

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КОМАРЕВЦЕВА ГАННА ВІКТОРІВНА

Допускається до захисту:
В.о. завідувача кафедри кризової та
клінічної психології,
канд.психол.н., доцент
_____ Катерина ВАСЮК
«___» _____ 2026 р.

**ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В
УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія

Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
К.М. Васюк
к. психол.н., доцент
доцент кафедри кризової та клінічної психології

Оцінка: _____ / _____ / _____

(бали за шкалою ECTS/за національною
шкалою)

Голова

ЕК: _____
(підпис)

Вінниця-2026

АНОТАЦІЯ

Комаревцева Г.В. Чинники психологічного благополуччя молоді в умовах війни. - Кваліфікаційна наукова робота на здобуття наукового ступеня магістра за спеціальністю 053 «Психологія». Донецький національний університет імені Василя Стуса (Україна). Вінниця, 2026.

У кваліфікаційній роботі досліджено стан психологічного благополуччя молоді під час війни та його чинники. Психологічне благополуччя особистості є показником ступеня спрямованості та налаштованості людини на реалізацію основних компонентів власного позитивного функціонування у світі та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка виражається у емоційному комфорті, який відчуває людина, її задоволеності собою та власним життям. Складовими психологічного благополуччя особистості є когнітивний компонент (знання особистістю себе та інших, розуміння їх вчинків), емоційний / афективний компонент (переживання людиною її життєвих подій) та поведінковий компонент (дії, вчинки, взаємостосунки з іншими людьми). Базовим компонентом психологічного благополуччя є саме його емоційний компонент. Показано деструктивний вплив війни як катастрофічної стресової події на психологічне благополуччя молоді.

Вольова саморегуляція постає однією з найважливіших характеристик людської особистості, що є визначальними для її поведінки. Віра людини у власну ефективність зміцнює її рішучість діяти.

Під час емпіричного дослідження стану психологічного благополуччя у молодих осіб доведено, що всі показники вольової саморегуляції знаходяться нижче середнього показника. Ці дані підтверджуються відносними показниками та стосуються не тільки загальної вольової саморегуляції, а й наполегливості та самовладання. Також виявлено, що переважна більшість молодих осіб мають середній рівень психологічного благополуччя. Необхідно відмітити майже однакові результати за високим та низьким рівнями

благополуччя. При порівнянні груп молодих осіб з високими (ДГ№1) та низькими (ДГ№2) показниками вольової саморегуляції ми виявили, що загальний стан психологічного благополуччя у молоді в групі з високими показниками вольової саморегуляції достовірно більший за групу молоді з низькими показниками вольової саморегуляції. При проведенні кореляційного аналізу за критерієм r Пірсона показано, що є достовірний зв'язок між станом психологічного благополуччя та станом вольової саморегуляції у молодих осіб. Найвищі показники в групі молоді з високими показниками вольової саморегуляції (ДГ№1) відмічене серед усіх кластерів дезадаптивних переконань в домені перфекціонізму. Високу підтримку отримали й установки, пов'язані із психологічною потребою міжособистісного схвалення. При порівнянні даних ДГ№1 та ДГ№2 звертає на себе увагу відсутність достовірних відмінностей за показниками доменів катастрофізації та перфекціонізму. При чому фактор катастрофізації – це дія фактору воєнних дій він однаково важко сприймається в усіх молодих осіб. За результатами емпіричного дослідження в обох досліджуваних групах переважаючим є середній рівень самоповаги.

Нами розроблена та запропонована програма корекції психологічного благополуччя молоді під час воєнного стану з наголосом на підвищення показників вольової саморегуляції. В експериментальній групі ми відмічаємо позитивну динаміку отриманих показників: так, високий рівень тривожності в експериментальній групі статистично вірогідно зменшився, збільшились показники середнього та низького рівнів. В той же час в контрольній групі динаміка показників практично відсутня. В експериментальній групі відмічене вагоме збільшення низького рівня агресивності. В той же час ми можемо констатувати, що наша програма не впливає чи майже не впливає на рівень фрустрації та ригідності у молодих осіб, що перебувають під впливом воєнних дій. За результатом проведеного дослідження ми відмічаємо позитивну динаміку практично за всіма показниками психологічного благополуччя в експериментальній групі. Згідно отриманих даних позитивні

зміни в експериментальній групі відбувались за наступними локусами: «катастрофізація», «страх відкидання», «занижена самооцінка» та «соціальна тривожність». Так, за середнім показником всі компоненти вольової саморегуляції в експериментальній групі стали більше середніх значень. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої програми корекції психологічного благополуччя молоді під час воєнних дій.

Ключові слова: психологічне благополуччя, чинники психологічного благополуччя, молодь, вольова саморегуляція, корекційна програма

SUMMARY

Komarevtseva G.V. Factors of psychological well-being of youth in wartime. - Qualification scientific work for obtaining a master's degree in specialty 053 "Psychology". Vasyl Stus Donetsk National University (Ukraine). Vinnytsia, 2026.

The qualification work examines the state of psychological well-being of youth during the war and its factors. Psychological well-being of an individual is an indicator of the degree of orientation and disposition of a person to implement the main components of his own positive functioning in the world and the degree of realization of this orientation, which is expressed in the emotional comfort that a person feels, his satisfaction with himself and his own life. The components of psychological well-being of an individual are the cognitive component (a person's knowledge of himself and others, understanding of their actions), the emotional / affective component (a person's experience of his life events) and the behavioral component (actions, deeds, relationships with other people). The basic component of psychological well-being is its emotional component. The destructive impact of war as a catastrophic stressful event on the psychological well-being of young people is shown.

Volitional self-regulation is one of the most important characteristics of the human personality, which are decisive for its behavior. A person's belief in his own effectiveness strengthens his determination to act. During the empirical study of the

state of psychological well-being in young people, it was proven that all indicators of volitional self-regulation are below the average.

These data are confirmed by relative indicators and relate not only to general volitional self-regulation, but also to perseverance and self-control. It was also found that the vast majority of young people have an average level of psychological well-being. It should be noted that almost identical results for high and low levels of well-being. When comparing groups of young people with high (DGN^o1) and low (DGN^o2) indicators of volitional self-regulation, we found that the general state of psychological well-being in young people in the group with high indicators of volitional self-regulation is significantly higher than in the group of young people with low indicators of volitional self-regulation. When conducting a correlation analysis using the Pearson r criterion, it was shown that there is a significant relationship between the state of psychological well-being and the state of volitional self-regulation in young people. The highest indicators in the group of young people with high indicators of volitional self-regulation (DGN^o1) were noted among all clusters of maladaptive beliefs in the perfectionism domain. High support was also received by attitudes related to the psychological need for interpersonal approval. When comparing the data of DGN^o1 and DGN^o2, the absence of significant differences in the indicators of the catastrophizing and perfectionism domains is striking. Moreover, the catastrophizing factor is the effect of the factor of military actions, it is equally difficult for all young people to perceive. According to the results of the empirical study, the average level of self-esteem prevails in both groups studied.

We have developed and proposed a program for correcting the psychological well-being of young people during martial law with an emphasis on increasing the indicators of volitional self-regulation. In the experimental group, we note the positive dynamics of the obtained indicators: for example, the high level of anxiety in the experimental group has statistically significantly decreased, the indicators of medium and low levels have increased. At the same time, in the control group, the dynamics of the indicators is practically absent. In the experimental group, a

significant increase in the low level of aggressiveness is noted. At the same time, we can state that our program does not affect or almost does not affect the level of frustration and rigidity in young people who are under the influence of military actions. According to the results of the study, we note positive dynamics in almost all indicators of psychological well-being in the experimental group. According to the data obtained, positive changes in the experimental group occurred in the following loci: "catastrophizing", "fear of rejection", "low self-esteem" and "social anxiety". Thus, on average, all components of volitional self-regulation in the experimental group became greater than the average values. The data obtained confirm the effectiveness of the proposed program for correcting the psychological well-being of young people during military operations. Keywords: psychological well-being, factors of psychological well-being, youth, volitional self-regulation, correction program

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ОСНОВНІ ЧИННИКИ.....	12
1.1. Психологічні основи дослідження особистого благополуччя.....	12
1.2. Чинники психологічного благополуччя людини.....	21
1.3. Особливості психологічного благополуччя молоді в умовах війни..	26
1.4. Вольова саморегуляція як важливий чинник благополуччя людини	37
Висновки до розділу 1.....	44
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ...	45
2.1. Організація та методи дослідження.....	45
2.2. Результати емпіричного дослідження стану психологічного благополуччя молоді в умовах війни.....	54
Висновки до розділу 2.....	67
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ.....	70
3.1. Принципи та програма корекції станів психологічного благополуччя.....	70
3.2. Оцінка ефективності розробленої програми корекції психологічного благополуччя.....	78
Висновки до розділу 3.....	89
ВИСНОВКИ.....	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Актуальність дослідження. Нині питання психологічного благополуччя перебуває у полі зору різних галузей наукового знання. Дослідники вивчають як окремі його складові — психічне й фізичне здоров'я, соціальні та економічні взаємини — так і його як цілісний соціально-психологічний феномен, що впливає не лише на окрему особистість, а й на суспільство загалом. Сучасна психологія розглядає благополуччя як широке явище, пов'язане з повнотою внутрішньої самореалізації людини у конкретних життєвих умовах і ситуаціях.

Ця тема має особливу актуальність для психологічної науки, адже результати досліджень психологічного благополуччя можуть бути використані для корекції психологічних станів людей, які не відчують щастя, задоволення собою чи власним життям.

Проблему психологічного благополуччя особистості досліджували багато українських і зарубіжних науковців, серед яких І. Аршава, М. Варій, О. Водолазька, І. Горбаль, Н. Гранкіна-Сазонова, Т. Данильченко, а також К. Ріфф, Е. Дінер, К. Уілсон, Н. Сас і Ф. Янг. І. Ф. Аршава вивчала співвідношення суб'єктивного та об'єктивного підходів до розуміння благополуччя, тоді як М. Й. Варій виокремив два напрями його осмислення — гедоністичний і евдемоністичний. О. О. Водолазька аналізувала гендерні чинники благополуччя жінок.

Дослідження А. В. Авер'янової, І. М. Галян, Н. Каргіної, Л. Ключко, А.Б. Коваленко та інших зосереджені на проблемі благополуччя **молоді**, як ключового ресурсу майбутнього держави. Адже благополуччя молодого покоління є запорукою добробуту нації та стабільного розвитку суспільства.

Водночас сучасні воєнні події суттєво впливають на стан благополуччя людини. Війна виступає постійним і надзвичайно потужним стресовим чинником, який не можна подолати лише волевими зусиллями, оскільки можливість людини впливати на такі обставини обмежена. Саме тому

останнім часом науковий інтерес зосереджується на трансформації феномену особистого благополуччя в умовах війни. Зокрема, ці питання розглядають у своїх роботах В. А. Антонова, І. Волосевич, І. О. Долінчук, Т. Жерьобкіна, Л.М. Карамушка, І. Когут, Л. О. Котлова, Ю. Назаренко, М. Nodes та інші. Однак, попри наукові здобутки, окремі аспекти цього феномену залишаються недостатньо дослідженими.

