. Мотивація дружнього спілкування представників юнацького віку заснована на потребі в глибокій емоційній прихильності та загальних інтересах. Виникає бажання мати дружні стосунки, щоб надавати взаємодопомогу, отримувати розуміння з боку близької людини в період емоційних спадів та труднощів [4, с.14].

Отже, старший шкільний вік є переломним періодом у житті дитини, коли вона активно розвивається у всіх аспектах свого буття.

Поява усвідомленості в юнацькому віці здатна зміщувати фокус із зовнішнього світу речей на внутрішній світ людини, її здібності, цінності, особистісні якості, що формуються професійні інтереси та навички. У цей час молодим людям необхідне визнання, позитивна оцінка індивідуальних особливостей[19, с. 101].

У наш час можна говорити про деяку культурну специфіку періоду юнацтва. Вона пов'язана з основним процесом цього віку – процесом визначення своєї ідентичності лише на рівні світогляду.

Розглядати творчість як фактор розвитку особистості у представників юнацького віку слід з погляду виникаючих новоутворень особистості, її особливостей на даному етапі розвитку.

Е.Вірман, Т.Калашнікова, Р.Грановська зазначають, що внутрішні та зовнішні мотиви при наявності високої самооцінки роблять ефективнішою творчу діяльність. Низька самооцінка тягне на себе втрату сил, а висока, навпаки, сприяє мобілізації творчого потенціалу особистості, її прихованих можливостей. У зв'язку з цим, підвищення загального самопочуття для найкращого вирішення поставлених завдань, дуже виправдано. Велика

частка успіху залежить від того, чи знає людина про свої можливості [8, с.18].

Знання власних можливостей та здібностей допомагає підтримувати почуття власної гідності, придушувати зайві прояви критики, що позитивно позначається не лише на творчій діяльності, а й самооцінці особистості.

У період юності, коли самооцінка все ще перебуває на стадії формування, творчість може зіграти важливу роль у її становленні. І.Дубровіна пише про властивий юнацькому віковому періоду розвиток потреби до самоствердження своєї особи. На думку вченої, почуття дорослості, що формується, породжує бажання бути визнаним у цій ролі – ролі дорослої людини[20, с.131]. Розуміння, прийняття дорослих цінностей та їх засвоєння сприяють придбанню зовнішньої та внутрішньої незалежності людини, впливає становлення свого «Я». Це саме «Я», самоідентичність, формується шляхом наслідування ідеального зразку, яким є не одна людина, а безліч різноманітних особистісних характеристик та якостей.

Можна вважати, що цей віковий період пов'язаний з формуванням «спеціалізованої креативності», яка має зв'язок із конкретними сферами людської діяльності. Юнаки створюють для себе еталонний образ творця, якому хочуть наслідувати. У фіналі цього періоду вікового розвитку, у міру дорослішання, особистість або залишається в режимі наслідування, або формує свій особливий творчий стиль [43, с.42].

Дуже значний вплив на розвиток творчих здібностей у особи юнацького віку надається умовам виховання. Важливо, щоб сім'я та школа надавали підтримку та сприяли розвитку обдарованості дитини; в іншому випадку, якщо є труднощі в самовираженні, велика ймовірність прояву таких характеристик як тривожність і невротизм. Вчителям у такому разі необхідно побудувати навчальний процес так, щоб уникнути надмірної необхідності проявів конвергентного мислення, розширивши цим кордони прояву творчих здібностей учнів.

Розвиток інтелекту тісно пов'язаний з розвитком творчих здібностей, які сприяють прояву інтелектуальної ініціативи, створення чогось нового. Важливим компонентом інтелектуальної сфери для розвитку творчих здібностей вважається дивергентне мислення, що передбачає наявність множини однаково значних та доречних відповідей на вирішення однієї задачі. До якості інтелекту, ступінь розвитку творчих здібностей не зводиться.

У вітчизняній періодизації, учні старших класів, відносяться до ранньої юності та перебувають у перехідному етапі між підлітковим віком та дорослим життям. Цей період характеризується формуванням соціально-особистісної компетентності, яке істотно включає процес дорослішання. Вітчизняна психологія описує юність як час самовизначення, здобуття психічної та громадянської зрілості, формування світогляду, моральної свідомості і самосвідомості [43, с. 56].

Останні дослідження показують, що сучасні учні мають нові позитивні риси порівняно з підлітками кінця XX століття, такі як соціальна активність, суб'єктність, прагнення до самовираження, самостійність, самореалізація, самоосвіта, а також більша автономія та критичне мислення. Одночасно спостерігається наявність негативних рис, таких як моральний та духовний нігілізм, матеріалізм, знецінення моральних цінностей та відмова від норм моралі.

Рання юність може бути умовно поділена на групи:

- комплекс аспектів, пов'язаних із самовизначенням, що включає життєве, професійне та особистісно-сміслове самовизначення, а також потребу та готовність до нього;
- комплекс аспектів, пов'язаних із розумінням «життєвої перспективи», який включає здатність будувати життєві плани та усвідомлення місця у майбутньому;
- комплекс аспектів, пов'язаних із розвитком мотиваційної сфери, який включає мрії, ідеали, ціннісні орієнтації та стійкий світогляд [29, с.88].

На думку вчених, у віці юності відбувається суттєва зміна у поглядах на майбутнє, де обговорюються не лише кінцеві результати, а й методи та шляхи досягнення цих результатів. Особливо складною стає задача професійного орієнтування в умовах сучасної соціокультурної обстановки, коли старші, батьки і вчителі, часто не впевнені у правильності своїх порад. Розглядаються соціальні та особистісні зміни у юнаків, такі як зміни у ціннісних орієнтаціях, формування життєвих цілей та планів, мотивація до успіху, самовизначення та самореалізація, самооцінка та саморозвиток, критичне та творче мислення, комунікативні навички та співпраця, власна рефлексія і ін. [22, с.10]

Центральним аспектом формування особистості на ранньому етапі юності є готовність учнів до самовизначення у житті. У цьому контексті самовизначення юнацького віку означає формування внутрішньої позиції дорослої особи, усвідомлення себе як частини суспільства та необхідності самостійного визначення власного майбутнього. У цей період у юнаків з'являються усвідомлення мети та сенсу життя, стійкі ідеали та норми поведінки, принципи та переконання, особистісні цінності, а також усвідомлення власних здібностей та інтересів. Психологічний зміст самовизначення проявляється через процеси самореалізації, самоствердження та самовдосконалення, які забезпечують саморегуляцію особистості. Аналіз концепцій українських науковців стосовно проблеми самореалізації учнів старших класів дозволяє зробити висновки щодо того, що цей процес можна розглядати як процес самоствердження власного «Я», який передбачає самоактуалізацію, самопізнання, самоосвіту та самовиховання.

Також, характерною особливістю ранньої юності є орієнтація на майбутнє. Важливим фактором розвитку особистості в цьому віці є бажання учнів старших класів створювати життєві плани та розуміти будову своєї майбутньої перспективи. Життєвий план грає вирішальну роль у формуванні мотиваційної сфери, піднімаючи особистість на новий, більш високий рівень

розвитку. Зауважено, що на цьому віковому етапі відбувається створення механізму цілеспрямованості, проявами якого є наявність у людини певних планів, цілей, мети та загального життєвого досвіду. Життєві цілі та плани, ціннісні орієнтації є основою життєвої перспективи. Життєва стратегія вважається сформованою, коли особистість має усвідомлені життєві цілі, цінності та визначені життєві позиції. У учнів старших класів формується важлива риса особистості – це самоповага як узагальнена самооцінка. Самооцінка спонукає особистість до самовдосконалення, оскільки саме через усвідомлення внутрішніх протиріч або недоліків суб'єкт робить висновок про необхідність внутрішніх змін.

З розвитком загального інтелекту, сфери цінностей і саморегуляції в учнів старших класів розвивається їхня здатність до адекватної оцінки і прогнозу соціальних ситуацій, що відбувається завдяки розвитку комунікативних здібностей, які дозволяють їм реалізувати важливі потреби у спілкуванні та взаємодії з іншими людьми та успішно адаптуватися до реалій життя [28].

Міжособистісна комунікація, яка є частиною соціально-особистісної компетентності, є суспільною за своєю природою і розвивається в певному соціальному контексті, враховуючи психологічні особливості особистості. Відповідно до аналізу вітчизняних та зарубіжних досліджень, О. Ковальова робить висновок, що комунікативні навички можна розглядати як: здатність особистості до продуктивної взаємодії; якості, необхідні для розуміння інших та формування власних мовних стратегій; здатність людини орієнтуватися в різних ситуаціях спілкування. Нам цікава точка зору П. Козляковського про те, що комунікативні навички як складові соціально-особистісної компетентності включають в себе такі підкомпоненти: внутрішні відносини, міжособистісні відносини та відносини з оточуючим середовищем [29, с. 67].

Важливими характеристиками учнів старших класів, як особистості і суб'єкта навчальної діяльності, є такі якості, як самостійність, впевненість у собі та відповідальність. Ці якості у комплексі можна розглядати як

автономність. У рамках соціально-особистісної компетентності автономія проявляється через рефлексію, самоконтроль, самооцінку, а в діяльності вона відображається через комунікативні навички: співпрацю під час громадської діяльності, розуміння та виконання соціальних ролей, дотримання соціальних норм у встановленні взаємовідносин.

Оскільки всі навички особистості змінюються і отримують інший характер упродовж життя, взаємодіючи між собою та впливаючи одна на одну, особливо коли мова йде про взаємозалежні навички, які спільно визначають успішність діяльності. Спілкуючись, люди обмінюються діями, організують спільні дії та координують їх, реалізуючи спільні завдання. Взаємодія передбачає обмін діями, виникнення співробітництва та співпраці, координацію дій обох суб'єктів, а також планування спільної діяльності та розподіл функцій. Через взаємодії відбувається взаємне регулювання, контроль, вплив та допомога одне одному. Це передбачає активну участь кожного учасника у вирішенні спільного завдання, а також коригування власних дій на основі попереднього досвіду, врахування можливостей партнера та використання власних здібностей [27, с.103].

Міжособистісна взаємодія у юнацькому віці має значний вплив, хоча відзначається двома протилежними тенденціями: збільшенням кількості контактів та розширенням сфери спілкування, з одного боку, і зростаючою індивідуалізацією та відокремленням, з іншого. Саме в цей період збільшується потреба у відокремленні та захисті своєї індивідуальності від втручання зовнішніх осіб, щоб зміцнити своє самовизначення та зберегти особистісну цілісність. Відокремлення виступає як засіб для підтримки відстані у випадку взаємодії з іншими, дозволяючи молодій людині «зберегти своє обличчя» на емоційному та раціональному рівні спілкування. Як підкреслюється О.Сергеєнковою, на думку І. Беа, у юнацькому віці потреба в глибоких контактах стає особливо важливою, оскільки «прагнення молоді до усвідомлення своєї індивідуальності, до самовираження вимагає як дзеркала (іншого «Я»), так і вияву співучасті» [43, с.87].

Розвиток та стиль мислення мають суттєвий вплив на комунікативну активність особистості. Те, як молоді люди сприймають світ навколо, що відбувається в ньому, визначає їхні погляди на комунікацію. У юнацькому віці процеси мислення досягають завершальної стадії дозрівання, що призводить до збільшення активності та самостійності мислення. Характерними стають встановлення причинно-наслідкових зв'язків, критичне мислення, систематичність та самостійна творча активність. Ці зміни у когнітивних процесах створюють передумови для розвитку здатності до інтроспекції та рефлексії [20, с. 62].

Покрім того, успішність комунікації залежить від того, наскільки ефективно людина сприймає та передає інформацію. Тому комунікативна компетентність буде результативною лише у випадку, якщо особа має критичне мислення. Оволодіння механізмами критичного мислення дозволяє старшокласникам самостійно вирішувати проблеми. Критичне мислення включає в себе такі процеси, як постановка мети, визначення проблеми, аргументація, пояснення, прогнозування наслідків рішень, розробка критеріїв для оцінки рішень, аналіз та оцінка ситуацій. Критичне мислення можна розглядати як комплекс рефлексії, вираженого через самоконтроль та самооцінку, і дослідницької компетентності, що виявляється у здатності до аналізу, синтезу, узагальнення, виявлення і формулювання проблем, здібності до прогнозування та моделювання ситуацій та дій.