Саме це забезпечило актуальність нашого дослідження на тему: «Чинники психологічного благополуччя молоді в умовах війни».

Мета даної роботи – дослідити чинники, які сприяють підвищенню рівня психологічного благополуччя молоді в умовах війни, а саме вольову саморегуляцію.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя молоді в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: особи з високим рівнем вольової саморегуляції відрізняються високим рівнем психологічного благополуччя, на відміну від осіб з низьким рівнем вольової саморегуляції.

Відповідно до об'єкта, предмета і мети дослідження сформульовано наступні **завдання дослідження:**

1. Здійснюючи теоретичний аналіз наявної з даного питання літератури, дослідити психологічні особливості феномену психологічного благополуччя.
2. Визначити вплив вольової саморегуляції на формування психологічного благополуччя молоді.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей психологічного благополуччя молоді в умовах війни.
4. Розробити практичні рекомендації щодо покращення рівня психологічного благополуччя молоді людини в умовах війни.

Методи дослідження: Для розв'язання поставлених завдань, досягнення мети, використано теоретичний порівняльно-логічний аналіз наукової літератури з метою з'ясування стану розробленості досліджуваної

проблеми; емпіричні: шкала психологічного благополуччя Керол Ріф, тест дослідження вольової саморегуляції А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана, шкала дисфункціональних ставлень (установок) А. Бека і А. Вайсман, шкала вимірювання рівня самоповаги М. Розенберга, тест самооцінки психологічних станів Г.Айзенка; статистичні: метод математичної статистики (SPSS), методи обробки кількісні та якісні, методи Стюдента та кореляційний аналіз.

Теоретико-методологічною основою дослідження виступають праці та дослідження багатьох вітчизняних такі як І.Аршава, М.Варій, О.Водолазька, І.Горбаль, Н.Гранкіна-Сазонова, Т.Данильченко та зарубіжних психологів таких, як К. Ріфф, Е.Дінер, К.Уілсон, Н.Сас, Ф. Янг.

Надійність та достовірність отриманих в ході дослідження даних забезпечено якісним та кількісним аналізом, використанням методів математичної статистики. Математично-статистична обробка даних передбачала порівняння середніх, максимальних та мінімальних значень, стандартного відхилення, визначення зв'язку між досліджуваними елементами.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, що проведена наукова розробка практичних рекомендацій щодо підвищення рівня психологічного благополуччя молоді під час війни.

Практична значущість роботи полягає в тому, що запропонована програма покращення стану психологічного благополуччя молоді під час війни може бути використана практичними психологами та психотерапевтами в корекційній роботі з молоддю в складних умовах військового стану.

Апробація: за темою роботи видані дві статті, пройшла апробацію на двох конференціях з міжнародною участю: II Міжнародна науково-практична конференція молодих вчених «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни та миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи», м. Вінниця, 23-24 квітня 2026 рік та X Міжнародна студентська наукова конференція «Пріоритетні напрямки та вектори розвитку світової науки» 24.04.2026 | Кременчук, Україна. Комаревцева Г.В. Стан психологічного

благополуччя молоді під впливом воєнних дій, результати емпіричного дослідження. *Пріоритетні напрямки та вектори розвитку світової науки: матеріали X Міжнародної студентської наукової конференції, м. Кременчук, 24 квітня, 2026 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». — Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2026. С.240-243.*

Структура та обсяг: Робота складається із вступу, 3 розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 92 джерела; ілюстровано 20 рисунками. Загальний обсяг роботи становить 130 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ТА ЙОГО ОСНОВНІ ЧИННИКИ

1.1. Психологічні основи особистого благополуччя

Одним із найбільш актуальних феноменів сучасної психології є переживання благополуччя. Це поняття визначається як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку людиною власного функціонування з позиції реалізації її потенційних можливостей [2].

Проблему психологічного благополуччя особистості досліджували багато українських науковців у сфері психології, серед яких І. Аршава, М. Варій, О. Водолазька, І. Горбаль, Н. Гранкіна-Сазонова, Т. Данильченко та інші. Питання об'єктивного благополуччя та його взаємозв'язку з суб'єктивним благополуччям розглядали як українські, так і зарубіжні дослідники — Н. Коструба, Л. Яворовська, М. Аллен, Д. Ромер, Г. Хафізова тощо.

Р. Емонс пояснює психологічне благополуччя як єдність двох станів: афективного — емоційного переживання щастя, та когнітивного — усвідомлення задоволеності життям і його сенсом.

За поглядом О. Киричука, поняття *«психологічне благополуччя»* близьке до поняття *«задоволеність життям»*. У праці *«Емоції та почуття»* він визначає задоволення як позитивну стійку установку людини щодо певних сфер життя чи діяльності, яка формується внаслідок повторного переживання позитивних емоцій і виражається у формі судження [25].

С. Бубняк наголошує, що термін *«психологічне благополуччя»* має кілька близьких за змістом понять — *«задоволеність життям»*, *«щастя»*, *«оптимізм»*. Найчастіше його ототожнюють саме зі щастям, хоча ці поняття не є повністю тотожними. Для розуміння витоків відчуття щастя необхідно дослідити властивості людської натури [4].

На думку Л. Бондаря, задоволеність життям — **це** глобальна оцінка людиною власного життя, яка показує, наскільки її реальність відповідає особистим уявленням про ідеал. При цьому вона має лише помірний зв'язок із позитивними й негативними компонентами психологічного благополуччя [3].

У сучасній науці існує кілька термінів, які описують стан людини як «благополучний» — це «*благополуччя*», «*задоволеність життям*» та «*психологічне благополуччя*».

Поняття психологічного благополуччя було запропоноване К. Ріфф (2012). Вона визначила його через низку ключових компонентів:

- прийняття себе — позитивне ставлення до власної особистості й життя;
- особистісне зростання — розвиток і самовдосконалення;
- наявність мети в житті;
- позитивні відносини з іншими — гармонійна соціальна взаємодія;
- контроль над середовищем — здатність ефективно керувати власним життям та обставинами;
- автономія — незалежність і внутрішня свобода.

У західній психології поняття «*благополуччя*» (англ. *well-being*, букв. «добре буття») розглядається як широка, динамічна система соціальних зв'язків, у межах якої людина переживає позитивні емоції та вибудовує конструктивні міжособистісні стосунки [59].

Людське сприйняття власного благополуччя часто пов'язане з уявленням про особисту значущість і здатність змінювати себе та світ навколо. Тому рівень оцінки свого благополуччя має виражений суб'єктивний характер і найчастіше ототожнюється із станом щастя [37].

На думку О. Водозазької, проблема психологічного благополуччя розкривається у межах позитивної психології через два головні підходи до розуміння щастя:

- гедоністичний — орієнтація на отримання задоволення, комфорт і зниження страждань;

- евдемоністичний — прагнення до самореалізації та змістовного життя [8].

Відповідно до гедоністичного підходу, підвищення психологічного благополуччя можливе завдяки успішній соціально-психологічній адаптації, формуванню позитивних життєвих орієнтацій, а також відновленню фізичного та емоційного стану. Посилаючись на дослідження Л. Б. Михайленко та К. А. Івашко, О. Водозазька виокремлює основні критерії, що визначають рівень психологічного благополуччя особистості в межах гедоністичного підходу:

- 1) чинник, який зумовлений ставленням до життєвих подій на суспільному та індивідуальному рівні;
- 2) критерій, який характеризується здатністю отримувати те, що людина хоче найбільше;
- 3) здатність швидко адаптуватися до нових умов середовища та контролювати свої почуття та емоції;
- 4) бажання проживати своє життя з задоволенням [8].

Дослідники (зокрема, Т. Добко, 2015) підкреслюють, що стабільність позитивного рівня всіх показників є основною умовою реалізації критеріїв психологічного благополуччя, адже цей феномен має довготривалий характер. Від рівня зазначених критеріїв залежить, з одного боку, поява тривожності або регресу особистості, а з іншого — відчуття щастя [15].

У сучасній психології окрему увагу приділяють питанню гендерних детермінант психологічного благополуччя жінок. Так, Т. Каменешук у своїх дослідженнях дійшов висновку, що продуктивними та психологічно виправданими у сучасній культурі є гнучкі поведінкові моделі та такі гендерні властивості, які втілені у концепції андрогінії [19].

Багато науковців розглядають психологічне благополуччя як ключовий аспект людського існування. Психологи, аналізуючи різні аспекти позитивного функціонування особистості, зазначають, що відчуття благополуччя значною мірою залежить від активної життєвої позиції людини,

яка ставиться до світу не як до об'єкта, а як до суб'єкта, здатного впливати на дійсність і самостійно формувати власне життя.

Відчуття психологічного благополуччя посилюється через різні види активності — фізичну, соціальну (взаємодія та вплив на оточення), громадську, інтелектуальну та творчу. Дослідники, аналізуючи людську активність, звертають увагу на її мотиваційно-цільові та інструментальні основи, ставлячи запитання: для чого, в чиїх інтересах, у якому напрямку і якими засобами здійснюється діяльність [5].

Переживання благополуччя є істотною складовою емоційного стану та настрою особистості. Як інтегративне емоційне переживання, психологічне благополуччя справляє значний вплив на різні психічні процеси, міжособистісні стосунки, ефективність діяльності та життєву продуктивність людини. Такі переживання залишають глибокий слід у підсвідомості, впливаючи не лише на індивідуальне світосприйняття, а й на суспільну свідомість.

Ігнорування цих чинників унеможливорює ефективне планування та реалізацію соціальної політики [28].

На сучасному етапі розвитку психологічної науки активно досліджується взаємозв'язок психологічного благополуччя з різними аспектами особистості — смисловими життєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, життєвими стратегіями та соціальними характеристиками людини. Відбувається уточнення й конкретизація цього поняття, а також вивчається вплив об'єктивних і суб'єктивних чинників на рівень психологічного благополуччя.

Е. Дінер (2009) зазначає, що теорія психологічного благополуччя є галуззю психології, спрямованою на розуміння того, як і чому люди оцінюють власне життя. Науковці прагнуть навчитися розрізняти не лише різні психологічні стани, а й визначати відмінності у рівнях індивідуального благополуччя. Найпоширенішим методом його вивчення є самозвіт, тобто оцінка людиною власного емоційного стану.

Такий підхід зумовлений тим, що психологічне благополуччя може бути визначене лише з позиції внутрішнього досвіду особистості. Зовнішні критерії не можуть дати достовірну оцінку цього феномену, оскільки кожна людина сприймає своє благополуччя відповідно до власної системи цінностей і координат.