Юнаки переживають зміни у способі мислення, формуються уявлення про ідеальні образи світу та сім'ї, які починають порівнюватися з реальністю. Їхня зацікавленість у соціальних, політичних та моральних проблемах зростає, і вони формують своє уявлення про суспільство та його інститути. Молоді люди розробляють свої переконання щодо політичної системи в соціальному, культурному та історичному контекстах. Учні старших класів починають критично оцінювати себе відповідно до певного ідеалу, і вони відчувають потребу в рефлексії та аналізі власних оцінкових процесів [53, с. 83].

У юнацькому віці рефлексія допомагає юнакам вийти за межі їхнього внутрішнього світу та зайняти активну позицію у суспільстві. Під час внутрішнього діалогу вони здійснюють вибір відповідно до своїх переконань за допомогою рефлексивного мислення. За допомогою внутрішнього мовлення юнаки осмислюють свої почуття, прагнення та наміри[43, с. 105].

Розгляд соціально-особистісної рефлексії як системного логічного аналізу досвіду самопізнання, власної системи соціальної взаємодії та ціннісно-смыслових основ, що відображають соціальні та індивідуальні орієнтири поведінки, дозволяє науковцям виділити такі її компоненти, як інтелектуальна рефлексія та особистісна рефлексія.

Крім того, рефлексія у спілкуванні, рефлексія у соціальній взаємодії та рефлексія у соціальній сфері є важливими компонентами соціально-особистісної рефлексії. Використання соціально-особистісної рефлексії передбачає аналіз шляхів самореалізації та суспільної системи цінностей, синтез (доопрацювання власної системи цінностей і співвіднесення її із суспільною системою цінностей) та життєве планування (пошук і вибір шляхів самоактуалізації і саморозвитку у соціально прийнятній парадигмі).

Розвинена рефлексія дозволяє не лише розуміти власні переживання та потреби, а й аналізувати свої дії. Рефлексія виводить молоду людину за межі її внутрішнього світу і допомагає знайти свою позицію у навколишньому світі.

Розвиток мислення тісно пов'язаний з розвитком творчих здібностей особистості юнака. Вчені вважають, що складниками дивергентного мислення учнів старших класів є: різноманіття думок, здатність створювати нові ідеї; гнучкість, швидкість мислення, прийняття різноманітних рішень, здатність змінювати напрямок мислення; оригінальність, здатність виявляти нові, незвичні комбінації, встановлювати віддалені зв'язки між предметами, звичаями, готовність до нестандартних ситуацій учнями старших класів [43, с. 116].

У сучасних дослідженнях, як і зарубіжних, так і вітчизняних, креативне мислення розглядається як ключовий елемент саморозвитку молоді на різних рівнях: когнітивному, вольовому, моральному та поведінковому. Воно розглядається як потенціал та внутрішній ресурс, що направляє особистість на творчість, саморозвиток та успішну самореалізацію у всіх сферах життєдіяльності.

Молодший юнацький вік в певному розумінні є унікальним, оскільки розвиток складників креативності у дитини, таких як креативне мислення, креативна уява та креативна грамотність, знаходиться на стадії активного формування. Дослідження показують, що протягом підліткового періоду формується спеціалізована креативність, яка полягає в здатності до творчості, що пов'язана з конкретною сферою діяльності особистості. Зростання креативності у осіб юнацького віку у віці 15–17 років можна пояснити їхнім відчуттям свободи, розглядуваною як здатність подолати перешкоди та діяти відповідно до індивідуально неповторних ситуацій, а не за стереотипами чи алгоритмами [28].

Теоретичні дослідження також підтверджують припущення, що більшість складових соціально-особистісної компетентності, таких як критичне та креативне мислення, комунікативні навички, здатність до співпраці та самовизначення, у юнацькому віці зазнають змін (іноді достатньо значних) та розвитку порівняно з молодшим підлітковим віком.

Отже, період навчання у старших класах виявляється більш чутливим до впливу на розвиток усіх складових соціально-особистісної компетентності. Ми бачимо перспективи подальших досліджень у вивченні відповідних педагогічних технологій, методів, форм і прийомів для розвитку соціально-особистісної компетентності учнів старших класів.

Висновки до Розділу 1

Психічне благополуччя є важливим аспектом психічного здоров'я та загального самопочуття особистості. Це поняття охоплює різні аспекти емоційного, психологічного та соціального добробуту, які впливають на якість життя та задоволення від нього. Дослідження психічного благополуччя особистості включає в себе теоретичний та методологічний аналіз, спрямований на розуміння та покращення цього аспекту людського життя.

Теоретичний аналіз психічного благополуччя охоплює вивчення різних підходів до розуміння його складових частин, таких як емоційна стабільність, задоволення від життя, самооцінка, взаємодія з оточуючими тощо. Такий аналіз дозволяє визначити ключові фактори, які впливають на психічне благополуччя та способи його вимірювання. Методологічний аналіз дослідження психічного благополуччя передбачає розгляд різних методик. В якості інструментів та підходів до вимірювання та оцінки явища переживання психічного благополуччя старшокласників нами було обрано діагностику психічного благополуччя, що є найбільш тісно пов'язаною із переживаннями.

Переживання в психології – це комплексні психічні стани, які виникають у відповідь на певні події, ситуації або внутрішні процеси. Переживання можна розглядати з психологічної, філософської та культурологічної перспектив. З психологічної точки зору, переживання вивчаються як складова емоційного досвіду, що виникає внаслідок взаємодії особистості з оточуючим світом. Філософський погляд на переживання дозволяє розглядати їх у контексті осмислення життя та особистісного розвитку. Культурологічний аспект вказує на те, що сприйняття та вираження переживань значною мірою залежать від культурних уявлень, традицій та цінностей.

Особливості переживання психічного благополуччя виявляються через індивідуальне сприйняття і оцінку власного життя та його складових.

Вікові особливості старшого шкільного віку відображають ключові аспекти психологічного та емоційного розвитку підлітків. Старший шкільний вік є періодом значних змін у психологічному розвитку підлітків, які впливають на їхнє мислення, емоційний стан та соціальну поведінку. Цей період визначається пошуком ідентичності та становленням особистості, що робить його ключовим для їхнього подальшого розвитку.

Психічне благополуччя є складним явищем, яке включає позитивні емоції, задоволення від життя та успішне функціонування. Уявлення про благополуччя у психічному аспекті включає в себе комплексні психологічні фактори, які впливають на загальний стан емоційного, психічного та соціального благополуччя особистості. Цей аспект відображається через сприйняття і оцінку власного життя, задоволеність здоров'ям, рівень самоповаги, якість соціальних відносин і задоволення від досягнень. Зазначене обумовлює застосування в нашому дослідженні методик щодо вивчення психічного благополуччя старшокласників.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
СТАРШОКЛАСНИКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методики дослідження переживань психічного благополуччя старшокласників під час війни

Емпіричне дослідження мало на меті виявлення впливу умов воєнного конфлікту на психічне благополуччя старшокласників. Проведення емпіричного дослідження психічного благополуччя старшокласників під час війни Росії проти України є важливим для розуміння впливу конфліктів на молоде покоління та розробки ефективних програм психологічної підтримки. Програма психологічного емпіричного дослідження психічного благополуччя старшокласників під час війни наведена в табл.2.1:

Таблиця 2.1

Програма психологічного емпіричного дослідження психічного благополуччя старшокласників під час війни

Етап	Назва	Опис
1	Теоретичний огляд проблеми	Опис ситуації війни та її вплив на психічного благополуччя підлітків. Психологічні стресори, що виникають під час воєнного конфлікту.
2	Формування вихідних даних	Об'єкт, предмет, мета та завдання дослідження
3	Методологія та інструментарій дослідження	Вибір методів та інструментарію дослідження
4	Проведення емпіричного дослідження	Формування емпіричної вибірки. Опис процедур проведення дослідження. Збір даних та їх обробка. Аналіз результатів..
5	Висновки та пропозиції	Висновки щодо впливу воєнного конфлікту на психічне благополуччя старшокласників. Рекомендації щодо психологічної підтримки та інтервенцій для полегшення негативних

	наслідків воєнного стресу.
--	----------------------------

Актуальність дослідження. Емпіричне дослідження переживань психічного благополуччя старшокласниками під час війни є важливим для розробки програм психологічної допомоги, соціальних інтервенцій та вдосконалення політики громадського здоров'я населення. Розуміння складових частин та факторів, що впливають на психічне благополуччя старшокласників під час війни, дозволяє розробляти ефективні стратегії для покращення якості їх життя та психологічного самопочуття.

Війна є чинником серйозного впливу на психічне здоров'я та благополуччя старшокласників. Серед психологічних стресорів, які можуть виникати під час військових подій та негативно впливати на дітей старшого шкільного віку слід виділити:

1. Травми та страх: старшокласники можуть стати невольними свідками загибелі близьких та друзів або жертвами фізичних травм, а також переживати страх внаслідок обстрілів, страх можливої втрати близьких людей або загрози для своєї особистої безпеки.

2. Емоційний стрес: постійний стрес, страх та тривога можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), депресії, а також інших психічних проблем.

3. Соціальна ізоляція: військові події можуть призвести до розриву соціальних зв'язків, втрати друзів та близьких, що може призвести до почуття самотності та втрати підтримки.

4. Навчання та розвиток: військові події перешкоджають нормальному процесу навчання та розвитку, що може викликати стрес і неспокій у старшокласників.

5. Неспокійне майбутнє: Невизначеність та неспокійне майбутнє через війну Росії проти України можуть призводити до почуття безпорадності та тривоги у старшокласників.

Нами було розглянуто лише декілька прикладів психологічних стресорів, які можуть виникати під час війни. Розуміння цих факторів дуже

важливе для розробки програм психологічної підтримки та надання допомоги старшокласникам у подоланні стресу та збереженні їхнього психічного здоров'я

Отже, розроблена програма дослідження може бути корисною для розуміння впливу війни Росії проти України на психічне благополуччя старшокласників та розробки рекомендацій для покращення їхнього психологічного стану під час воєнних подій.

1. Планування емпіричного дослідження: Визначення об'єкта та мети дослідження.

2. Вибір методології: Дослідження включає як кількісні, так і якісні методи.

Кількісний аналіз проведений за допомогою тестового опитування та шкал оцінювання психічне благополуччя.

Якісний аналіз здійснюється на базі кількісного аналізу: з'ясовує причини високого чи низького рівня показників, залежність їх від вікових та індивідуальних особливостей особистості та ін.

3. Розробка інструментарію: Складення блоку методик до емпіричного дослідження переживань психічного благополуччя старшокласників під час війни: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); «Методика виявлення тривожності Дж. Тейлора»; «Шкала безнадійності А. Бека»

4. Проведення дослідження: Збір даних серед старшокласників, які переживають воєнні події. Забезпечення конфіденційності та етичності під час збору даних.

5. Аналіз та інтерпретація результатів: Обробка отриманих даних для визначення статистичних залежностей та тенденцій. Інтерпретація результатів з метою виявлення ключових факторів, що впливають на психічного благополуччя.

6. Формулювання висновків та рекомендацій: Представлення результатів дослідження у звітному документі. Розроблення рекомендацій для психологічної підтримки старшокласників під час воєнних подій.

Розроблений план допоможе систематизувати та провести дослідження проблеми переживання психічного благополуччя старшокласників під час воєнних конфліктів для подальшого розуміння та покращення їхнього стану.

Методи дослідження:

1. Теоретичні методи: метод теоретичного аналізу літератури (аналіз наукової літератури з зазначеної проблеми); узагальнення; систематизація, синтез, індукція та дедукція.

2. Емпіричні методи дослідження: спостереження, психологічне тестування.

3. Методи математико-статистичної обробки даних: статистичний аналіз, кореляційний аналіз із використанням статистичної програми IBM SPSS Statistics 24.

Процедура впровадження методик:

Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф) (табл.2.2).

Таблиця 2.2

Процедура впровадження методики: Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Етап	Опис
Підготовка анкет	Анкета містила 30 питань, розподілених на 6 шкал, по 5 питань на кожну. Питання були адаптовані для розуміння старшокласниками.
Розповсюдження анкет	Анкети були створені в Google Forms і надіслані учасникам через електронну пошту та соціальні мережі.
Заповнення анкет	Учасники заповнювали анкети, оцінюючи твердження на шкалі від «абсолютно згоден» до «абсолютно не згоден».
Обробка результатів	Після збору анкет результати були оброблені шляхом підрахунку балів за кожною шкалою. Загальні результати були конвертовані в шкалу для полегшення аналізу.