Поняття психологічного благополуччя є багатозначним і багатоаспектним, тому має різні наукові тлумачення. Спираючись на фундаментальні дослідження в галузі психології благополуччя та щастя, науковці виділяють основні психологічні ознаки цього явища [17]:

- 1) Глобальність вимірювання;
- 2) Суб'єктивність;
- 3) Позитивність вимірювання.

Психологічне благополуччя зазвичай охоплює комплексну оцінку всіх аспектів життя особистості у проміжку від кількох тижнів до багатьох років.

Л. Сердюк підкреслює, що в межах позитивної психології було введено поняття «психологічне благополуччя», яке часто використовується як синонім поняття «щастя». Воно описує, як люди оцінюють своє життя з точки зору когнітивних (раціональних) і афективних (емоційних) складових. Дослідниця пропонує умовну формулу:

психологічне благополуччя = задоволеність життям + афект,

де задоволеність життям — це оцінка людиною власної життєвої ситуації, а афект — це емоційна складова, що включає як позитивні, так і негативні переживання, пов'язані з повсякденним досвідом [43].

У спробах сформувати узагальнений портрет благополучної людини, науковці виокремлюють спільні риси. Наприклад, К. Уілсон (2010), проаналізувавши численні описи, називає такими характеристиками: молодість, міцне здоров'я, освіта, високий дохід, оптимізм, відсутність тривожності, релігійність, наявність сім'ї, висока самооцінка, порядність, цілеспрямованість і ерудиція.

Більшість сучасних досліджень підкреслюють, що у формуванні психологічного благополуччя провідну роль відіграють когнітивна і емоційна складові самосприйняття — тобто оцінка людиною ступеня задоволеності різними сферами життя та емоційний настрій, який із цим пов'язаний [4].

О. Киричук вважає, що у вивченні феномену психологічного благополуччя в центрі уваги мають бути всі емоційні аспекти особистості, тісно пов'язані між собою. Учений виділяє два основні компоненти психологічного благополуччя:

- 1) Когнітивний. В рамках даного компоненту людина оцінює і представляє різні аспекти свого життя. В системі психологічного благополуччя до когнітивного компоненту відноситься задоволеність життям.
- 2) Емоційний - у людини переважає емоційне забарвлення щодо аспектів свого життя. В системі психологічного благополуччя до емоційного компоненту відносяться позитивні і негативні емоції, які людина відчуває в будь-який період часу.

Дослідник вважає, що суб'єктивне благополуччя включає в себе стан психологічного благополуччя, комфорту, прийняття змісту свого життя.

Благополуччя залежить від цілей, які людина ставить перед собою, успішної їх реалізації, від наявності ресурсів і умов для досягнення цих цілей. Негаразди з'являються у фрустрованих ситуаціях, при недосягнутих цілях [25].

Е.Діннер зі співавторами, провівши численні дослідження, вивели три складові психологічного благополуччя:

- 1) позитивний афект чи позитивні емоції;
- 2) негативний афект чи негативні емоції;
- 3) когнітивна складова задоволення життям.

При цьому, стійкі позитивні та стійкі негативні емоційні стани в житті людини практично не залежать один від одного та повинні вимірюватись окремо.

Дослідники встановили, що психологічне благополуччя формується тоді, коли позитивні емоції переважають над негативними. Тому вивчення емоцій доцільно розглядати з позиції їх усвідомлення та контролю людиною.

Першою науковою концепцією, яка пояснює природу емоцій, стала еволюційна теорія Чарльза Дарвіна (1871 року). Вона розглядає емоційну експресію як природжений механізм, що виконує біологічну й адаптивну функцію у житті людини та забезпечує виживання. Саме позитивні емоції сприяють перебудові психіки на гармонійне сприйняття дійсності та підвищують рівень задоволеності життям. Докладно цю теорію описує Л. В. Засєкіна [18].

М. Дяченко у своїй праці простежив історичний розвиток уявлень про емоції та психологічне благополуччя. Він аналізує теорію Джеймса–Ланге, згідно з якою емоції є наслідком фізіологічних реакцій організму: людина сумує, бо плаче; боїться, бо тремтить чи тікає; гнівається, бо кричить — а не навпаки. Також дослідник звертається до психоаналітичної концепції З. Фрейда, де емоції розглядаються через механізм афекту: спочатку відбувається “заряд афекту”, потім “розрядка”, а далі — усвідомлення пережитого стану [16].

Для підтримання емоційної рівноваги важливо дотримуватися «золотої середини» — балансу між різними емоціями. Коли людина втрачає контроль над почуттями, варто спрямувати увагу на зосередження, зробити паузу, глибоко вдихнути, обдумати ситуацію чи переключитися на іншу діяльність.

Під час такого «медитативного моменту» емоції відступають на другий план, що дозволяє відновити внутрішній баланс. Важливо уникати емоційного дисбалансу та перевантаження, коли певне почуття повністю охоплює свідомість і тіло. Інформацію, що викликає сильний емоційний відгук, доцільно сприймати поступово, розділяючи її на частини. Якщо цього не зробити, організм подає сигнали перевтоми — наприклад, прискорюється серцебиття, з’являється напруга та дискомфорт [23].

Щоб уникнути стану емоційного перенапруження, важливо навчитися правильної дихальної регуляції. Опановуючи базові дихальні техніки, людина поступово вдосконалює навички емоційного самоконтролю, що своєю чергою сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя.

У межах евдемоністичного підходу вважається, що щасливою є особистість, яка досягла гармонії у професійному та особистому житті, реалізувала свій потенціал у всіх життєвих сферах. Прихильники цього підходу наголошують на взаємозалежності між впливом діяльності на людину і впливом самої особистості на свою працю. З огляду на те, скільки часу людина присвячує роботі, саме умови професійної діяльності можуть виступати важливим чинником її психологічного благополуччя [32].

У процесі особистісного розвитку змінюються ціннісні та мотиваційні уявлення, а разом із ними — і критерії благополуччя. Те, що людина вважає важливим для щастя на одному етапі життя, може втратити значення на іншому [54].

Н. Сас, аналізуючи теоретичні засади поняття психологічного благополуччя, зазначає, що базові ідеї цього феномену були сформульовані у працях Ф. Янга. Він першим використав термін «психологічне благополуччя», ототожнюючи його із суб'єктивним відчуттям щастя та загальною задоволеністю життям. Дослідник також звертався до поняття «евдемонії», яке передає сутність психологічного благополуччя як внутрішньої узгодженості та сенсовності існування [41].

Ф. Янг наголошував, що психологічне благополуччя не варто змішувати з такими поняттями, як самоактуалізація, самооцінка, сила его чи автономія, хоча між ними можливі спільні аспекти. Він запропонував структурну модель благополуччя, яка ґрунтується на балансі позитивних і негативних афектів. Події повсякденного життя, що викликають радість, формують позитивний афект, тоді як ті, що спричиняють труднощі чи неприємності, накопичуються у вигляді негативного афекту. Ступінь психологічного благополуччя, за Янгом, визначається співвідношенням між цими двома складовими [58].

І. Кривенко, досліджуючи феномен психологічного благополуччя, дійшов висновку, що суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям фактично є тотожними поняттю «психологічне благополуччя». На формування цього підходу істотно вплинув розвиток екзистенційно-феноменологічного напрямку у сучасній психології, який акцентує увагу на унікальному досвіді особистості та її здатності надавати власному життю сенс [30].

Аналіз поняття «благополуччя» свідчить, що воно охоплює не лише суб'єктивну оцінку людиною себе та свого життя, а й аспекти позитивного функціонування особистості. Усвідомлюючи свій актуальний чи потенційний стан, людина формує власне уявлення про рівень свого соціального й психологічного благополуччя. Цей рівень може змінюватися під впливом свідомих дій — вибору здорових способів життя, побудови гармонійних взаємин із соціумом та довкіллям, підтримання фізичного й психічного здоров'я та зменшення впливу негативних переживань, що виникають у процесі подолання труднощів (Т. Айраксинен, 2017).

О. Киричук розглядає психологічне благополуччя як стійкий і узагальнений емоційний стан, що формується за умови стабільних зовнішніх і внутрішніх чинників. До стабілізуючих компонентів він відносить матеріальну забезпеченість, позитивні стосунки з оточенням, а також внутрішні ресурси особистості — її риси характеру, життєві стратегії та здатність до саморегуляції.

Разом з тим, на рівень благополуччя впливають зовнішні (ситуативні, об'єктивні умови) та внутрішні (цінності, потреби, особистісні особливості) фактори [23].

І. Кашлюк зазначає, що аналіз об'єктивних чинників психологічного благополуччя зазвичай здійснюється в межах соціологічних і економічних досліджень та спирається на гедоністичний підхід. Учений виокремлює окремі сфери життя, у яких конкретизується загальна задоволеність: професійна, фізична, соціальна, фінансова та екологічна [53].

Отже, почуття психологічного благополуччя є ключовим елементом внутрішнього світу людини. Воно тісно пов'язане із системою її соціальних установок, переконань, норм і цінностей, характерних для зрілої, соціалізованої особистості. На це відчуття впливають різноманітні чинники — психічний стан, міжособистісні стосунки, поведінка в соціальному середовищі, ефективність і продуктивність діяльності, що разом формують індивідуальний рівень благополуччя.

1.2. Чинники психологічного благополуччя людини

Залежно від наукових підходів до вивчення феномену психологічного благополуччя, дослідники виокремлюють різні його структурні складові. У межах гедоністичного підходу, який розробляли Н. Бредберн та Е. Дінер, психологічне благополуччя трактується як задоволеність життям, що визначається співвідношенням позитивних і негативних емоційних переживань. Інакше кажучи, рівень благополуччя особистості залежить від того, які емоції — приємні чи неприємні — переважають у її життєвому досвіді [7].

На мою думку, найповніший та найбільш інтегрований підхід до аналізу факторів, що формують психологічне благополуччя, представлений у наукових працях О. М. Батуріна, О. С. Башкатова та Н. В. Гафарової. Ці автори розробили модель чинників, які забезпечують суб'єктивне відчуття особистісного благополуччя. Науковці вважають, що поняття «особистісне благополуччя» охоплює як гедоністичне (орієнтоване на задоволення та емоційний комфорт), так і евдемоністичне (пов'язане з самореалізацією, розвитком і сенсом життя) розуміння цього феномену [29].

Першу групу складають зовнішні (позаособистісні) фактори:

1) біологічні (вітальність (життєвість, життєздатність) як інтегральна передумова здоров'я, статі, віку людини);

2) соціальні (сюди входять сімейні та міжособистісні стосунки у соціумі, в якому живе людина);

3) матеріальні (рівень доходів людини, житлово-побутові умови, якість та можливість відпочинку і проведення нею дозвілля тощо).