Для оцінки психічного благополуччя старшокласників була використана «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Цей опитувальник дозволяє оцінити різні аспекти психічного благополуччя, зокрема самоприйняття, позитивні стосунки з іншими, управління оточенням, мету в житті, автономність та особистісний розвиток.

Методика виявлення тривожності Дж. Тейлора (табл.2.3).

Таблиця 2.3

Процедура впровадження методики виявлення тривожності Дж. Тейлора

Етап	Опис
Підготовка опитувальника	Опитувальник був адаптований для старшокласників, включаючи питання, що стосуються тривожності в навчальному закладі, взаємодії з учителями та самооцінки тривожності.
Розповсюдження опитувальника	Опитувальник був створений у Google Forms і надісланий учасникам через електронну пошту та соціальні мережі.
Заповнення опитувальника	Учасники заповнювали опитувальник, оцінюючи твердження на шкалі від 0 до 4.
Обробка результатів	Результати були підраховані для визначення рівня тривожності кожного старшокласника. Бали класифікувалися як високий, середній або низький рівень тривожності.

Для виявлення рівня тривожності старшокласників використовувалась «Методика виявлення тривожності Дж. Тейлора». Цей опитувальник включає 60 питань, які дозволяють оцінити різні ситуаційні фактори тривожності.

Шкала безнадійності А. Бека (табл.2.4)

Таблиця 2.4

Процедура впровадження методики: Шкала безнадійності А. Бека

Етап	Опис
Підготовка шкали	Шкала була адаптована для старшокласників, включаючи питання, що відображають негативні очікування щодо майбутнього.
Розповсюдження шкали	Шкала була створена в Google Forms і надіслана учасникам через електронну пошту та соціальні мережі.
Заповнення шкали	Учасники відповідали на питання, визначаючи рівень своєї згоди або незгоди з кожним твердженням.
Обробка результатів	Результати були підраховані для визначення загального балу безнадійності кожного респондента. Бали класифікувалися за шкалою від 0 до 4.

Для оцінки рівня безнадійності була використана «Шкала безнадійності А. Бека», яка складається з 20 тверджень. Ця методика дозволяє оцінити негативне ставлення респондентів до майбутнього.

Експериментальна база та вибірка:

Дослідження проводилось протягом січня-травня 2024р. в м. Запоріжжя.

База емпіричного дослідження – Запорізька гімназія № 29 Запорізької ради.

В емпіричному дослідженні взяли участь 37 старшокласників – учнів Запорізької гімназії № 29 Запорізької ради: дівчата та юнаки у складі 18 дівчинки та 19 хлопчиків ($M = 16,1$, $SD = 1,24$). Дослідження проводилося на добровільній основі у навчальний час. Для отримання точних результатів дослідження було використано стандартизовані методики та інструменти для оцінки проблеми переживання психічного благополуччя старшокласників під час воєнних конфліктів.

Всього у дослідженні брало участь 37 старшокласників за гендерною приналежністю вони розподілилися наступним чином (рис.2.1):

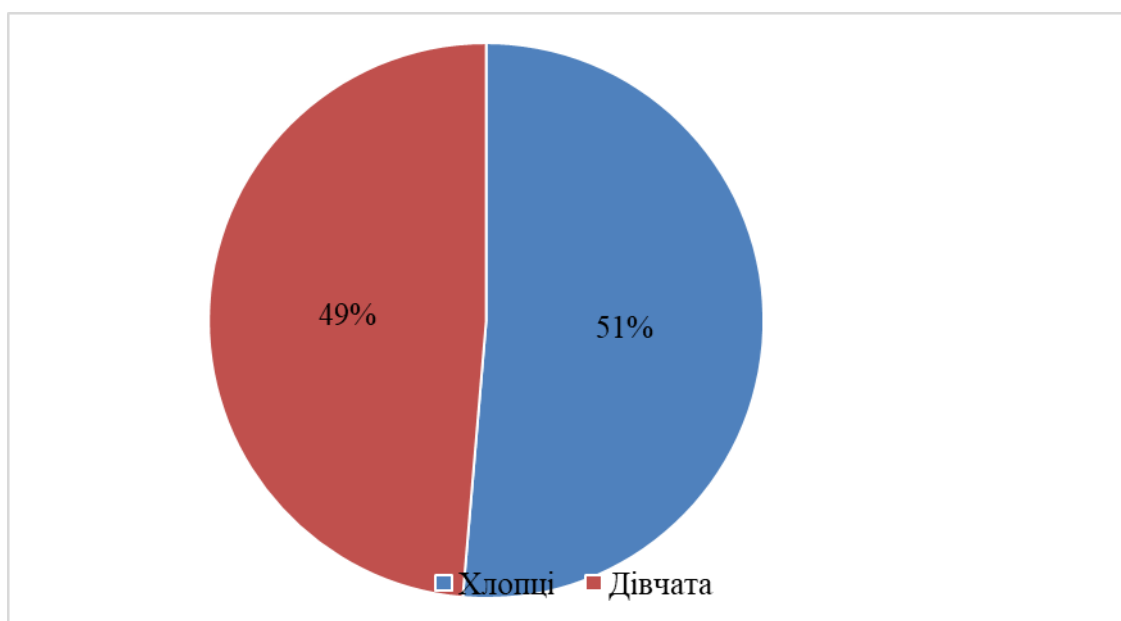


Рис. 2.1. Гендерний розподіл серед старшокласників, які взяли участь у дослідженні

Як видно з рисунку 2.1, всього у проведенні дослідження суб'єктивного благополуччя в умовах війни взяло участь 18 дівчат (51%) та 19 хлопців (49%). Таким чином, числові показники свідчать про майже однакове гендерне співвідношення серед респондентів.

З метою визначення впливу факторів на стан психічного благополуччя особистості усіх досліджуваних було визначено місце перебування у зв'язку з воєнними подіями. Старшокласники, які брали участь у дослідженні, знаходяться в Україні за місцем проживання, в Україні як внутрішньо переміщені особи чи за межами країни.

Таблиця 2.5

Кількісні показники розподілу старшокласників за місцем перебування

Місцезнаходження	Кількість осіб	Питома вага (%)
Внутрішньо переміщені особи (ВПО)	10	27%
Перебувають за кордоном (ЗК)	7	19%
Знаходяться за місцем проживання в Україні (УКР)	20	54%
Разом	37	100 %

Як можна побачити в табл. 2.5, більшість опитаних старшокласників знаходяться за місцем постійного проживання в прифронтовому м. Запоріжжя (Україна) 54%.

Процедура дослідження:

Опитування проводилося за допомогою Google Forms, що дозволило зручно та ефективно зібрати дані від 37 старшокласників. Кожен респондент отримав посилання на анкету та мав можливість заповнити її у зручний для себе час (Додаток А). Результати анкетування були автоматично зібрані та збережені в електронному вигляді, що полегшило подальшу обробку даних.

Достовірність та об'єктивність результатів дослідження забезпечені опорою на принцип детермінізму, принцип системного підходу до вивчення цілісної особистості; дотриманням нормативів теоретичного та емпіричного дослідження; використанням методів, адекватних логіці, цілям, завданням

дослідження; обґрунтованою величиною вибірки; використанням коректних методик, адекватних предмету дослідження, та методів статистичної обробки даних.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

На першому етапі дослідження нами було оцінене рівень психічного благополуччя старшокласників за методикою: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф). Результати статистичного аналізу даних діагностики наведено в табл. 2.6.

Таблиця 2.6

Результати статистичного аналізу діагностики рівня психічного благополуччя старшокласників за методикою: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Шкала	Показник	N	min	max	M	SD
A	Позитивні стосунки	37	2.00	9.00	6.0000	1.85592
B	Автономія	37	2.00	9.00	5.8649	1.63575
C	Управління оточенням	37	1.00	9.00	5.3243	1.94442
D	Особистісний ріст	37	2.00	9.00	5.6757	1.65083
E	Ціль в житті	37	1.00	9.00	5.8919	2.18306
F	Самоприйняття	37	1.00	9.00	6.0811	2.09998
R	Психічне благополуччя	37	2.00	9.00	5.8649	1.68592

M – середнє значення

SD – стандартне відхилення

Як видно з таблиці 2.6, середньогруповий показник психічного благополуччя у вибірці знаходиться на середньому рівні та складає $5,86 \pm 1,68$.

Охарактеризуємо отримані результати за шкалами методики:

Шкала «позитивні стосунки з іншими» ($6,0 \pm 1,85$): у 19% учасників виявлено низький рівень, у 70% – середній і у 11% – високий.

Респонденти (19%), які набрали найменший бал, мають лише обмежену кількість довірчих відносин з оточуючими: їм складно бути відкритим,

виявляти теплоту та піклуватися про інших; у міжособистісних взаєминах, як правило, вони ізольовані та фрустровані; не бажають йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків із оточуючими.

11% старшокласників, які набрали найбільший бал, мають задовільні, довірчі стосунки з оточуючими; піклуються про благополуччя інших; здатні співпереживати, допускають прихильності та близькі відносини; розуміють, що людські відносини будуються на взаємних поступках.

Шкала «автономія» ($5,86 \pm 1,63$): у 11% учасників виявлено низький рівень, у 54% – середній і у 35% – високий.

Високий бал за даною шкалою, отриманий 35% старшокласників характеризує їх як самостійних та незалежних, здатних протистояти спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином; самостійно регулюючих власну поведінку; оцінюючих себе відповідно до особистих умов.

Старшокласники з найменшим балом (11%) залежать від думки та оцінки оточуючих, а у прийнятті важливих рішень покладаються на думку інших; піддаються спробам суспільства змусити їх думати та діяти певним чином.

Шкала «управління середовищем» ($5,32 \pm 1,94$): у 27% учасників виявлено низький рівень, у 62% – середній і у 11% – високий.

Високий бал за шкалою мають 11% опитаних. Дані діти мають владу та компетенцію в управлінні оточенням, успішно контролюють всю зовнішню діяльність, ефективно використовують можливості, здатні вловлювати або створювати умови та обставини, що підходять для задоволення особистих потреб та досягнення цілей.

Низький бал виявлено у 27% старшокласників, що характеризує даних дітей як людей, які відчують складнощі в організації повсякденної діяльності, почувають себе нездатними змінити або поліпшити обставини, що складаються. Це діти, що безрозсудно ставляться до можливостей та позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

Шкала «особистий ріст» ($5,67 \pm 1,65$): у 8% учасників виявлено низький рівень, у 57% – середній і у 35% – високий. Старшокласники з найбільшим балом за шкалою (35%) мають почуття безперервного розвитку, сприймають себе особистістю, що «зростає» і самореалізується. Дані старшокласники відкриті новому досвіду, відчують почуття реалізації свого потенціалу, спостерігають поліпшення в собі та своїх діях з часом. Їм притаманно змінюватися відповідно до власних знань і досягнень.

Діти з найменшим балом за шкалою (8%) усвідомлюють відсутність власного розвитку, не відчують почуття поліпшення або самореалізації, відчують нудьгу і не мають інтересу до життя, відчують нездатність встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Шкала «ціль у житті» ($5,89 \pm 2,18$): у 19% учасників виявлено низький рівень, у 73% – середній і у 8% – високий.

Випробовувані з високим балом за цією шкалою (8%) мають на меті життя і почуття спрямованості. Вони вважають, що минуле та справжнє життя має сенс, дотримуються переконань, що є джерелом мети у житті; мають наміри та цілі на все життя.

Випробовувані із низьким балом за шкалою (19%) позбавлені сенсу у житті; мають мало цілей чи намірів. В них відсутнє почуття спрямованості, немає перспектив чи переконань щодо визначення сенсу життя.

Шкала «самоприйняття» ($6,08 \pm 2,09$): у 19% учасників виявлено низький рівень, у 65% – середній і у 16% – високий.

Найбільший бал за шкалою отримало 16% старшокласників, що характеризує їх як людей, які позитивно ставляться до себе, знають та приймають різні свої сторони, включаючи гарні та погані якості, позитивно оцінюють своє минуле.

Респонденти з найменшим балом (19%) незадоволені собою. Вони є розчарованими подіями свого минулого, занепокоєними деякими особистими якостями та бажають бути не тим, ким є.