Кожна з груп факторів, так само як і кожен окремий чинник, за твердженням дослідників, може виступати потенційним компонентом як суб'єктивного, так і позаособистісного благополуччя. При цьому потенційний фактор стає актуальним, якщо в певний момент життя людини він набуває суб'єктивної значущості та особистої важливості [27].

Друга група охоплює психологічні (особистісні) фактори. У цьому контексті варто згадати концепцію психологічного благополуччя Керол Ріфф, засновану на ідеях гуманістичної та екзистенційної психології. Основна її думка полягає в тому, що людина має свободу волі та здатна досягати психологічного благополуччя, навіть попри несприятливі зовнішні умови [32].

У межах цієї концепції розуміння психологічного благополуччя ґрунтується на ідеї позитивного функціонування особистості. Це — базова характеристика, яка відображає усвідомлення та оцінку людиною власного розвитку і досягнення вершин свого потенціалу [32].

К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя, що включає шість ключових компонентів позитивного функціонування особистості у соціумі:

Прийняття себе — позитивна оцінка власного життя та попереднього досвіду.

Особистісне зростання — відчуття розвитку й самовдосконалення.

Наявність мети в житті — переконання в значущості й цілеспрямованості власного існування.

Позитивні взаємини з іншими — сформованість гармонійних стосунків та соціальної підтримки.

Контроль над середовищем — уміння ефективно керувати власним життям і впливати на навколишні обставини.

Автономія — почуття незалежності та внутрішнього самовизначення [32].

Водночас дослідник М. О. Батурін вважає, що у концепції К. Ріфф не охоплено всього спектра особистісних якостей, які можуть визначати позитивне психологічне функціонування. Він пропонує доповнити модель такими характеристиками, як властивості темпераменту та позитивно забарвлені риси характеру, що сприяють формуванню емоційної стійкості й життєстійкості [3].

Третя група факторів особистісного благополуччя пов'язана із суб'єктивно-особистісним рівнем розвитку. До неї входять компоненти відчуття суб'єктивного благополуччя, термін якого запровадив Е. Дінер для позначення індивідуального ставлення людини до власного життя та узагальненого емоційно-оцінного бачення свого існування.

М. В. Батурін пропонує власну структуру явища суб'єктивного благополуччя:

- 1) афективний / емоційний компонент (сформоване, цілісне, позитивне ставлення людини до себе і світу в цілому);
- 2) когнітивно-афективний (це сукупність інтегрально-стійких оцінок особистістю себе та світу);
- 3) когнітивний компонент (стійка сукупність позитивних знань людини про себе та навколишній світ) [2].

Модель факторів, що формують поняття особистісного благополуччя, передбачає наявність кількох взаємопов'язаних рівнів, кожен із яких охоплює різні групи складових.

1. Рівень зовнішніх (позаособистісних) факторів.
До нього належать три основні блоки:
 - біологічні чинники (стан фізичного здоров'я, спадковість, енергетичний потенціал організму);
 - соціальні чинники (міжособистісні зв'язки, підтримка, соціальні ролі);

- матеріальні блага (умови життя, добробут, фінансова стабільність).
Усі ці зовнішні фактори мають значення лише тоді, коли людина наділяє їх суб'єктивною значущістю — тобто сприймає як важливі для власного благополуччя.

2. Рівень особистісних факторів.

Він відображає внутрішню структуру особистості та включає:

- властивості темпераменту, що визначають її емоційну рівноваженість і динаміку поведінки;
- базові риси характеру, які формують життєві стратегії та стиль реагування на події;
- позитивно налаштовані особистісні якості (оптимізм, наполегливість, життєстійкість).

Саме ці риси забезпечують позитивне психологічне функціонування, становлячи внутрішню основу відчуття благополуччя.

3. Рівень міжособистісних факторів.

Він представлений трьома групами взаємопов'язаних компонентів:

- позитивні соціальні дії та вчинки, спрямовані на підтримання гармонійних стосунків;
- сприятливі міжособистісні взаємини, що забезпечують емоційну підтримку;
- соціально значущі досягнення, які підсилюють відчуття власної цінності та самореалізації.

Прихильники гедоністичного підходу стверджують, що показники психологічного благополуччя не є універсальними, оскільки вони зумовлені особливостями культури й конкретними життєвими обставинами [5].

Натомість евдемоністичний підхід розглядає благополуччя як соціальну установку особистості. Представники цього напрямку виділяють різні типи таких установок — від аскетичних, зорієнтованих на духовне самовдосконалення, до гедоністичних, спрямованих на досягнення комфорту

й гармонії, а також від споглядальних до діяльнісних, орієнтованих на активне творення власного життя [15].

Згідно з евдемоністичним підходом, психологічне благополуччя досліджується на основі гуманістичних і позитивних принципів психології. Воно трактується як цілісність самоздійснення людини, її здатність знаходити баланс між власними потребами та вимогами соціального середовища. При цьому не лише задоволення й комфорт, а й життєві труднощі та негативний досвід можуть сприяти зростанню благополуччя — через глибинне осмислення, переоцінку власного життя, усвідомлення особистих цілей, побудову гармонійних взаємин і розвиток емпатії та співчуття (К. Ріфф) [32].

Дослідження показали, що для гедоністичного аспекту психологічного благополуччя визначальними чинниками є:

- орієнтація на теперішнє, тобто прагнення до отримання задоволення від поточного життя;
- позитивне ставлення до минулого, яке знижує рівень внутрішніх конфліктів;
- емоційний інтелект (як здатність розуміти та регулювати власні емоції);
- соціальна адаптованість, що виявляється через успішну поведінкову взаємодію з людьми.

Для евдемоністичного аспекту благополуччя ключовими є:

- орієнтація на майбутнє та наявність життєвої мети;
- позитивне ставлення до минулого досвіду;
- здатність прогнозувати наслідки своїх дій (когнітивний чинник);
- соціально-психологічна адаптованість, яка забезпечує узгодженість між внутрішніми цілями й зовнішніми умовами.

Отже, до складу факторів психологічного благополуччя доцільно віднести також соціальний інтелект — як показник ефективності соціальної взаємодії людини — і часову перспективу, що відображає її бачення життя у вимірах минулого, теперішнього та майбутнього.

Психологічне благополуччя особистості можна розглядати як показник ступеня реалізованості внутрішнього потенціалу, орієнтації людини на позитивне функціонування у світі, а також як міру емоційного комфорту, задоволеності собою та власним життям [12].

Підсумовуючи, до структурних складових психологічного благополуччя належать:

Когнітивний компонент — знання та усвідомлення себе, розуміння інших людей і мотивів їх поведінки.

Емоційно-афективний компонент — переживання життєвих подій, емоційна оцінка власного досвіду.

Поведінковий компонент — дії, вчинки, модель міжособистісних стосунків.

При цьому базовим елементом психологічного благополуччя виступає емоційний компонент, оскільки саме він відображає суб'єктивне відчуття гармонії, щастя й внутрішнього задоволення життям.

1.3. Особливості психологічного благополуччя молоді в умовах війни

Сьогодні питання впливу збройних конфліктів і воєн на психологічний стан населення набуло особливої актуальності. Україна перебуває у стані повномасштабної військової агресії, що спричиняє глибокі психічні наслідки для людей різних вікових і соціальних категорій — військовослужбовців, чоловіків, жінок, дітей та людей похилого віку. Особливу увагу варто приділити молоді, оскільки саме вона становить майбутній потенціал держави.

Наукові дослідження в галузі психології воєнного часу підкреслюють, що вплив війни має багаторівневий характер: від гострих реакцій на стрес до тривалих порушень емоційної рівноваги, мотиваційної сфери та соціальної поведінки людини.

У військових, які перебувають на лінії фронту, спостерігається широкий спектр психічних станів — як позитивних, так і негативних. До негативних належать насамперед:

- гострі стресові реакції;
- підвищений рівень тривожності;
- депресивні прояви;
- емоційне виснаження та апатія, що знижують боєздатність і ефективність виконання завдань.

На розвиток цих станів впливає велика кількість факторів, серед яких:

- емоційна атмосфера в колективі (взаємини з побратимами та командирами);
- попередні психологічні травми;
- відчуття ізоляції під час тривалого перебування в замкненому просторі;
- небезпека загрози життю, що формує постійний стан напруження [33; 34].

Як зазначають сучасні українські дослідження у сфері психологічного благополуччя, військові події створюють екстремальне середовище, у якому психічна стійкість і адаптивність особистості стають визначальними чинниками виживання. В умовах постійного ризику військовослужбовці змушені функціонувати на межі своїх фізичних і психологічних ресурсів, що часто призводить до посттравматичних стресових розладів (ПТСР), порушення сну, гіпервідповідальності та емоційного вигорання.

Сучасна психологічна практика акцентує на важливості психологічної підтримки, розвитку стресостійкості та формуванні позитивних моделей саморегуляції, адже саме ці чинники полегшують процес адаптації до бойових умов і сприяють збереженню психологічного благополуччя навіть у ситуаціях підвищеної небезпеки.

У військовослужбовців можуть виникати наступні негативні стани в ієрархічному порядку, запропонованому Н. Агаєвим [3]:

- 1) бойовий стрес;

- 2) бойова перевтома;
- 3) бойова психічна травма (БПТ);
- 4) посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як форма розвитку БПТ;
- 5) реактивні стани – неврози й реактивні або психогенні психози – як важкі форми психіатричної патології.

Цивільне населення — жінки, чоловіки, діти, підлітки та люди похилого віку — є однією з найбільш уразливих категорій у період збройного конфлікту. Війна кардинально змінює їхнє життя, створює психологічну нестабільність, відчуття безпорадності, втрати контролю над майбутнім і власною безпекою.

Серед основних негативних феноменів, які спостерігаються внаслідок воєнних дій, дослідники називають:

Гендерно обумовлене насильство (ГОН) — будь-які дії, спрямовані проти людини через її соціальну роль чи стать, що призводять до фізичних, економічних, сексуальних або психологічних страждань. Таке насильство часто має системний характер і поширюється не лише серед безпосередніх постраждалих, але й через психологічне зараження — коли травматичні емоції передаються близьким, членам сімей військових, друзям або навіть знайомим потерпілих.

Вторинна травматизація — явище, коли людина переживає травму опосередковано: спостерігаючи, слухаючи чи читаючи про страждання інших, навіть без прямого контакту з травматичною подією. Вона часто проявляється у близьких поранених, загиблих чи постраждалих, соціальних працівників і волонтерів.

«Втома від співчуття» — стан емоційного виснаження, характерний для тих, хто постійно допомагає іншим (зокрема, психологів, лікарів, волонтерів, педагогів). Такі люди часто не мають змоги повноцінно відновитися або приділити час власним потребам, через що поступово втрачають емоційний ресурс і здатність співпереживати.

Травматичні фактори війни, що безпосередньо впливають на психологічний і фізичний розвиток дітей та молоді:

- втрата батьків, домівки або звичного середовища;
- перебування в умовах постійного страху (обстріли, повітряні тривоги, евакуації);
- порушення навчального процесу і соціалізації;
- зміна ідентичності — діти рано усвідомлюють небезпеку, що спотворює їхній емоційний досвід та уявлення про стабільність і безпеку.

Як зазначено у сучасних психологічних дослідженнях війна створює тривалі постстресові умови, у яких формуються адаптаційні розлади, підвищена емоційна реактивність і дефіцит ресурсів саморегуляції. Молодь, перебуваючи в перехідному віковому періоді, є особливо вразливою до таких впливів, адже її система цінностей, соціальні орієнтири та психоемоційна стабільність ще тільки формуються.

Отже, психологічне благополуччя цивільного населення у період війни безпосередньо залежить від рівня емоційної підтримки, доступу до безпечного середовища, стабільності соціальних зв'язків і можливості реалізовувати власні життєві стратегії навіть у кризових умовах.

Було проведено контент-аналіз спогадів цієї вибірки про війну, що дозволило визначити травматичні фактори війни на їх думку [4]:

- 1) війна – це досвід смерті;
- 2) війна – це насильство, бездушність та жорстокість;
- 3) війна – це незадоволення базових потреб;
- 4) війна – повне руйнування або часткова зміна звичного укладу життя;
- 5) війна – кругообіг негативних емоцій (існує тільки горе і страждання);
- 6) війна являє собою довготривалу ситуацію невизначеності;
- 7) війна змінює закони «людяності», розмиваючи закони суспільства;
- 8) війна – розруха.

Молоді люди, незалежно від віку, психологічно, психічно та фізично не готові щоденно зіштовхуватися з численними травматичними чинниками війни. Тривале перебування у стані небезпеки й невизначеності породжує відчуття страху, безпорадності, ізоляції, формує підвищену тривожність і

дратівливість, схильність до депресивних реакцій. У молоді часто спостерігаються нічні кошмари, замкнутість, страх гучних звуків, а тематика війни стає центральною у спілкуванні чи внутрішніх переживаннях [4; 53].

Дослідження фахівців із кризової психології та сучасні українські роботи у сфері стресостійкості й адаптації підтверджують, що молоді люди, які пережили травматичні події воєнного характеру, мають значно вищий ризик розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), ніж дорослі. Ба більше, навіть якщо симптоми не проявляються у підлітковому віці, вони можуть активізуватися в дорослому житті під впливом нових стресових ситуацій [54; 55].

Згідно з моделлю К. Ріфф, психологічне благополуччя включає шість компонентів:

- Автономія
- Управління оточуючим середовищем
- Позитивні стосунки з іншими
- Наявність мети в житті
- Особистісне зростання
- Самоприйняття [66].

У воєнний період реалізація цих складових різною мірою порушується або стає обмеженою.

Автономія — суттєво знижується, оскільки молодим людям важко чинити опір соціальному тиску та впоратися з відчуттям безсилля. Воєнний стан, обмеження свободи пересування, неможливість планувати майбутнє підсилюють відчуття залежності від обставин.

Контроль над оточенням — часто втрачений повністю. Перебування в укриттях, евакуація чи перебування під обстрілами позбавляють людину можливості впливати на базові умови життя — добути воду, їжу, ліки чи просто забезпечити безпеку. Приклади ситуацій в облозі Маріуполя [39] яскраво демонструють, як руйнується відчуття контролю над реальністю.

Позитивні стосунки з іншими також ускладнюються через втрати, вимушене розлуку з близькими, руйнування соціальних груп. У молоді це може спричиняти соціальну ізоляцію та порушення довіри.

Мета в житті і особистісне зростання стають розмитими: підлітки й юнаки в умовах війни часто не бачать майбутнього, не розуміють сенсу навчання чи професійного самовизначення.

Самоприйняття у таких обставинах також страждає: молоді люди звинувачують себе у власній безпорадності, відчують провину за виживання або втрату близьких, що підірвує їхню самооцінку.

Дослідження сучасних українських психологів підтверджують, що війна формує нові контексти впливу на психологічне благополуччя молоді: змінюється їхня ідентичність, мотиваційна структура, система цінностей та очікувань. У таких умовах важливо зосереджувати увагу на підтримці особистісної стійкості, розвитку емоційної регуляції та відновленні соціальних зв'язків, які виступають базою для збереження елементів психологічного благополуччя навіть у кризовій реальності війни.

Третьою складовою психологічного благополуччя за К. Ріфф є позитивні стосунки з оточуючими. У сучасних умовах війни ця сфера помітно порушується — багато людей не мають внутрішніх ресурсів для підтримання чи побудови позитивних взаємин, особливо коли йдеться про контакти з представниками країни-агресорки.

Яскравим прикладом є дружини військовослужбовців, які переживають полон, поранення чи загибель близьких. Вони стикаються з вторинною травматизацією [21] — коли біль і страждання партнерів переносяться на них самих. Водночас такі жінки змушені витратити всі сили на турботу про дітей, пошук підтримки або визволення чоловіка, через що ресурсу для соціальної активності та спілкування вже не залишається. Їхня енергія повністю зосереджена на виживанні та збереженні родини, а отже, потреба у міжособистісній взаємодії відходить на другий план.

Четверта складова — наявність мети у житті — під час війни найчастіше зводиться до одного спільного для всіх завдання: вижити. Проте з плином часу відбувається переорієнтація життєвих цілей.

Внутрішньо переміщені особи починають будувати нові побутові плани.

Люди, які виїхали за кордон, адаптуються до інших культурних і соціальних умов.

Волонтери та військові концентруються на допомозі іншим і на перемозі, але згодом шукають новий сенс поза межами єдиної цілі. Поступово з'являється усвідомлення майбутнього: молодь знову говорить про освіту, професійний розвиток, повернення додому й відбудову країни. Це свідчить про відновлення смислової складової психологічного благополуччя.

П'ята складова — особистісне зростання, тобто прагнення до розвитку, самовдосконалення та усвідомлення власного прогресу. Парадоксально, але саме під час війни молоді люди найактивніше проявляють цю складову. Навіть у кризових умовах вони шукають можливості для самоосвіти, розвитку навичок, читають художню та наукову літературу, беруть участь у курсах, освітніх програмах, благодійних чи волонтерських проектах.

Соціальні мережі, зокрема Twitter, свідчать про високий рівень внутрішньої мобілізації та потреби в самовдосконаленні серед української молоді. Це демонструє, що навіть у стані війни особистісне зростання може виступати психічним ресурсом, який підтримує відчуття сенсу життя та внутрішньої стійкості — ключових елементів психологічного благополуччя.

Після пережитої травматизації, особливо якщо вона триває тривалий час, у людини може розвинутися посттравматичне зростання (посттравматичний ріст) — процес позитивних змін, які відбуваються після подолання тяжких життєвих подій. Це явище характеризується перебудовою внутрішнього світу людини, формуванням нових життєвих смислів і цінностей.

Дослідники [30] виокремлюють кілька основних напрямів посттравматичного зростання:

- зміна життєвої філософії — переоцінка пріоритетів, нове усвідомлення сенсу життя;
- зміна самоусвідомлення — внутрішнє зміцнення, поява упевненості у власних силах;
- поглиблення значущих стосунків — підвищення емпатії, співчуття, довіри до близьких.

У контексті моделі К. Ріфф ці процеси можна трактувати як прояв особистісного зростання — адже це також форма навчання, розвитку та екзистенційного оновлення. Важливо, що посттравматичне зростання може настати після повернення до безпеки, а іноді — через значний час після самої травми, коли досвід поступово інтегрується у структуру особистості.

Шоста складова психологічного благополуччя за К. Ріфф — це самоприйняття, яке означає усвідомлення, прийняття та позитивну оцінку всіх сторін своєї особистості, включно з вразливими або болючими [1; 25]. Однак у реаліях війни цей аспект реалізується дуже важко. Для людей, які зазнали гендерно обумовленого насильства (ГОН) чи пережили втрату близьких, процес прийняття себе часто супроводжується почуттям сорому, провини або відчуження. Такі люди складно оцінюють своє життя позитивно, тому що нова ідентичність — «я без коханої людини», «я після травми» — сприймається як чужа і неприйнятна.

Згідно з теорією суб'єктивного благополуччя Е. Дінера, емоційна сторона життя складається з трьох взаємопов'язаних компонентів [20; 57; 60]:

- комплекс позитивних емоцій;
- комплекс негативних емоцій;
- загальна задоволеність життям.

В умовах воєнного стану баланс між цими компонентами різко змінюється. Спочатку домінує комплекс негативних емоцій — як реакція спротиву зовнішнім обмеженням і контролю (подібно до психологічних реакцій під час карантинів). Люди відчувають роздратування, тривогу, страх чи безсилля. І хоча негативні емоції переважають, їхня природа насамперед

реактивна: вони спрямовані не на самі обмеження, а на їхню причину — війну, загрозу життю, несправедливість, втрату контролю над буденністю (як, наприклад, під час перевірок документів або транспорту) [45].

Таким чином, війна провокує домінування негативного емоційного досвіду, проте з часом у частини людей формується адаптаційний механізм, що дозволяє зменшити вплив патогенних емоцій і поступово відновити емоційно-когнітивну рівновагу, яка є основою психологічного благополуччя.

Для людей, які перебувають у критичній або екстремальній ситуації, типовими є різкі коливання емоційного стану. Такі зміни настрою відбуваються циклічно, що є природною реакцією психіки на тривалий стрес і небезпеку. Спочатку люди переживають шок, а їхня поведінка зумовлюється інстинктами самозбереження — автоматичними реакціями, спрямованими на виживання. Згодом починається емоційна «розгойданість», коли відновлюються базові почуття.

Психологи виділяють цикл емоційних станів, який часто спостерігається у людей, що переживають надзвичайні події [48]: оптимізм → натхнення → збудження → ейфорія → тривога → заперечення → страх → депресія → паніка → капітуляція → відчай → віра → надія → оптимізм.

Таким чином, замикається певне коло емоцій, у межах якого особистість може перебувати доволі тривалий час.

Для молоді цей процес особливо болісний. Її емоційний стан можна описати як "гойдалку" між піднесенням і спустошенням. Коли з'являються позитивні новини — наприклад, про перемоги Збройних Сил України, — молоді люди переживають ейфорію, гордість, надію. У цей момент домінують віра у майбутнє, енергія та натхнення. Проте після емоційного піднесення неодмінно приходить усвідомлення вартості цих перемог — болю, втрат, жертв. Саме так відбувалося після деокупації Бучі, Ірпеня, Гостомеля [40; 48]: первинна радість швидко змінилася шоком, страхом, відчаєм через побачені наслідки окупації.