Для більшої наочності зобразимо результати тестування графічно, розподілів групу старшокласників за рівнями психічного благополуччя (рис.2.2)

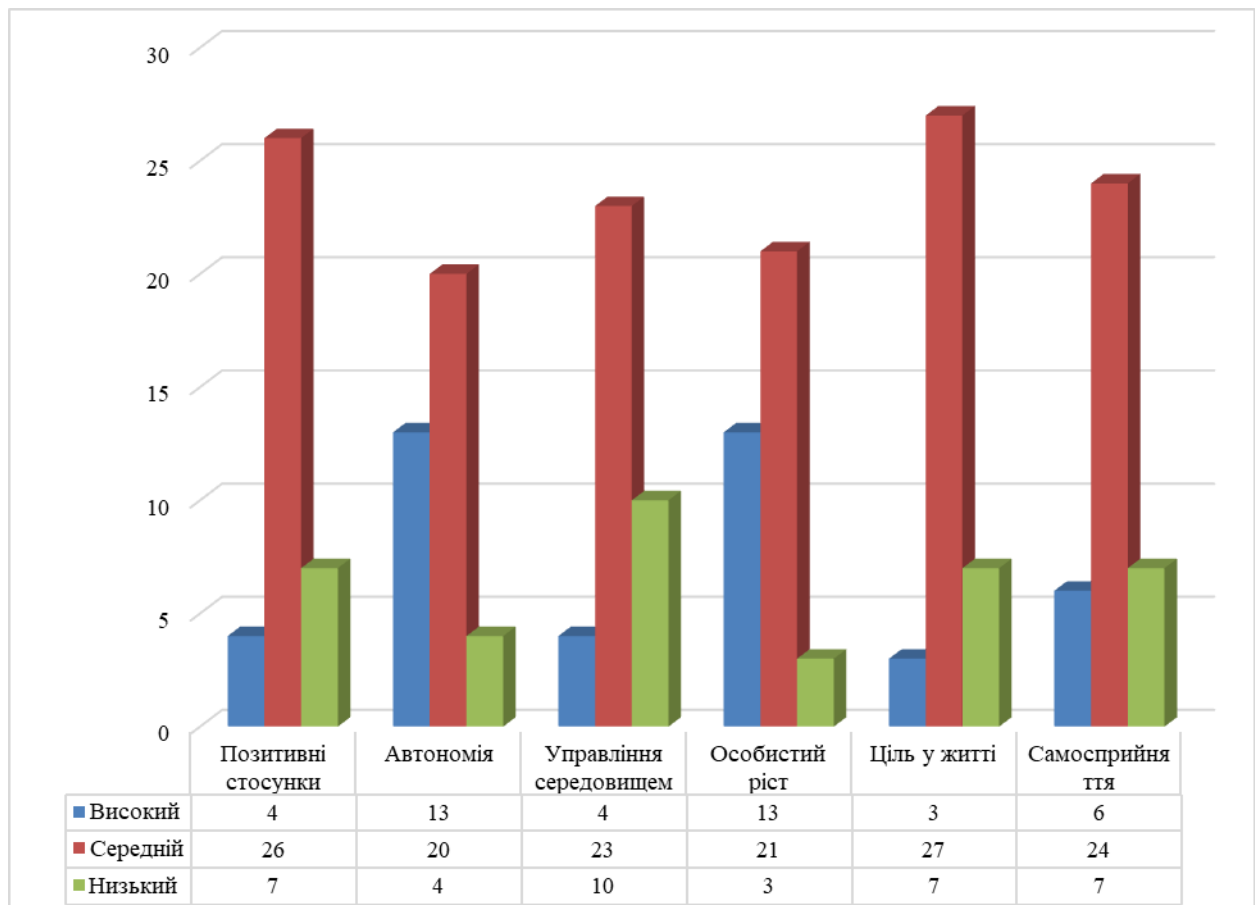


Рис. 2.2. Рівні психічного благополуччя старшокласників (за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф))

Результати діагностики показали, що більшість старшокласників має середній рівень психічного благополуччя за всіма шкалами методики. Середній рівень психічного благополуччя в групі старшокласників може характеризуватися відносною стабільністю емоційного стану, задоволенням від соціальних взаємодій, відчуттям контролю над своїм життям, здатністю до адаптації до нових ситуацій та стресорів в більшості дітей.

Однак, можуть бути присутні також періодичні коливання настрою, стресові ситуації пов'язані з навчанням та соціальною взаємодією, а також певні внутрішні конфлікти та пошук власної ідентичності.

Отже, проведене дослідження дозволило отримати дані про те, що в середньому рівень психічного благополуччя у досліджуваній групі визначається як середній.

Оцінка окремих аспектів благополуччя показала, що найбільш значущими для учасників дослідження є «позитивне ставлення» та «особистісний розвиток». Важливою є також можливість прийняття себе в різноманітні та здатність до досягнення поставлених цілей. Даний аналіз підкреслює важливість позитивного мислення та особистісного зростання для досягнення високого рівня психічного благополуччя серед учасників дослідження.

Далі за допомогою аналізу непараметричних критеріїв Мана-Уїтні нами було оцінено формування значних розбіжностей в формуванні рівня психічного благополуччя між старшокласниками, що проживають постійно в Україні під час війни та дітьми, що виїхали за кордон (Додаток Б).

Результати математичних розрахунків статистично значимих відмінностей у рівні психічного благополуччя дівчат та юнаків у вибірці старшокласників за U-критерієм Манна-Уїтні представлені в табл.2.7. (рис.2.3).

Таблиця 2.7

Результати математичних розрахунків статистично значимих відмінностей у рівні психічного благополуччя у вибірці старшокласників за U-критерієм Манна-Уїтні

Показник	Середній ранг		Емпіричне значення U-критерію	Рівень значущості різниць
	В Україні	За кордоном		
Психічне благополуччя	19,23	18,0	112,0	0,805

Як бачимо в табл.2.7, проведене емпіричне дослідження не виявило значущі відмінності між старшокласниками, що постійно проживають в

Україні під час війни та дітьми, що виїхали за кордон за рівнем психічного благополуччя: $U=112,0$, $p \leq 0,805$ (рис.2.3).

На основі представлених даних, слід зробити висновки про відсутність статистично значущих відмінностей у всіх параметрах психічного благополуччя. Це надає висновки про те, що незалежно від того, на якій відстані від активних бойових дій знаходиться особа, фактори війни безпосередньо або опосередковано мають негативний вплив на її психологічний стан.

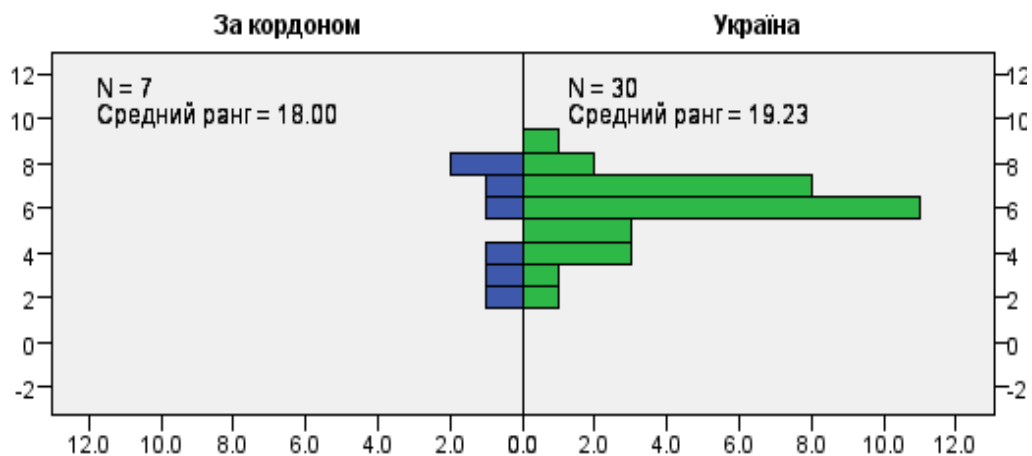


Рис.2.3 Відмінності між старшокласниками, що постійно проживають в Україні під час війни та дітьми, що виїхали за кордон за рівнем психічного благополуччя

Існують кілька можливих причин, які можуть пояснити невисокий рівень психічного благополуччя у старшокласників: війна створює серйозний стрес не тільки для дітей, що залишилися в Україні. Перебування старшокласників за кордоном під час війни не надає їм переваг в почутті психічного благополуччя адже, такі чинники як зміна оточення, постійний страх за рідних та друзів, що залишилися в Україні, невизначене майбутнє своєї країни не сприяють психічному благополуччю виїхавших старшокласників.

Далі нами було оцінене рівень безнадійності старшокласників в умовах війни (табл. 2.8).

Результати статистичного аналізу діагностики рівня безнадійності старшокласників за методикою: «Шкала безнадійності А. Бека»

Показник	N	min	max	M	SD
безнадійність	37	2.00	9.00	6,0270	1.6070

Як видно з таблиці 2.8, на основі аналізу «Шкали безнадійності А. Бека» можна зробити декілька висновків: перш за все, середній показник безнадійності у вибірці складає $(6,0270 \pm 1,60)$ – рівень вище за середній.

Для більшої наочності представимо результати діагностики рівня безнадійності старшокласників в умовах війни наведемо графічно на рисунку 2.4.

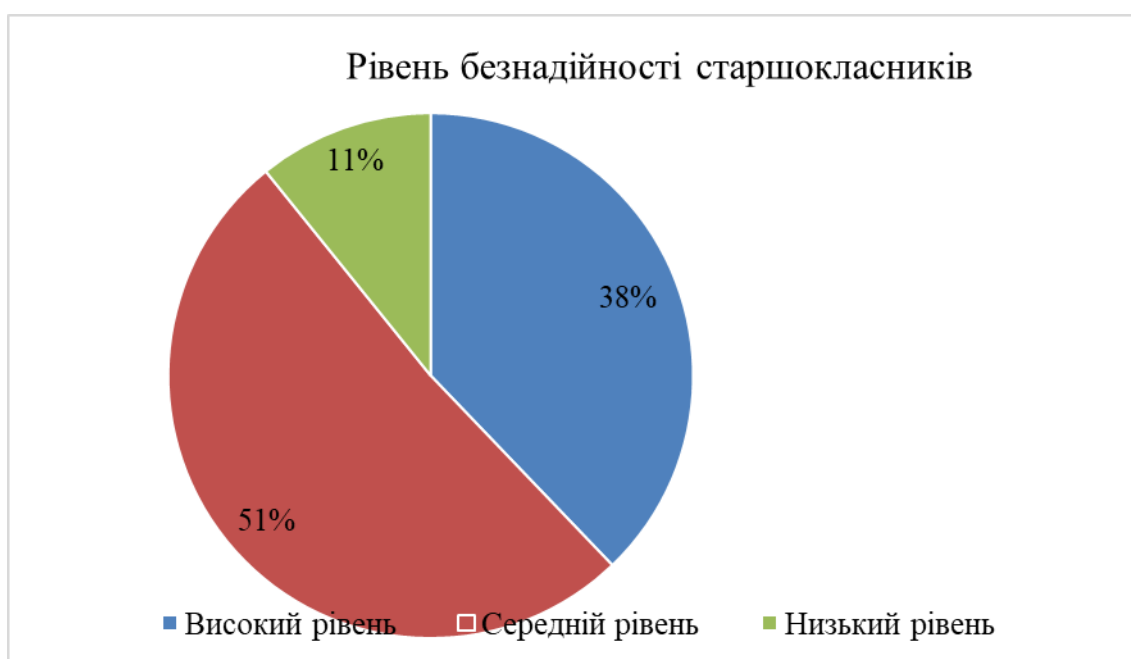


Рис. 2.4. Результати діагностики рівня безнадійності старшокласників за методикою: «Шкала безнадійності А. Бека»

Як видно на рисунку 2.4, результати діагностики показника безнадійності показали наступний розподіл серед старшокласників:

Високий рівень безнадійності виявлено у 14 осіб (38%);

Середній рівень безнадійності був виявлений у 19 осіб (51%);

Низький рівень безнадійності був зафіксований у 4 осіб (11%).

Результати показують, що більшість старшокласників мають достатньо високий рівень безнадійності, що вказує на негативне ставлення до майбутнього і віру в успіх у нинішніх умовах. Це може вказувати на потребу у психологічній підтримці та допомозі в подоланні негативних переживань. У той же час провівши порівняльний аналіз отриманих показників між групами старшокласників які перебувають в Україні, є внутрішньо переміщеними особами або за кордоном можна побачити відсутність залежності показників від умов та місця перебування. В умовах війни всі старшокласники однаково перебувають у стані стресу та почуваються невпевнено перед майбутнім.

Дані шкали можуть бути корисним інструментом для виявлення та розуміння рівня психічного благополуччя у різних груп населення, а також для розробки і впровадження програм психологічної допомоги та підтримки.

Наступний етап дослідження включав опитування групи, що складалася з 37 учасників за допомогою методики «Шкала прояву тривожності Тейлор» (MAS). Результати статистичної обробки даних опитування представимо в таблиці 2.9.

Таблиця 2.9.

Результати статистичного аналізу діагностики рівня тривожності старшокласників за методикою: «Шкала прояву тривожності Тейлор» (MAS)

Показник	N	min	max	M	SD
безнадійність	37	2.00	9.00	5.9189	1.67296

Як видно з таблиці 2.9. середньо груповий показник тривоги у вибірці старшокласників знаходиться на достатньо високому рівні ($5,91 \pm 1,67$) при дисперсії 0,5884: середній рівень тривоги з тенденцією до високого.

Згідно з наведеними даними, середнє значення тривоги у вибірці старшокласників становить 5,91 зі стандартним відхиленням 1,67. Дисперсія дорівнює 0,5884, що свідчить про те, що дані розподілені відносно близько

до середнього значення. Також зазначено, що середній рівень тривоги має тенденцію до високого. Це означає, що більшість старшокласників у вибірці відчувають значний рівень тривоги, що може впливати на їхню психологічну та емоційну стабільність.

З урахуванням вищезазначеного, можна зробити висновок, що у вибірці старшокласників спостерігається високий рівень тривоги, що потребує уваги та можливих психологічних підтримки. Це може вказувати на те, що учні можуть переживати стресові ситуації або інші фактори, які впливають на їхнє психічного благополуччя. Важливо надати їм підтримку та можливості для подолання тривоги та стресу.

Для більшої наочності представимо результати діагностики рівня тривожності старшокласників графічно на рисунку 2.5.

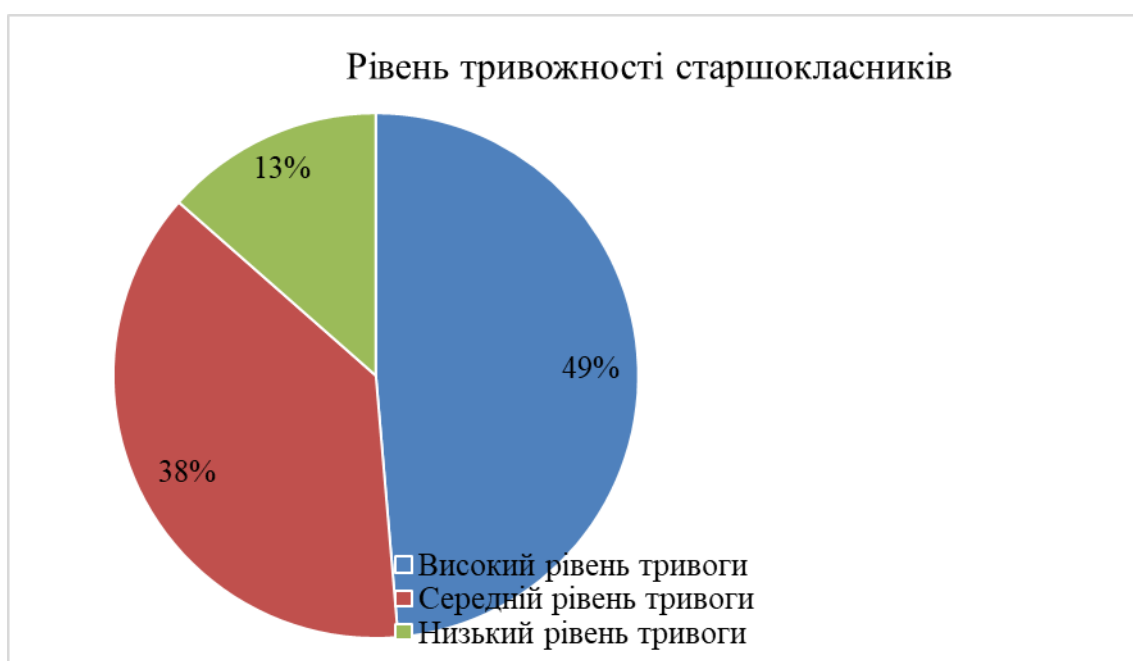


Рис. 2.5. Результати діагностики рівня тривожності старшокласників за методикою: «Шкала прояву тривожності Тейлор» (MAS)

Як видно на рисунку 2.5, результати діагностики показали наступний розподіл рівня тривожності серед старшокласників:

Високий рівень тривоги спостерігався у 18 осіб (47%);

Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого рівня) був виявлений у 14 осіб (36%);

Низький рівень тривоги був зафіксований у 5 осіб (13%).

Таким чином, результати діагностики показали, що серед опитаних найбільш поширеним є високий рівень тривожності (47%). Це означає, що ці діти часто відчують напругу незалежно від наявних обставин. Їхня тенденція сприймати різноманітні ситуації як страшні або небезпечні призводить до прояву нервозності та стрімкої зміни настрою.

Серед опитаних, 36% старшокласників виявляють середній рівень тривоги, з тенденцією до високого. Це вказує на помірну внутрішню напругу, яка виникає у них рідше, ніж у тієї групи, де рівень тривожності становить 47%. Цим старшокласникам легше справлятися з тривогою і впливати на свій стан, але це все ж таки вимагає зусиль.

У 13% респондентів був виявлений низький рівень тривоги. Це свідчить про відсутність сильних внутрішніх конфліктів і спокійне сприйняття навколишнього світу.

Такий рівень тривоги вказує на високу стресостійкість і здатність не сприймати кожную ситуацію як загрозову без об'єктивних підстав. Ці люди впевнено себе почувають у змінних і складних ситуаціях, об'єктивно та адекватно оцінюючи внутрішні стани та зовнішні обставини.

Немає респондентів із дуже високим рівнем тривожності в досліджуваній групі. Це свідчить про відсутність людей, які схильні до розвитку тривожних розладів та які сприймають майже кожную ситуацію як небезпечну та нестабільну. Також не було виявлено середнього рівня тривоги з тенденцією до низького.

Особливості впливу тривожності та безнадійності старшокласників на переживання ними психічного благополуччя під час війни дослідимо за допомогою кореляційного аналізу (за методом Спірмена), результати розрахунків наведемо в табл. 2.10.

Як можна побачити в таблиці 2.10, для дослідження рівня кореляції між показниками представлена кореляційна матриця Спірмена.

Результати аналізу встановлених кореляційних зв'язків показали наступне: показник «Психічного благополуччя» старшокласників в умовах війни має негативний тісний зв'язок з показником «Безнадійність» $R = -.841^{**}$ та показником «Тривожність» $R = -.887^{**}$.

Таблиця 2.10

Кореляційні зв'язок показників тривожності й безнадійності старшокласників та переживання ними психічного благополуччя під час війни (ро Спірмена)

Кореляції				
Чинник		Психічне благополуччя	Безнадійність (Б)	Тривожність (Т)
ПБ	ро Спірмена	1.000	-.841**	-.887**
	Знч.(2-сторін)	.	.001	.000
	N	37	37	37
Б	ро Спірмена	-.841**	1.000	.710**
	Знч.(2-сторін)	.001	.	.001
	N	37	37	37
Т	ро Спірмена	-.887**	.710**	1.000
	Знч.(2-сторін)	.000	.001	.
	N	37	37	37
**. Корреляція значуща на рівні 0.01 (2-стор).				

Як видно в таблиці 2.10, психічного благополуччя старшокласників в умовах війни має дуже сильний негативний зв'язок з показником безнадійності ($R = -0,841$) і тривожності ($R = -0,887$). Це означає, що чим вище рівень безнадійності і тривожності у старшокласників, тим нижче їхнє психічне благополуччя. Для більшої наочності дані кореляційного аналізу наведемо графічно у вигляді кореляційної плеяди (рис.2.6).

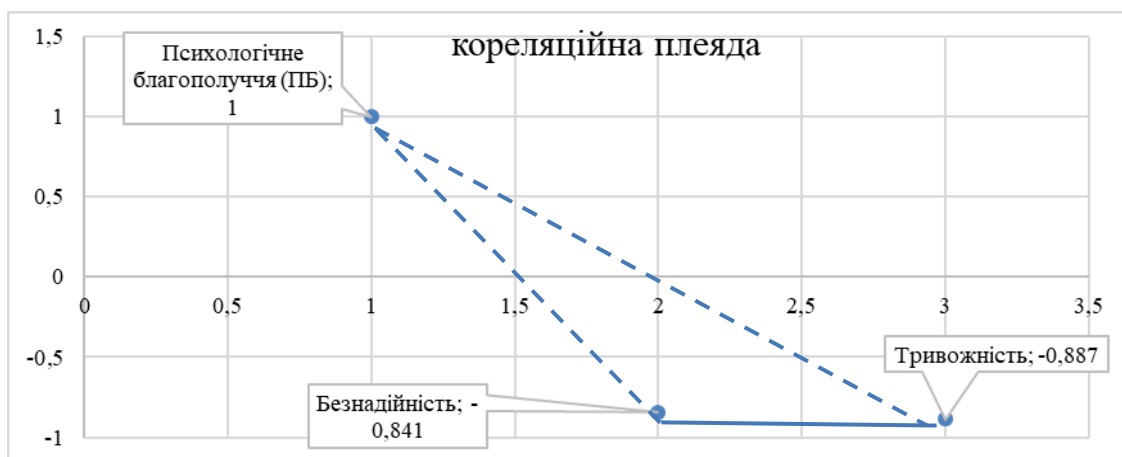


Рис.2.6. Кореляційна плеяда (зв'язок показників тривожності, безнадійності старшокласників та переживання ними психічного благополуччя під час війни)

Як видно на рисунку 2.6, отримані результати розрахунків свідчать про те, що умови війни можуть суттєво впливати на емоційний стан та психічного благополуччя старшокласників. Високий рівень безнадійності та тривожності може бути пов'язаний з постійним стресом, страхом та невизначеністю, що виникають в умовах військового конфлікту та суттєво знижують рівень психічного благополуччя старшокласників

Ці результати показують, що необхідно надавати старшокласникам психологічну підтримку та допомогу в подоланні стресу та тривожності, щоб покращити їхнє психічного благополуччя. Також можуть бути корисними програми та інтервенції, спрямовані на зменшення відчуття безнадійності та покращення ресурсів саморозвитку та стресостійкості серед старшокласників.

2.3. Розробка пропозиції щодо покращення рівня психічного благополуччя старшокласників в умовах війни

Умови війни завжди створюють серйозний стрес для людей, особливо для старших підлітків, які перебувають у періоді активного розвитку та формування своєї особистості. Старшокласники, з одного боку, стикаються з

навчанням, випробуваннями та пошуками свого місця у світі, а з іншого – з нестабільністю, страхом та тривогою, безнадією, що приносить війна.

Один із ключових аспектів формування психічного благополуччя старшокласників в умовах війни – це підтримка та сприяння з боку оточуючих. Важливо, щоб підлітки відчували, що їхні емоції та страхи важливі, що їхні почуття слухають та розуміють. Психологічна підтримка вчителів, батьків та професіоналів у галузі психології може виявитися дуже корисною для старшокласників, які переживають складні часи через війну.

Також важливою є можливість виражати свої емоції та думки. Створення безпечного простору для обговорення почуттів, сприяння самовираженню через мистецтво, літературу або спорт може допомогти старшокласникам знайти вихід зі складних емоційних станів.

Додатково, важливо пам'ятати про самоставлення мети та пошук значущості. Умови війни можуть затягнути у безнадійність та безцільність, тому важливо допомагати старшокласникам знаходити свої цілі та мотивацію у цих умовах.

Загалом, психічного благополуччя старшокласників в умовах війни є складним процесом, що потребує уваги та підтримки з боку оточуючих. Важливо створити сприятливе середовище для розвитку та самовираження, а також надавати необхідну психологічну допомогу та підтримку. Таким чином, старшокласники матимуть можливість краще справлятися з емоційними труднощами та зберегти своє психічне благополуччя навіть у найважчих умовах.