До цього додаються обмеження воєнного стану — комендантська година, постійні перевірки, нестабільне електропостачання, сигнали тривоги тощо. Спочатку люди переживають ці заходи з терпінням і надією, очікуючи, що вони є тимчасовими. Проте коли війна триває кілька років поспіль, надія поступово змінюється емоційним виснаженням, відчаєм, розчаруванням.

Таке тривале перебування в умовах стресу нерідко призводить до хронічної тривожності, депресивних розладів, панічних атак, порушення сну, апатії та втрати сенсу життя. Особливо вразливою до цих реакцій залишається молодь, психіка якої ще не сформувала достатніх механізмів стресостійкості й відновлення.

Тому сучасні фахівці з психології наголошують на необхідності системної психоемоційної підтримки для молодих людей, спрямованої на стабілізацію емоційного стану, розвиток позитивного мислення, саморегуляції та усвідомлення власних ресурсів виживання й зростання навіть в умовах війни.

Група «Рейтинг» 19 березня 2022 року провела опитування, ціллю якого було визначити те, як українці адаптувалися до війни (в тому числі, й емоційно). Результати опитування поділені за віком, статтю та місцем проживання. Загалом, можна зробити наступні висновки [62]:

- 1) Захід та Центр України є більш агресивно налаштованими, в той час, як Схід є більш апатичним, депресивним;
- 2) жінки відчують себе більш незахищеними, більш апатичними, а чоловіки – більш агресивними;
- 3) високий рівень агресії було визначено у людей від 51 року, а найменший – у молоді.

Окрім цього, «Рейтинг» визначив, що люди з більш активною життєвою позицією менше піддаються негативним емоціям.

Таким чином, можна констатувати, що емоційні реакції та рівень психологічного благополуччя під час війни різняться залежно від віку, статі та соціально-територіальних умов проживання. Згідно з теорією Е. Дінера,

задоволеність життям — це показник того, наскільки людина позитивно оцінює різні сфери свого життя. Під час війни, за результатами соціологічних опитувань групи «Рейтинг», вищий рівень задоволеності демонструють ті, хто має активну життєву позицію, можливість працювати чи навчатися дистанційно, а отже, відчуття контролю над власним життям.

Водночас, як показують сучасні дослідження, війна чинить катастрофічний вплив на психічний стан усіх категорій населення: військовослужбовців, цивільних, жінок, дітей, молоді та людей похилого віку. Особливо вразливі діти й підлітки — у них різко зростає ризик тривожних і депресивних розладів, ПТСР, поведінкових проблем і суїцидальних намірів. За даними аналізу, проведеного міжнародною групою під керівництвом Університету Турку, понад 10% українських підлітків повідомили про спроби самогубства або самоушкодження, що підтверджує кумулятивний вплив війни на психіку молоді.

Дослідження фахівців Національного медичного університету ім. Богомольця свідчить, що за період 2014–2024 років рівень тривожності у дітей і підлітків зріс на понад 50%, а депресивних симптомів — більш ніж на 30%. Нині близько чверті дітей мають клінічно значущі психічні порушення, найчастіше — тривожно-фобічні та депресивні.

Освітня й соціальна ізоляція також посилює емоційні наслідки війни: гіпервідповідальність, “синдром вимушеного дорослішання”, апатія, емоційна нестійкість стали типовими для української молоді. Як зазначають психологи-практики, підтримка емоційної стабільності через емпатію, безпечне спілкування, короткострокове планування та залучення до колективних форм взаємодії відіграє ключову роль у збереженні психічного здоров’я.

Отже, деструктивний вплив війни як надпотужного стресового фактора охоплює всі групи населення, тоді як обмеження воєнного стану найбільше шкодять тим, хто не має змоги реалізовувати активну життєву позицію — працювати, навчатися чи самостійно відновлювати соціальні зв’язки.

У підсумку, психологічне благополуччя особистості слід розглядати як динамічну характеристику, що відображає здатність людини адаптуватися до мінливих умов, долати труднощі та зберігати внутрішню рівновагу завдяки соціальній підтримці, емоційній регуляції та усвідомленню власних життєвих цілей.

1.4. Вольова саморегуляція як важливий чинник благополуччя людини

Вольова саморегуляція — це здатність людини свідомо контролювати власні емоції, поведінку, думки та вольові зусилля, спрямовуючи їх на досягнення цілей і подолання труднощів. У молодому віці цей процес має особливе значення, адже саме тоді індивід стикається з великою кількістю соціально-економічних викликів, швидким темпом життя, зростанням стресових факторів, необхідністю освоєння нових знань та адаптації до реалій воєнного часу.

Розвинена вольова саморегуляція виконує декілька важливих функцій:

- підтримує психологічне благополуччя, допомагаючи людині адекватно реагувати на труднощі;
- є захисним механізмом від психосоматичних розладів і наслідків хронічного стресу;
- сприяє соціальній адаптації, покращуючи комунікацію, знижуючи конфліктність і допомагаючи зберігати стабільність у навчанні, роботі та сімейних відносинах.

Для молоді це особливо актуально, адже цей період передбачає активне прийняття соціальних ролей — студента, працівника, партнера, громадянина. Саме вольова регуляція дозволяє збалансувати ці ролі, підвищує відповідальність, самоконтроль та стресостійкість, забезпечуючи ефективну взаємодію з оточенням.

У психології питання вольової саморегуляції досліджували багато вчених, серед яких А. Гільман, Е. Десі, Я. Захарченко, М. Кузнецова, Т. Манн, С. Поліщук, О. Радзімовська, Р. Райан, Дж. Селліс, М. Хеггер, П. Холл, Р. Шварцер та інші. Початок експериментального вивчення волі традиційно пов'язують із працями М. Аха (початок XX ст.), який поклав основу для подальших досліджень вольового зусилля — центральної риси волі.

Науковці виділяють два основні підходи до вивчення вольових якостей:

Процесуальний підхід — розглядає волю через конкретний перебіг дії: як саме вольові якості проявляються у виконанні діяльності.

Ціннісно-смысловий підхід — аналізує волю як сталу властивість особистості, тобто як здатність долати труднощі незалежно від ситуації. У цьому випадку вольова якість є не лише актуальною, а й потенційною характеристикою, що може проявитися при потребі.

Отже, воля у психологічному розумінні є свідомим саморегуляційним процесом, який дає змогу людині керувати поведінкою та емоціями, долати внутрішні та зовнішні перешкоди й цілеспрямовано рухатися до мети. Основними вольовими якостями, що забезпечують це, є:

- цілеспрямованість — усвідомлене прагнення до мети;
- наполегливість — здатність утримувати зусилля попри труднощі;
- витримка — контроль над імпульсами та емоціями;
- рішучість — уміння приймати обґрунтовані рішення у складних обставинах.

Таким чином, вольова саморегуляція виступає фундаментом психологічного благополуччя: вона допомагає людині відновлювати внутрішню рівновагу, ефективно адаптуватися до викликів і зберігати відчуття особистої сили навіть у найнапруженіших умовах.

Феномен саморегуляції у психології позначає здатність людини контролювати власний психічний стан, ефективно долаючи інтелектуальні, емоційні чи вольові навантаження. Якщо стрес виступає природною реакцією організму на зовнішні подразники, то саморегуляція означає свідоме

управління цією реакцією — уміння стримувати небажані емоційні прояви, зберігати внутрішню рівновагу, розуміти настрій інших і проявляти тактовність та витримку.

У сучасній психології існує велика кількість визначень саморегуляції, що відображають її багатовимірність. Так, за Ч. Кервером, саморегуляція включає такі складові, як

- емоційна стійкість,
- психологічна стійкість до стресу,
- стрес-резистентність,
- фрустраційна толерантність.

Такий підхід підкреслює, що саморегуляція — це адаптивна властивість психіки, спрямована на збереження стабільності у складних життєвих обставинах [52].

В інженерній психології саморегуляція розглядається як стійкість діяльності людини-оператора у складних або екстремальних умовах праці. Дослідження проводяться у трьох взаємопов'язаних аспектах [54]:

Предметно-дієвий аспект — відображає ефективність і результативність діяльності, оцінює, як зміни предмета праці впливають на її якість.

Фізіологічний аспект — характеризує здатність організму зберігати працездатність і оптимальні функціональні показники.

Психологічний аспект — пояснює, як особистість підтримує внутрішню рівновагу та зосередженість для досягнення стабільного рівня діяльності. За М. Хеггером, система саморегуляції забезпечує процесуальну сталість діяльності, утримуючи її в межах ефективності навіть під впливом зовнішніх стресорів.

На концептуальному рівні Р. Баумейстер визначав саморегуляцію як взаємодію всіх компонентів психічної діяльності — когнітивних, емоційних і поведінкових. Він трактував її як властивість особистості, що забезпечує гармонійну інтеграцію психічних процесів в емоціогенних ситуаціях, завдяки чому людина може ефективно діяти навіть під тиском сильних почуттів [47].

Згідно з поглядами П. Жане, саморегуляція формується і розвивається у процесі трудової діяльності. Учений вважав, що саме вправа у праці розвиває довільність уваги та вольові зусилля, а поведінка людини є результатом взаємодії біологічних чинників, соціального середовища та власної активності індивіда. Важливу роль у цьому процесі відіграють мислення, почуття та мова, які виступають засобами внутрішнього контролю.

П. Жане підкреслював, що здатність до саморегуляції та опосередкованого управління власною поведінкою є показником найвищого рівня розвитку особистості [53].

Отже, феномен саморегуляції можна визначити як інтегральну властивість психіки, яка дозволяє людині підтримувати гармонію між емоційною, вольовою й когнітивною сферами, забезпечуючи психологічну стійкість, ефективність діяльності й адаптивність до зовнішніх викликів.

У межах необіхевіоризму сформувалася концепція «м'якого детермінізму», яка визнає наявність у людини певного ступеня свободи, незалежного від безпосередніх зовнішніх впливів. Вона пов'язує поведінку не лише з реакцією на ситуацію, а й із цільовою спрямованістю особистості, зорієнтованою у майбутнє [45].

Однією з найвідоміших теорій у цьому руслі є теорія самоефективності А. Бандури. Учений стверджував, що людська поведінка детермінується взаємодією трьох чинників — особистісних, поведінкових та середовищних, тобто є результатом взаємного детермінізму. Саморегуляція, за Бандурою, виступає основним механізмом особистісної активності: людина постійно порівнює свої реальні досягнення з поставленими цілями, виявляє невідповідність, мобілізує внутрішні ресурси та самостійно встановлює нові, складніші цілі.

Ключовим поняттям у його теорії є самоефективність — віра людини у власні можливості впливати на події, змінювати обставини й досягати бажаних результатів. Чим вищою є така віра, тим більша рішучість і готовність діяти навіть у складних або невизначених умовах. А. Бандура вважав, що

переконання у власній ефективності визначають вибір поведінки, рівень зусиль, витривалість і здатність протистояти зовнішнім труднощам [46].