Нами було розроблено пропозиції щодо покращення рівня психічного благополуччя старшокласників в умовах війни

1. Проведення психологічних тренінгів зі стресового менеджменту та саморегуляції. Тренінги можуть включати методи релаксації, дихальні вправи, медитацію та інші техніки, спрямовані на зменшення тривожності та підвищення самопочуття.

2. Створення психологічних груп підтримки. Групові сесії можуть надати старшокласникам можливість поділитися своїми досвідами та емоціями, отримати підтримку від однолітків та психолога, а також навчитися ефективним стратегіям подолання стресу.

3. Проведення інформаційних сесій для батьків. Батьки можуть отримати інформацію про те, як підтримати своїх дітей в умовах війни, як розповідати про події, як виявляти ознаки стресу у дитини та як надавати їй психологічну підтримку.

4. Впровадження програм психологічної підтримки в навчальний процес. Школи можуть включити в розклад дня час для психологічних консультацій, групових занять з психологом або проведення регулярних психологічних заходів.

5. Сприяння розвитку соціально-емоційних навичок. Розвиток навичок спілкування, емоційного інтелекту та конструктивного вирішення конфліктів може допомогти старшокласникам краще адаптуватися до стресових ситуацій.

6. Залучення до спортивних та творчих заходів. Фізична активність та творчість можуть допомогти зняти напругу, змобілізувати емоції та забезпечити позитивне використання енергії.

Це лише кілька прикладів заходів, які можуть бути корисними для покращення психічного благополуччя старшокласників в умовах війни. Конкретний план дій може бути розроблений на основі аналізу потреб та можливостей кожної конкретної школи чи групи старшокласників.

На основані дослідження наукової літератури, нами було розроблено модель розвитку психічного благополуччя старшокласників [14; 18; 25]. Представимо дану модель графічно на рис.2.7.



Рис.2.7. Модель розвитку психічного благополуччя старшокласників
(складено автором на основі [14; 18; 25])

Представлена на рисунку 2.7 модель може бути адаптована до конкретних потреб та можливостей кожної школи чи групи старшокласників. Кожен крок слід розглядати як складову частину загальної стратегії забезпечення психічного благополуччя старшокласників в умовах війни.

Як можливий інструмент покращення переживання психічного благополуччя старшокласниками в умовах війни нами було запропоновано до впровадження в навчально-виховний процес в школі психологічний тренінг[11].

Психологічний тренінг зі стресового менеджменту та саморегуляції для старшокласників є дуже актуальним, оскільки підлітки зазнають значного стресу в умовах війни та внаслідок навчальних навантажень, відносин з оточуючими та інших негативних факторів. Проблема полягає в тому, що багато старшокласників не вміють ефективно керувати своїм стресом та емоціями, що може призвести до погіршення їхнього психологічного стану та навчальних результатів.

Тривалість 6 годин. Кількість занять: 3 (по 2 години).

Метою психологічного тренінгу є навчити старшокласників ефективно керувати стресом, розвивати навички саморегуляції та підвищити їхню психологічну стійкість.

Завданнями тренінгу є: вивчення стресових реакцій, покращення стресостійкості, подолання тривоги та безнадійності, навчання методам стресового менеджменту, розвиток навичок саморегуляції та позитивного мислення.

Матеріальне забезпечення: проектор, ватман, маркери

Методи роботи: лекції, групові дискусії, ігрові вправи, навчання релаксації, медитації, дихальних вправ та інші практики саморегуляції.

План занять:

Заняття 1: Знайомство. Введення в стрес та його види.

Вступне слово ведучого.

Вправа «Правила».

Вправа «Очікування».

Лекція про стрес та його вплив

Групова дискусія

Вправа «Мапа стресорів»

Вправа «Терапевтичний лист».

Мета: розвиток усвідомлення і дистанціювання щодо свого стану, регуляція невисловлених емоцій, усвідомлення, розвиток більш корисного мислення.

Заключний етап. Рефлексія заняття.

Заняття 2: Методи стресового менеджменту

Вступне слово.

Розповідь про національний Проект «Відбудуємо Україну»: безкоштовний психологічний проект для українців за участю відомих психотерапевтів та педагогів від ThinkEqual.

Проект показує дієвість терапії у роботі з посттравматичним стресовим розладом та іншими психологічними проблемами, з якими

стикаються українці під час війни, що записаний у вигляді психотерапевтичної сесії з українськими військовими, волонтерами, біженцями, дітьми та простими громадянами України. Сесії проводять терапевти, які спеціалізуються на симптомах посттравматичного стресу.

Груповий перегляд сесії (30 хвилин).

При перегляді серіалу старшокласники дізналися про інструменти і вправи, які допоможуть подолати і пропрацювати такі психологічні проблеми, як: ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), тривога, стрес, горе, травма, панічні атаки, депресія, кошмари, безнадія та інші проблеми.

Про ефективність цих вправ розкажуть герої відео, які проходили ці психотерапевтичні сесії. Серія розділена на дві частини. У першій частині психотерапевт визначає проблему, дає вправи і практики. У другій частині герої відео розповідають про свій досвід використання цих практик і старшокласники самі можуть побачити, як вони вплинули на людину.

Оволодіння практичними навичками техніки релаксації

Дихальні вправи

Гра «Способи подолання стресу»

Заключний етап. Рефлексія заняття.

Заняття 3: Завершальне заняття

Вправа «Остання зустріч»

Розвиток навичок саморегуляції

Медитація

Позитивне мислення

Вправа «Постав собі мету»

Підбиття підсумків роботи групи

Прогнозований результат від впровадження тренінгу буде полягати в покращенні самопочуття старшокласників, зниженні рівня стресу, покращенні навчальних результатів та розвитку їхньої психологічної стійкості. У результаті учасники будуть мати більше інструментів для ефективного керування своїми емоціями та стресом.

Реалізація тренінгової програми допоможе старшокласникам усунути наслідки погіршення психічного благополуччя під час війни росії проти України.

Висновки до Розділу 2

Умови війни завжди створюють серйозний стрес для людей, особливо для старших підлітків, які перебувають у періоді активного розвитку та формування своєї особистості. Старшокласники, з одного боку, стикаються з навчанням, випробуваннями та пошуками свого місця у світі, а з іншого – з нестабільністю, страхом та тривогою, безнадією, що приносить війна.

Результати емпіричного дослідження виявили проблему в формуванні почуття психічного благополуччя старшокласників в умовах війни.

За допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя Ріфф» проведено дослідження, яке дозволило отримати дані про те, що середній рівень психічного благополуччя у досліджуваній групі є нижчим за середній. Оцінка окремих аспектів благополуччя показала, що найбільш значущими для учасників дослідження є «позитивне ставлення» та «особистісний розвиток». Важливою є також можливість прийняття себе в різноманітні та здатність до досягнення поставлених цілей. Даний аналіз підкреслює важливість позитивного мислення та особистісного зростання для досягнення високого рівня психічного благополуччя серед учасників дослідження. У той же час провівши порівняльний аналіз отриманих показників між групами старшокласників які перебувають в Україні, є внутрішньо переміщеними особами або за кордоном можна побачити відсутність залежності показників від умов та місця перебування. В умовах війни всі старшокласники однаково перебувають у стані стресу та почуваються невпевнено перед майбутнім.

Результати діагностики показують, що значна частина старшокласників, що прийняли участь в дослідженні, має високий рівень безнадійності. Це вказує на негативне ставлення до майбутнього і віру в успіх у нинішніх умовах та свідчить про потребу у психологічній підтримці та допомозі в подоланні негативних переживань.

Більшість старшокласників має середній і високий рівень тривожності, що свідчить про поширеність цього явища серед учнів старшої школи в

умовах війни. Високий рівень тривожності може свідчити про нестабільний психологічний стан та потребу у підтримці та допомозі в подоланні стресу та тривоги.

Отримані результати розрахунків свідчать про те, що умови війни можуть суттєво впливати на емоційний стан та психічне благополуччя старшокласників. Високий рівень безнадійності та тривожності може бути пов'язаний з постійним стресом, страхом та невизначеністю, що виникають в умовах військового конфлікту та суттєво знижують рівень психічне благополуччя старшокласників

Ці результати показують, що необхідно надавати старшокласникам психологічну підтримку та допомогу в подоланні стресу та тривожності, щоб покращити їхнє психічне благополуччя. Також можуть бути корисними програми та інтервенції, спрямовані на зменшення відчуття безнадійності та покращення ресурсів саморозвитку та стресостійкості серед старшокласників.

Нами було розроблено модель формування почуття психічне благополуччя старших підлітків в умовах війни та запропоновано для реалізації тренінгову програму.

Прогнозований результат від впровадження тренінгу буде полягати в покращенні самопочуття старшокласників, зниженні рівня стресу, покращенні навчальних результатів та розвитку їхньої психологічної стійкості. У результаті учасники будуть мати більше інструментів для ефективного керування своїми емоціями та стресом. Після участі у тренінгової програмі старшокласники зможуть більш свідомо і структуровано подивитись на минулий досвід і, можливо, побачити вирішення проблем і складностей.

ВИСНОВКИ

Таким чином, аналіз психологічних факторів, які впливають на психічне благополуччя старшокласників в умовах війни, дозволив зробити наступні висновки:

Згідно з теоретичним аналізом, суб'єктивне благополуччя старших дошкільників має два основних напрями: гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід акцентується на здатності людини пристосовуватися до соціального середовища та отриманні задоволення від актуальних умов. У свою чергу, евдемоністичний підхід фокусується на задоволенні власних потреб, що впливають із ситуаційного контексту та індивідуальних особливостей.

Складність феномену благополуччя призводить до того, що неможливо побудувати єдину систематизовану класифікацію. Кожна теорія підкреслює певні аспекти життя людини, що впливають на її суб'єктивні оцінки та сприйняття власного життя.

Психічне благополуччя – це динамічна характеристика особистості, яка має інтегральний характер і визначає позитивне функціонування людини. Воно виражається у суб'єктивному відчутті задоволеності життям, високій інтегрованості та самодетермінації. Один з показників психологічного благополуччя - це превалювання позитивних емоцій, що свідчить про вищий рівень задоволеності життям та самим собою, а також про гармонійність психічних процесів і внутрішню рівновагу.

Інтегральна природа психічного благополуччя, як явища свідомості особистості, включає такі компоненти: автономію – здатність до самостійності в умовах зовнішнього впливу, незалежність у власній оцінці та здатність до саморегуляції; уміння керувати оточуючим середовищем – здатність до подолання труднощів шляхом створення відповідних умов; позитивні міжособистісні відносини – уміння будувати емпатичні та стійкі стосунки з іншими людьми; наявність життєвої мети – здатність до пошуку і

рефлексії сенсу життя; особистісний розвиток – здатність до самовдосконалення та самореалізації; самоприйняття – повне усвідомлення себе та позитивна самооцінка.

Якщо ми розглядаємо психічного благополуччя як феномен, що враховує суб'єктивні переконання та оцінки людини про своє власне функціонування та можливості, то суб'єктивне благополуччя можна визначити як актуальний стан свідомості та уявлень особистості про себе, оточення і свою здатність управляти як собою, так і своїм оточенням, а також про власну ефективність. Структурні компоненти суб'єктивного благополуччя включають афективний аспект (позитивний і негативний емоційний стан), задоволення життям, відчуття щастя, позитивну самооцінку щодо себе, свого життя, умов життя, а також позитивне ставлення до себе.

Отже, психічне благополуччя є динамічною характеристикою особистості, яка включає суб'єктивні та психологічні компоненти, пов'язані з ефективною адаптаційною поведінкою, що сприяє позитивному функціонуванню особистості.

Феномен переживання в психології є одним з ключових аспектів вивчення людської свідомості та психічних процесів. Переживання визначається як суб'єктивне відчуття, що супроводжує певні психічні процеси, такі як емоції, уявлення, спогади та інші стани свідомості.

Серед факторів, що впливають на переживання психічного благополуччя особистості, можна виділити соціальні та особистісні чинники. Соціальні чинники визначаються наявністю умов, які сприяють активізації потенційних можливостей особистості для ефективного функціонування, тоді як особистісні чинники є системою сформованих психічних можливостей, що не лише забезпечують ці потенційні можливості, але й дозволяють їх реалізувати у конкретному життєвому контексті.