На ґрунті цієї теорії сформувалася соціально-когнітивна парадигма, у межах якої саморегуляція розглядається як динамічна взаємодія трьох елементів:

Особистості — її переконань, цінностей, установок;

Середовища — зовнішніх умов і соціального контексту;

Поведінки — конкретних дій, спрямованих на досягнення цілей.

М. Хеггер розвинув ці ідеї, зазначаючи, що регуляторні навички є основою суб'єктності людини, тобто її здатності самостійно визначати власну поведінку. Учений описав структуру саморегуляції, особливості її дисфункцій та шляхи розвитку, підкресливши вплив на неї соціальних і середовищних чинників [54].

Сучасна модель саморегуляції передбачає її циклічний характер, який охоплює три основні фази [56]:

Планування — постановка цілей, визначення засобів і прогнозування результатів;

Виконання — реалізація дій і контроль за їх перебігом;

Саморефлексія — оцінювання досягнутого, аналіз ефективності й корекція поведінки.

Циклічний підхід показав, що проактивні методи саморегуляції (усвідомлене попереднє планування, прогнозування труднощів) є ефективнішими за реактивні (спонтанну реакцію на події), які можуть призводити до дисфункцій саморегуляції.

Структура саморегуляції охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів [59]:

- мотиваційний — енергія рушійних потреб і прагнень;
- когнітивний — знання, обізнаність і мислення;
- конотативний (емоційно-афективний) — переживання, емоційне залучення;

- рефлексивно-ціннісний — усвідомлення особистих сенсів і життєвих орієнтирів;

- регулятивно-вольовий — вміння контролювати дії та приймати рішення;

операційний — конкретні засоби, дії й навички, за допомогою яких реалізуються наміри.

Таким чином, саморегуляція у сучасному розумінні — це інтегрований динамічний процес, що поєднує свідоме управління мотивацією, емоціями, поведінкою та діями людини з метою досягнення внутрішньої гармонії й ефективного функціонування в соціумі.

Мотиваційний складник саморегуляції охоплює мотиви, пов'язані з прагненням до саморозвитку, рівнем сформованості особистісної спрямованості, розвитком важливих для особистості та професії якостей, а також орієнтацією на досягнення успіху.

Когнітивний компонент саморегуляції включає спеціалізовані знання, зокрема розуміння змін у середовищі, принципів і напрямів особистісного зростання, а також усвідомлення відповідності власних якостей актуальним вимогам.

Конотативний компонент передбачає володіння способами організації діяльності та творчого вирішення завдань, сформованість поведінкової стійкості, а також здатність адаптувати власну поведінку й діяльність до реальних умов [61].

Рефлексивно-ціннісний компонент охоплює здатність до саморефлексії, систему ціннісних орієнтацій, готовність до ефективної взаємодії з іншими та встановлення довірчих взаємин, що відображає рівень розвитку комунікативних навичок і емпатії [61].

Регулятивно-вольовий компонент передбачає наявність вольового контролю в діяльності, здатність до саморегуляції та рівень її сформованості в процесі професійного становлення [61].

Операційний компонент пов'язаний із практичним застосуванням вольової регуляції у перспективній діяльності, а також із її проявом на етапах саморозвитку [61].

«Внутрішній» особистісний компонент активізується у випадках невідповідності можливостей людини вимогам діяльності. Його функція полягає у формуванні механізмів психологічного захисту, що забезпечують стійкість до стресових впливів і запобігають розвитку дистресу.

Самооцінка безпосередньо пов'язана з процесами соціальної адаптації та дезадаптації. Адекватно висока самооцінка розглядається як важлива характеристика особистості, що сприяє підвищенню стресостійкості в напружених умовах [50].

Сучасні дослідження підтверджують, що вольова регуляція, зумовлена віковими завданнями розвитку та опосередкована Я-концепцією юнака, виконує мобілізуючу функцію, підвищуючи ефективність діяльності й спілкування. Зокрема, М. В. Чумаков підкреслює, що зростання здатності до вольової саморегуляції в ранній юності є важливим показником формування самосвідомості та чутливості у сфері міжособистісних відносин [10].

Для юнацького віку характерні такі особливості розвитку вольової саморегуляції: формування мотивації до самовдосконалення, посилення орієнтації на віддалені цілі, становлення виконавчого аспекту вольової регуляції, активізація внутрішніх конструктивних механізмів самоконтролю, а також тісний зв'язок вольової сфери із самосвідомістю.

І. Д. Бех зазначає [1], що втрата почуття відповідальності серед молоді, а також прояви егоїзму, інфантилізму й пасивності часто зумовлені недооцінкою вікових особливостей розвитку їхньої свідомості та самосвідомості. У зв'язку з цим особливого значення набуває формування ефективної системи виховання вольової сфери молодого покоління.

Висновки до розділу 1

Психологічне благополуччя особистості є показником ступеня спрямованості та налаштованості людини на реалізацію основних компонентів власного позитивного функціонування у світі та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка виражається у емоційному комфорті, який відчуває людина, її задоволеності собою та власним життям.

Складовими психологічного благополуччя особистості, якщо розуміти його як певний тип соціальної установки як готовності певним чином діяти, є когнітивний компонент (знання особистістю себе та інших, розуміння їх вчинків), емоційний / афективний компонент (переживання людиною її життєвих подій) та поведінковий компонент (дії, вчинки, взаємостосунки з іншими людьми). Базовим компонентом психологічного благополуччя є саме його емоційний компонент.

Деструктивний вплив війни як катастрофічної стресової події відбувається на всіх (військовослужбовців, цивільних, жінок, дітей, молоді, людей похилого віку), а от обмеження воєнного стану негативно впливають, насамперед, на людей, котрі не мають можливості спрямовувати свою увагу на роботу чи навчання дистанційно, не мають активної життєвої позиції.

Саморегуляція постає однією з найважливіших характеристик людської особистості, що є визначальними для її поведінки. Прагнучи зменшити розбіжність між реальними досягненнями та поставленими цілями, вони мобілізують свої здібності та зусилля на основі попередніх оцінок того, що потрібно для досягнення цілей, а потім ставлять перед собою нові, вищі цілі. Уявлення людини щодо власних здібностей керувати подіями, що впливають на її життя, змінювати ситуацію на краще є самоефективністю. Віра людини у власну ефективність зміцнює її рішучість діяти.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

Події останніх двох років значною мірою впливають на психологічний стан молоді. Війна вносить свої негативні корективи в звичний та налагоджений спосіб життя, змушуючи шукати вихід із ситуації задля збереження власного свого життя та життя близьких. Велика кількість студентів зі східних та південних регіонів змінюють своє місце проживання або залишаються в своїх домівках, ризикуючи тим самим своїм життям.

Люди, які постійно знаходяться у стресових ситуаціях, а особливо під час воєнного стану, найбільше можуть зазнати моральної травми, тому що бачать та систематично стикаються з ситуаціями, які часто суперечать їх внутрішнім переконанням. Щодня війна забирає здоров'я та життя українців, змушує залишити роботу, домівку, звичайне життя. Все це в купі негативно впливатиме на психічний стан людини навіть тоді, коли військові дії будуть завершені.

На думку багатьох спеціалістів з психіатрії, особливістю практично всіх випадків психічних розладів під час військових дій є те, що вони розвиваються на тлі психічної травми. Варто зазначити, що, посттравматичний стресовий розлад і депресії, які виникають у мирного населення під час та після бойових дій, можуть стати причиною появи тяжчого стану хворих, ніж у тих, що мають лише один із таких розладів.

Загалом психологічне благополуччя представляє собою поєднання певних психологічних характеристик особистості, які дають їй можливість адекватно адаптуватися до подій, і які, в свою чергу, обумовлені чинниками, які забезпечують позитивне функціонування людини.

Молоді особи, які мають недостатній рівень психологічного благополуччя, можуть відчувати наступні симптоми:

- систематичне відчуття тривоги;
- роздратування;
- страх перед контактами з іншими людьми;
- відчуття невпевненості в своїх силах;
- порушення сну;
- зловживання алкогольними та наркотичними речовинами;
- можуть виникати психосоматичні захворювання;
- суїцидальні думки;
- ворожість;
- агресивність тощо.

Саме тому, результати теоретичного аналізу питання психологічного благополуччя молоді в умовах війни показали важливість та необхідність проведення емпіричного дослідження психологічного змісту, щодо з'ясування стану та рівня психологічного благополуччя молоді в умовах війни для того, щоб організувати психологічну допомогу для молоді щодо формування їх психологічного благополуччя.

Це завдання було вирішено під час констатувального експерименту, у якому вивчалися особливості психологічного благополуччя та його вплив на особистісні особливості студентів під час та після військових дій.

Використовуючи психодіагностичні методи, необхідно керуватися принципом необхідності та достатності для отримання такої інформації, яка може реально допомогти клієнту у вирішенні його проблем. Проведення діагностики має на увазі обов'язкове знайомство клієнта з його результатами, надання рекомендацій та наступної корекційно-розвивальної та терапевтичної роботи. Фахівець має бути особливо обережним у висновках та рекомендаціях щодо результатів діагностики.

З цією метою було проведено емпіричне обстеження. Вибірка досліджуваних складалася із 97 осіб. Вік досліджуваних – від 18 до 25 років, з

них 53 особи жіночої статі та 44 особи чоловічої. Метою емпіричного дослідження стало визначення особливостей психологічного благополуччя та особливостей психічних станів молоді в умовах війни.

Для реалізації поставленої мети було виділено наступні завдання:

- 1) добрати методики, які допоможуть продіагностувати психологічне благополуччя та особливості студентів під час та після війни;
- 2) провести емпіричне дослідження;
- 3) зробити обробку та здійснити аналіз отриманих результатів проведеного дослідження.

Для визначення рівня особливостей психологічного благополуччя та особливостей психічних станів студентів в умовах війни, вибір зупинився на наступних методиках:

1. Тест дослідження вольової саморегуляції А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана.
2. Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф
3. Шкала дисфункціональних ставлень (установок) А. Бека і А. Вайсман
4. Шкала вимірювання рівня самоповаги М. Розенберга
5. Тест самооцінки психологічних станів Г.Айзенка

Шкала психологічного благополуччя Керол Ріфф (Ryff's Scales of Psychological Well-Being) — Це психодіагностичний інструмент, призначений для оцінювання рівня позитивного психологічного функціонування особистості. Його основою є модель, що включає шість ключових складників психологічного благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономію, здатність керувати середовищем, наявність життєвої мети та особистісний розвиток. Існує кілька варіантів шкали: розгорнутий (84 запитання), скорочений (54 запитання) та короткий формат.

Основні компоненти шкали:

Самоприйняття — усвідомлення власної особистості та прийняття як сильних, так і слабких сторін.

Позитивні взаємини — здатність будувати теплі, довірливі стосунки з іншими людьми.