У даному науковому дослідженні було використано комплекс методик щодо дослідження психічного благополуччя учнів, яка охоплює внутрішньо-особистісну сферу підлітка, сферу соціально-психологічних

взаємин та мотиваційну сферу. Встановлено, що психічне благополуччя представляє собою комплексну структуру особистості старшого школяра, яка визначає загальне задоволення життям. Основними компонентами суб'єктивного благополуччя є самореалізація, усвідомлена автономність та високий рівень адаптації. Психологічні фактори включають систему суб'єктивних уявлень про власне «Я», готовність до соціальної взаємодії та ціннісно-смыслову сферу успішного життя.

Умови навчання, середовище проживання, спосіб сприйняття інформації, наявність цілей, стиль поведінки та загальні психологічні особливості особистості впливають на психологічні чинники суб'єктивного благополуччя старших школярів. Внутрішньо-особистісна сфера учня, мотиваційна сфера та соціально-поведінкова сфера виявляються через конкретні аспекти емоційної орієнтації особистості, рівень адаптованості, рівень тривожності та її типи, захисні механізми, стать та вплив умов проживання у гуртожитку.

Сьогодні, у контексті війни в Україні, проблема деструкції психічного благополуччя особистості стає дуже актуальною. Умови воєнного конфлікту призводять до ряду факторів, які негативно впливають як на поточне суб'єктивне, так і на потенційне психічного благополуччя особистості: обмеження у пересуванні в часі та просторі, необхідність дотримуватися особливого режиму життя і роботи, обмежений доступ до продуктів харчування та інших побутових зручностей. Особливий тиск на людину створюють самі воєнні події та їхні наслідки: руйнування, поранення або навіть втрата близьких і оточуючих людей. Такі переживання можуть призвести до гострих психологічних реакцій, таких як збільшення тривожності, панічні стани, нав'язливі думки та страхи, порушення емоційного стану, а також можуть погіршити фізичне здоров'я. У відсутність належної психологічної підтримки ці реакції можуть перейти у хронічний посттравматичний стресовий розлад.

Серед внутрішніх факторів, що впливають на деструктивний ефект, також можна виділити вплив воєнних подій на особистість, її вік та рівень розвитку психічного благополуччя як комплексної особистісної характеристики. Особливо важливим є рівень сформованості психологічних структурних складових благополуччя, який відображається в афективному сприйнятті, відчутті більшої впевненості у теперішньому та сподіваннях на майбутнє, тобто у поточному стані суб'єктивного благополуччя.

У ході нашого дослідження, яке включало дослідження вибірки із 37 учнів старшої школи, ми досліджували вплив різних факторів і зробили наступні висновки. Аналіз емпіричних даних підтвердив раніше викладені твердження.

Умови війни завжди створюють серйозний стрес для людей, особливо для старших підлітків, які перебувають у періоді активного розвитку та формування своєї особистості. Старшокласники, з одного боку, стикаються з навчанням, випробуваннями та пошуками свого місця у світі, а з іншого – з нестабільністю, страхом та тривогою, безнадією, що приносить війна.

Результати емпіричного дослідження виявили проблему в формуванні почуття психічного благополуччя старшокласників в умовах війни.

За допомогою методики «Шкала психологічного благополуччя Ріфф» проведено дослідження, яке дозволило отримати дані про те, що середній рівень психічного благополуччя у досліджуваній групі є нижчим за середній. Оцінка окремих аспектів благополуччя показала, що найбільш значущими для учасників дослідження є «позитивне ставлення» та «особистісний розвиток». Важливою є також можливість прийняття себе в різноманітті та здатність до досягнення поставлених цілей. Даний аналіз підкреслює важливість позитивного мислення та особистісного зростання для досягнення високого рівня психічного благополуччя серед учасників дослідження. У той же час провівши порівняльний аналіз отриманих показників між групами старшокласників які перебувають в Україні, є внутрішньо переміщеними особами або за кордоном можна побачити відсутність залежності показників

від умов та місця перебування. В умовах війни всі старшокласники однаково перебувають у стані стресу та почуваються невпевнено перед майбутнім.

Результати діагностики показують, що значна частина старшокласників, що прийняли участь в дослідженні, має високий рівень безнадійності. Це вказує на негативне ставлення до майбутнього і віру в успіх у нинішніх умовах та свідчить про потребу у психологічній підтримці та допомозі в подоланні негативних переживань.

Більшість старшокласників має середній і високий рівень тривожності, що свідчить про поширеність цього явища серед учнів старшої школи в умовах війни. Високий рівень тривожності може свідчити про нестабільний психологічний стан та потребу у підтримці та допомозі в подоланні стресу та тривоги.

Таким чином, війна напряду впливає на психічне благополуччя старшокласників, незалежно від того діти знаходяться у зоні бойових дій, чи у більш безпечних регіонах України. Отримані результати розрахунків свідчать про те, що умови війни можуть суттєво впливати на емоційний стан та психічне благополуччя старшокласників. Високий рівень безнадійності та тривожності може бути пов'язаний з постійним стресом, страхом та невизначеністю, що виникають в умовах військового конфлікту та суттєво знижують рівень психічне благополуччя старшокласників.

Ці результати показують, що необхідно надавати старшокласникам психологічну підтримку та допомогу в подоланні стресу та тривожності, щоб покращити їхнє психічне благополуччя. Також можуть бути корисними програми та інтервенції, спрямовані на зменшення відчуття безнадійності та покращення ресурсів саморозвитку та стресостійкості серед старшокласників.

Нами було розроблено модель формування почуття психічного благополуччя старших підлітків в умовах війни та запропоновано для реалізації тренінгову програму.

Прогнозований результат від впровадження тренінгу буде полягати в покращенні самопочуття старшокласників, зниженні рівня стресу, покращенні навчальних результатів та розвитку їхньої психологічної стійкості. У результаті учасники будуть мати більше інструментів для ефективного керування своїми емоціями та стресом.

Після участі у тренінгової програмі старшокласники зможуть більш свідомо і структуровано подивитись на минулий досвід і, можливо, побачити вирішення проблем і складностей життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості : *Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Аршава І.Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія. Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 134 с.
3. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ*. 2012. Вип. 18, Т. 20, № 9/1. С. 3-10.
4. Березін Ф. Б. Психічна та психофізіологічна адаптація. Львів : Наука, 1988. 270 с.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (4), 2022. 84 с.
6. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. та ін. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період : методичні рекомендації. Київ. МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
7. Васильченко О.М. Репродуктивні уявлення в структурі суб'єктивного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. Житомир : ЖДУ ім. І. Франка, 2011. Вип. 25, Т. 7. С. 27-35.
8. Вірман Е. В., Калашнікова Т. В. Дослідження ціннісно-життєвих орієнтацій і задоволеності життям у людей різних вікових груп. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. Київ, 2011. №4. С. 17-19.

9. Волинець Н. В. Теоретичний аналіз категорії “психологічне благополуччя особистості”. *Збірник наукових праць “Теорія і практика сучасної психології”*. 2017. Вип.1 С. 4-17.
10. Галецька І.І. Критерії психологічного здоров’я. *Вісник Львівського національного університету імені І. Франка*. 2007. Вип. 10. С. 317-328.
11. Голев С.В., Голева О.С. Організаційна психологія (Психологія організацій) : Курс лекцій. Херсон, 2017. 895 с.
12. Горбаль І. С. Психологічні кореляти суб’єктивного благополуччя. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2013 Т. 18, Вип. 22 (1). С. 156-163.
13. Груб’як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 18 с.
14. Данильченко Т. В. Суб’єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
15. Данильченко Т.В. Методичні проблеми вивчення суб’єктивного соціального благополуччя. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету*. 2015. Вип. 126. С. 57-62.
16. Данильченко Т.В. Місце суб’єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій. *Український психолого-педагогічний наук. збірник*. 2014. № 3 (03). С. 46-56.
17. Данильченко Т. В. «Об’єктивні» фактори суб’єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том 11. Вип. 13. К., 2014. С.165-176.
18. Данильченко Т. В. Емпірична структура суб’єктивного соціального благополуччя. Проблеми сучасної психології: *Зб. наук. праць Кам’янець-Подільського нац. ун-ту імені І. Огієнка, Ін-ту психології імені*

Г.С. Костюка НАПН України. Вип. 30. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2015. С. 145-162.

19. Данильченко Т. В. Психологічні детермінанти суб'єктивного соціального благополуччя. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Вип. 10. К., 2016. С. 89-101.*

20. Дубровіна І.В. Психологія: підручник для студ. серед. пед. осв. закладів. М.: Видавничий центр «Академія», 1999. 400 с.

21. Єрмолаєва Є. С. Параметри психологічного благополуччя студентів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. № 4(2). С. 36-40. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4\(2\)__8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_4(2)__8) (дата звернення: 20.03.2024).*

22. Знанецька О. М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2010. 20 с.

23. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66-68.

24. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2018. 269 с.

25. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. № 3. С.48-55.*

26. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Рифф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1. С. 1-10.*

27. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків : монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
28. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. № 34. С. 170-186. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16 (дата звернення: 05.04.2024).
29. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. посібник : Т. П. Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. С. 110-113.
30. Кологривова Е. І. Функції особистісних прагнень в переживанні молодого людиною суб'єктивного благополуччя: Автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. псих. наук: спец. 19.00.05 «Соціальна психологія. Психологія соціальної роботи». Київ. 2008. 23 с.
31. Коц С. М., Коц В. П., Луганська В. О. Дослідження рівня особистісної тривожності у сучасної молоді. *The 18th International scientific and practical conference "The World During a Pandemic: New Challenges for Science" (19-20 April, 2021). Canada, Ottawa : Pegas Publishing. 2021. Р. 63-67.*
32. Курова А. В. Деякі аспекти суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2014. Т.19, Вип. 1. С. 174-179.
33. Мащак С. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. *Матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції «Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом», присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, м. Львів, 14-15 жовтня 2022р. С. 90.*
34. Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. *Проблеми сучасної психології особистості. Вип. IX: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). Одеса : ВМВ, 2018. С. 74-78.*

35. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя : сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1. С. 80-104. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/ukpsj_2017_1_9 (дата звернення: 27.03.2024).
36. Підлісна Н. Що робити, аби знизити тривожність. Поради психологині. URL : <https://kolo.news/category/zdorove/30517>
37. Передерій О. Л. Вплив освітньої системи на рівень особистісної тривожності учнів вальдорфської школи та учнів загальноосвітніх шкіл. *Педагогіка вищої та середньої школи*. 2017. Вип. 1. С. 295. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/PVSSh_2017_1_35
38. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука і освіта*, 1998. № 2. С. 11-17.
39. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. Київ: Академвидав, 2009. 384 с.
40. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42- 45.
41. Семків І. Цінності як чинники суб'єктивного благополуччя студентської молоді. *Психологічні перспективи*, 2009. №14. С. 158-164.
42. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія*. Випуск 17. Київ. 2017. С. 124-133.
43. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. 2011. 376 с.
44. Степанова О.П. Ефективне подолання невпевненості та тривожності. Психокорекційна робота. Київ : Знання, 2015. 80 с.

45. Титаренко Т. М. Індикатори психологічного здоров'я особистості. *Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. статей*. Київ : КиМУ, 2016. № 9. С. 196-215.
46. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія : колективна монографія*. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. С.102-112.
47. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика : збірник наукових праць*. Мукачево: РВВ МДУ, 2018. Вип.1 (1). С.112-119.
48. Титаренко Т. М. Щастя, здоров'я, благополуччя: досягнення недсяжного. *Ракурси психологічного благополуччя особистості : збірник тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару «Ракурси психологічного благополуччя особистості», 9 червня 2017 р..* Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С.7-11.
49. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО» 2018. 200 с.
50. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
51. Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 5. С. 74-78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhpr_2015_5_16 (дата звернення: 27.03.2024).
52. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017).* Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.

53. Храбра С. З. Дослідження адаптаційних можливостей учнів старшого шкільного віку в залежності від рівня особистісної та ситуативної тривожності. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. 2015. Вип. 8. С. 361-368.

54. Шишко Н. С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних старшокласників. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2015. Вип. 35. С. 258-268.

55. Яворовська Л.М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. №985. Вип. 48. С. 46-49.

56. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. № 7 (25). Київ. Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.

57. Boniwell I., Osin E. N., & Martinez C. Teaching happiness at school: Nonrandomised controlled mixed-methods feasibility study on the effectiveness of Personal Well-Being Lessons. *The Journal of Positive Psychology*. 2015. № 11(1), P. 85–98. DOI: <https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1025422>.

58. Buehler C. Family Processes and Children's and Adolescents' Well-Being. *Journal of Marriage and Family*. 2020. № 82(1), P. 145–174. DOI: <https://doi.org/10.1111/jomf.12637>.

59. Diener E., & Ryan K. Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 2009. 39(4), P. 391-406.

60. Lyubomirsky S., King L., & Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 2005. 131(6), P. 803-855.

61. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. No 65. P. 14-23. DOI: 10.1159/000289026 (Last accessed: 21.03.2024).

62. Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 2020. 55(1), P. 5-14.

ДОДАТКИ

Додаток А

Характеристика вибірки

№	Відмітка часу	Адреса електронної пошти	Ім'я	Вік (років)	Стать	Місце знаходження
1	4.16.2024 10:55:05	milanazavoura@gmail.com	Милана	15	Жіноча	За кордоном
2	4.16.2024 11:35:55	ereminavalentyna@gmail.com	Валентина	14	Жіноча	Україна
3	4.16.2024 11:50:02	ryazantsevvadim@zg29.ukr.education	Вадим	15	Чоловіча	За кордоном
4	4.16.2024 11:54:46	artemsolodixin8@gmail.com	Артем	14	Чоловіча	Україна
5	4.16.2024 11:56:49	serioginroman16102008@gmail.com	Роман	15	Чоловіча	Україна
6	4.16.2024 12:05:49	satan123424@gmail.com	Максим	16	Чоловіча	Україна
7	4.16.2024 12:21:52	iriaxa@ukr.net	Ірина	17	Жіноча	Україна
8	4.16.2024 12:22:10	liskaelizaveta@zg29.ukr.education	Єлизавета	14	Жіноча	Україна
9	4.16.2024 12:25:13	ivankozhushkoy@gmail.com	Іван	13	Чоловіча	Україна
10	4.16.2024 12:37:04	mikhailenkoanastasia@zg29.ukr.education	Анастасія	14	Жіноча	Україна
11	4.16.2024 12:54:55	chepizhko_darya@zg29.ukr.education	Дар'я	14	Жіноча	Україна
12	4.16.2024 13:38:59	vasilievamargarita@zg.ukr.education	Маргарита	14	Жіноча	Україна
13	4.16.2024 14:06:00	kurtukovaanna710@gmail.com	Аня	15	Жіноча	Україна
14	4.16.2024 15:08:43	fedorovartem@zg29.ukr.education	Артем	14	Чоловіча	Україна
15	4.16.2024 16:36:23	starostenkodanil093@gmail.com	Данііл	15	Чоловіча	За кордоном
16	4.16.2024 16:38:06	svatoslavshcerbina@gmail.com	Святослав	13	Чоловіча	Україна
17	4.16.2024 17:03:10	starostenkokarina8@gmail.com	Карина	13	Жіноча	Україна
18	4.16.2024 17:23:07	usenkovgeniy89@gmail.com	Євген	14	Чоловіча	Україна
19	4.16.2024 18:33:44	bagdasarovasabina74@gmail.com	Сабіна	15	Жіноча	Україна
20	4.16.2024 18:33:59	revenko.margarita18@gmail.com	Маргарита	15	Жіноча	За кордоном
21	4.16.2024 20:36:22	bondarenko.viktoria081086@gmail.com	Вікторія	14	Жіноча	Україна
22	4.16.2024 20:41:48	kozhevnikovbogdan@zg29.ukr.education	Богдана	15	Жіноча	Україна
23	4.16.2024 20:49:58	dimon4ik50505@gmail.com	Дима	15	Чоловіча	Україна
24	4.16.2024 23:50:18	violakirilyuk@zg29.ukr.education	Віолетта	13	Жіноча	Україна

25	4.17.2024 12:11:17	gezalovalim@zg29.ukr.education	Алім	14	Чоловіча	Україна
26	4.17.2024 20:02:47	samuskseniya@zg.ukr.education	Ксенія	14	Жіноча	Україна
27	4.18.2024 9:25:13	alisachoobaka@gmail.com	Аліса	14	Жіноча	Україна
28	4.18.2024 10:30:42	gaponelizabeth@zg29.ukr.education	Елизавета	14	Жіноча	Україна
29	4.21.2024 22:25:03	frontlineecpelens@gmail.com	Егор	14	Чоловіча	За кордоном
30	4.21.2024 22:26:21	varavovk90@gmail.com	Варя	14	Жіноча	За кордоном
31	4.21.2024 22:27:41	bbvvbbbv35@gmail.com	Антон	15	Чоловіча	Україна
32	4.21.2024 22:28:57	sipsiphab@gmail.com	Артур	16	Чоловіча	Україна
33	4.16.2024 10:55:05	chepizhko_darya@zg29.ukr.education	Діана	14	Жіноча	За кордоном
34	4.16.2024 11:35:55	vasilievamargarita@zg.ukr.education	Лідія	14	Жіноча	Україна
35	4.16.2024 11:50:02	kurtukovaanna710@gmail.com	Ганна	15	Жіноча	Україна
36	4.16.2024 11:35:55	fedorovartem@zg29.ukr.education	Руслан	15	Чоловіча	Україна
37	4.16.2024 11:50:02	starostenkodanil093@gmail.com	Денис	15	Чоловіча	Україна

Додаток Б

Результати діагностики психологічного благополуччя (зведена таблиця) за
методикою К. Рифф

Шкали психологічного благополуччя К. Рифф									
№	Стать	Місце знаходження	A	B	C	D	E	F	R
1	Жіноча	Україна	4	7	2	3	6	3	4,166667
2	Жіноча	Україна	5	4	3	5	3	4	4
3	Чоловіча	Україна	8	6	8	8	8	8	7,666667
4	Чоловіча	Україна	7	8	5	8	5	7	6,666667
5	Чоловіча	Україна	7	5	6	7	6	6	6,166667
6	Чоловіча	Україна	6	5	6	6	6	6	5,833333
7	Жіноча	Україна	6	6	6	6	6	6	6
8	Жіноча	Україна	2	8	3	2	1	1	2,833333
9	Чоловіча	За кордоном	9	7	6	7	9	9	7,833333
10	Жіноча	Україна	7	7	6	6	7	7	6,666667
11	Жіноча	Україна	6	6	6	6	6	7	6,166667
12	Жіноча	Україна	6	6	6	6	6	6	6
13	Жіноча	Україна	4	4	4	5	4	4	4,166667
14	Чоловіча	Україна	5	2	5	6	5	5	4,666667
15	Чоловіча	Україна	8	7	7	5	8	8	7,166667
16	Чоловіча	Україна	9	8	9	6	9	9	8,333333
17	Жіноча	Україна	7	7	6	7	8	7	7
18	Чоловіча	Україна	6	6	5	6	6	6	5,833333
19	Жіноча	Україна	6	7	5	6	6	6	6
20	Жіноча	Україна	2	4	1	2	2	2	2,166667
21	Жіноча	Україна	9	9	9	7	9	9	8,666667
22	Жіноча	Україна	7	7	8	6	7	8	7,166667
23	Чоловіча	Україна	6	6	4	6	5	6	5,5
24	Жіноча	Україна	5	5	4	5	5	6	5
25	Чоловіча	Україна	4	4	4	4	4	4	4
26	Жіноча	Україна	5	5	5	5	5	5	5
27	Жіноча	Україна	8	4	6	6	8	8	6,666667
28	Жіноча	Україна	7	8	6	5	7	9	7
29	Чоловіча	Україна	3	3	2	3	1	3	2,5
30	Жіноча	За кордоном	6	4	7	6	6	6	5,833333
31	Чоловіча	Україна	6	6	7	6	6	6	6,166667
32	Чоловіча	Україна	2	6	1	2	1	2	2,333333
33	Жіноча	Україна	8	5	6	8	9	9	7,5
34	Жіноча	Україна	7	9	6	7	7	7	7,166667
35	Жіноча	Україна	6	5	5	6	7	6	5,833333
36	Чоловіча	Україна	6	6	7	6	7	6	6,333333
37	Чоловіча	Україна	7	5	5	9	7	8	6,833333

Додаток В

Зведена таблиця: первинні дані для статистичного розрахунку за методиками:

«Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); «Методика виявлення тривожності Дж. Тейлора» (Тр); «Шкала безнадійності А. Бека» (Б)

№	стать	Місце перебув	Психологічне благополуччя							Б	Тр
			A	B	C	D	E	F	R		
1	Жіноча	За кордоном	4.00	7.00	2.00	3.00	6.00	3.00	4.00	3.00	4.00
2	Жіноча	Україна	5.00	4.00	3.00	5.00	3.00	4.00	4.00	6.00	5.00
3	Чоловіча	За кордоном	8.00	6.00	8.00	8.00	8.00	8.00	8.00	7.00	6.00
4	Чоловіча	Україна	7.00	8.00	5.00	8.00	5.00	7.00	7.00	8.00	7.00
5	Чоловіча	Україна	7.00	5.00	6.00	7.00	6.00	6.00	6.00	7.00	7.00
6	Чоловіча	Україна	6.00	5.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	6.00
7	Жіноча	Україна	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	5.00	6.00
8	Жіноча	Україна	2.00	8.00	3.00	2.00	1.00	1.00	3.00	5.00	3.00
9	Чоловіча	Україна	9.00	7.00	6.00	7.00	9.00	9.00	8.00	4.00	9.00
10	Жіноча	Україна	7.00	7.00	6.00	6.00	7.00	7.00	7.00	6.00	7.00
11	Жіноча	Україна	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	6.00	3.00	6.00
12	Жіноча	Україна	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	8.00	6.00
13	Жіноча	Україна	4.00	4.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	6.00	5.00
14	Чоловіча	Україна	5.00	2.00	5.00	6.00	5.00	5.00	5.00	4.00	5.00
15	Чоловіча	За кордоном	8.00	7.00	7.00	5.00	8.00	8.00	7.00	6.00	6.00
16	Чоловіча	Україна	9.00	8.00	9.00	6.00	9.00	9.00	8.00	5.00	9.00
17	Жіноча	Україна	7.00	7.00	6.00	7.00	8.00	7.00	7.00	6.00	7.00
18	Чоловіча	Україна	6.00	6.00	5.00	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	6.00
19	Жіноча	Україна	6.00	7.00	5.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00	6.00
20	Жіноча	За кордоном	2.00	4.00	1.00	2.00	2.00	2.00	2.00	6.00	2.00
21	Жіноча	Україна	9.00	9.00	9.00	7.00	9.00	9.00	9.00	5.00	8.00
22	Жіноча	Україна	7.00	7.00	8.00	6.00	7.00	8.00	7.00	4.00	7.00
23	Чоловіча	Україна	6.00	6.00	4.00	6.00	5.00	6.00	6.00	8.00	6.00
24	Жіноча	Україна	5.00	5.00	4.00	5.00	5.00	6.00	5.00	6.00	5.00
25	Чоловіча	Україна	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	4.00	8.00	4.00
26	Жіноча	Україна	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	5.00	7.00	5.00
27	Жіноча	Україна	8.00	4.00	6.00	6.00	8.00	8.00	7.00	8.00	6.00
28	Жіноча	Україна	7.00	8.00	6.00	5.00	7.00	9.00	7.00	5.00	7.00
29	Чоловіча	За кордоном	3.00	3.00	2.00	3.00	1.00	3.00	3.00	8.00	3.00
30	Жіноча	За кордоном	6.00	4.00	7.00	6.00	6.00	6.00	6.00	7.00	6.00
31	Чоловіча	Україна	6.00	6.00	7.00	6.00	6.00	6.00	6.00	3.00	6.00
32	Чоловіча	Україна	2.00	6.00	1.00	2.00	1.00	2.00	2.00	6.00	2.00
33	Жіноча	За кордоном	8.00	5.00	6.00	8.00	9.00	9.00	8.00	4.00	8.00
34	Жіноча	Україна	7.00	9.00	6.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00	7.00
35	Жіноча	Україна	6.00	5.00	5.00	6.00	7.00	6.00	6.00	8.00	6.00
36	Чоловіча	Україна	6.00	6.00	7.00	6.00	7.00	6.00	6.00	9.00	8.00
37	Чоловіча	Україна	7.00	5.00	5.00	9.00	7.00	8.00	7.00	5.00	7.00