Автономія — незалежність у судженнях і вчинках, уміння протистояти зовнішньому тиску та діяти відповідно до власних переконань.

Управління середовищем — спроможність ефективно організовувати своє життя та обирати умови, що відповідають індивідуальним потребам.

Мета в житті — наявність цілей, відчуття сенсу та спрямованості існування.

Особистісне зростання — прагнення до розвитку, самореалізації та розкриття внутрішнього потенціалу.

Сфери застосування:

Діагностика — використовується для визначення рівня психологічного благополуччя та аналізу співвідношення його складників у конкретної особи.

Наукові дослідження — застосовується для вивчення взаємозв'язків між різними аспектами психічного здоров'я. Адаптація — може слугувати основою для створення варіантів, пристосованих до культурних чи інших особливостей, хоча такі модифікації іноді передбачають введення додаткових шкал.

Шкала дисфункціональних ставлень (установок) А. Бека і А. Вайсман (A. Beck & A. Weissman Dysfunctional Attitudes Scale) призначена для оцінки інтенсивності дисфункціональних переконань, що лежать в основі невротичних та психосоматичних розладів.

Дисфункціональні установки відображають зміст дезадаптивних мисленнєвих схем (як глибинних, так і проміжних переконань), які активізуються під впливом стресових чинників.

За високого рівня їх вираженості у людини спостерігається схильність до викривленого сприйняття реальності, що ґрунтується на хибних, інколи неусвідомлених припущеннях. Саме ці уявлення визначають інтерпретацію подій і, відповідно, емоційні реакції.

Такі помилкові переконання формуються внаслідок некоректного засвоєння досвіду під час когнітивного розвитку особистості та проявляються у вигляді «автоматичних думок», які виникають мимовільно і сприймаються як правдоподібні.

Ірраціональність і невідповідність реальності дисфункціональних установок призводять до спотворення оцінки себе, інших людей і навколишнього світу.

Це, у свою чергу, впливає на емоційну та поведінкову сфери, а також на систему міжособистісних відносин, що може спричиняти розвиток невротичних і психосоматичних порушень.

До дезадаптивних установок увійшли наступні змістові домени:

- «Катастрофізація / катастрофічне сприйняття помилок» – як схильність очікувати найгіршого у відповідь на труднощі (твердження 3, 5, 14, 23);
- «Перфекціонізм / надмірні вимоги до себе» – як тенденція ставити до себе завищені стандарти й оцінювати себе через досягнення (твердження 4, 10, 11, 20, 21);
- «Залежність від зовнішньої оцінки / потреба у схваленні» – як необхідність позитивного зворотного зв'язку від інших для збереження самооцінки (твердження 7, 19, 25, 32, 33, 34, 38);
- «Страх відкидання / залежність у стосунках» – як уразливість до втрати підтримки та страх самотності (твердження 13, 15, 16, 27, 28, 39);
- «Занижена самооцінка / почуття неповноцінності» – як тенденція до внутрішнього знецінення себе (твердження 1, 9, 22, 26);
- «Соціальна тривожність / уникнення» – як страх перед соціальними ситуаціями, відмова від відкритості та ініціативи (твердження 8, 18, 31, 36).

Окремо було виділено блок адаптивних переконань – твердження 2, 6, 12, 17, 24, 29, 30, 35, 37, 40.

Вони відображають конструктивну життєву позицію, позитивну самооцінку, рефлексивність і відкритість до взаємодії.

Тест самооцінки психологічних станів Г.Айзенка

Методика «Самооцінка психічних станів», запропонована Г. Айзенком, дає змогу визначити, як молоді люди оцінюють власні психічні стани, зокрема тривожність, фрустрацію, агресивність і ригідність. Ці показники є важливими для оцінювання загального рівня адаптаційних можливостей особистості. Автор методики — Ганс Юрген Айзенк, англійський психолог, представник біологічного напрямку в психології та розробник факторної теорії особистості. Тест може використовуватися як окремий клініко-психологічний інструмент або як частина комплексного дослідження разом з іншими подібними методиками.

Опитувальник містить 40 тверджень, що описують різні психічні стани. Респонденти оцінюють їх за трьохбальною шкалою: 2 бали — якщо стан часто проявляється, 1 бал — якщо трапляється рідко, 0 балів — якщо не характерний. Структура методики передбачає чотири блоки, кожен з яких відповідає окремому стану: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Твердження були відібрані з урахуванням показників надійності та валідності.

Методика належить до типу «олівець–папір» і може застосовуватися як індивідуально, так і в груповому форматі. Обробка результатів передбачає підрахунок сумарної кількості балів у межах кожного блоку запитань. Час виконання тесту не обмежується.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахування суми балів за кожен групу питань:

- I 1 -10 питань - тривожність; II 11 - 20 питань - фрустрація;
- III 21 - 30 питань - агресивність; IV 31 - 40 питань - ригідність.

Оцінка та інтерпретація балів здійснюється наступним чином:

I тривожність: 0...7 балів - не тривожний; 8...14 балів - тривожність середнього, допустимого рівня; 15...20 балів - дуже тривожний.

II фрустрація: 0...7 балів - не має високої самооцінки, стійкий до невдач, не боїться труднощів; 8...14 балів - середній рівень, фрустрація має місце;

15...20 балів - низька самооцінка, уникає труднощів, боїться невдач, фрустрований.

III агресивність: 0...7 балів - спокійний, стриманий; 8...14 балів - середній рівень агресивності; 15...20 балів - агресивний, не стриманий, є труднощі у спілкуванні і роботі з людьми.

IV ригідність: 0...7 балів - ригідності немає, легка переключність; 8...14 балів - середній рівень; 15...20 балів - сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці життя, протипоказані зміни роботи, родинні зміни [20; 25].

Дана методика є досить розповсюдженою у роботі практичних психологів, а саме при корекційній роботі з підлітками, дослідивши самооцінку психічних станів можна зробити досить детальні висновки щодо тієї чи іншої особистості, що допоможе у подальшій профілактичній роботі.

Тест дослідження вольової саморегуляції А.В. Звєрькова і Е.В. Ейдмана.

Під рівнем вольової саморегуляції розуміють ступінь здатності людини контролювати власну поведінку в різних ситуаціях, свідомо керувати діями, емоційними станами та спонуканнями.

Розвиток вольової саморегуляції можна оцінювати як загалом, так і через окремі риси характеру, зокрема настирливість і самоконтроль.

Методика включає 30 тверджень, щодо яких респондент визначає їх відповідність собі: у разі згоди ставиться «+», у разі незгоди — «-».

Обробка результатів спрямована на визначення показників загальної саморегуляції (шкала «В»), а також індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С). В опитувальнику передбачено шість маскувальних пунктів, тому максимальні значення становлять: для шкали «В» — 24 бали, для «Н» — 16, для «С» — 13.

Рівень розвитку визначається шляхом порівняння отриманих результатів із середніми значеннями: якщо показник перевищує половину

максимально можливого, це свідчить про високий рівень. Орієнтовні порогові значення: для «В» — 12 балів, для «Н» — 8, для «С» — 6.

Високі показники за шкалою загальної саморегуляції характерні для емоційно зрілих, самостійних і впевнених у собі людей. Вони відзначаються стабільністю намірів, реалістичністю поглядів, розвиненим почуттям обов'язку, здатністю до саморефлексії, планування діяльності та контролю власної поведінки. Водночас надмірне прагнення до контролю може супроводжуватися внутрішньою напруженістю.

Низькі значення притаманні емоційно нестійким, вразливим і невпевненим особам із підвищеною імпульсивністю та нестійкістю намірів. Це може бути наслідком як особистісної незрілості, так і високої чутливості без належного розвитку самоконтролю.

Субшкала «настирливість» відображає силу намірів і здатність доводити розпочате до кінця. Високі показники властиві активним і наполегливим людям, яких труднощі мобілізують, хоча вони можуть втрачати гнучкість у поведінці. Низькі значення вказують на нестійкість, імпульсивність і схильність до непослідовності, але можуть компенсуватися гнучкістю мислення та підвищеною чутливістю.

Субшкала «самоконтроль» характеризує здатність керувати емоційними реакціями. Високі бали мають емоційно врівноважені люди, які впевнено почуваються в різних ситуаціях і відкриті до нового досвіду. Проте надмірний контроль може призводити до внутрішнього напруження та втоми. Низькі показники пов'язані зі спонтанністю й імпульсивністю, що знижує інтенсивність внутрішніх конфліктів, але може обмежувати глибину переживань.

Високі результати за шкалою не завжди мають однозначно позитивне значення, оскільки можуть супроводжуватися труднощами в міжособистісній взаємодії та організації життя. Водночас низькі рівні настирливості й самоконтролю іноді виконують компенсаторну функцію, але також можуть

свідчити про певні порушення у розвитку особистості та труднощі в соціальній адаптації.

Отримавши інформацію про усвідомлювані особливості саморегуляції, можна розробити програму вдосконалення, зазначивши ті риси, які насамперед потребують розвитку або корекції.

Шкала самоповаги М. Розенберга - це стандартизований інструмент для вимірювання рівня самоповаги у людини. Вона складається з 10 запитань, які описують загальний стан самоповаги, такі як "Я вірю, що я є гідним уваги людей" або "В загальному, я відчуваю, що я не можу зробити нічого доброго". Кожне запитання має чотири можливі відповіді, які оцінюються за шкалою від 1 до 4 балів, де 1 - абсолютно не погоджуюсь, а 4 - абсолютно погоджуюсь. Результати шкали самоповаги Розенберга можуть бути інтерпретовані таким чином: 1. 30-40 балів - дуже високий рівень самоповаги; 2. 25-29 балів - високий рівень самоповаги; 3. 20-24 бали - середній рівень самоповаги; 4. 15-19 балів - низький рівень самоповаги; 5. менше 15 балів - дуже низький рівень самоповаги. Ця шкала є одним з найбільш використовуваних інструментів для вимірювання самоповаги і використовується в багатьох дослідженнях в галузі психології та соціальних наук

Статистична обробка даних проводилась за допомогою програми Excel. Статистичну вірогідність різниці показників перевіряли за допомогою кутового перетворення ϕ Фішера (критерія Фішера). Розрахунок критерію Фішера проводимо за допомогою програми Excel за стандартними формулами. Ми вважали статистично достовірними результати, при обчислених рівнях $p < 0,05$ та $p < 0,01$, які знаходили за стандартними таблицями (Кричинець А.Н., 2022).

Для перевірки того, визвано зміни в динаміці показників умовами експерименту або вони є результатом випадкових флуктуацій ми використовували метод Z порівняння, який, на нашу думку, є найбільш придатний до умов нашого експерименту (Боснюк, В. Ф., 2020).

Всі отримані кількісні дані оброблені методом варіаційної статистики. Для порівняння параметричних даних (після перевірки кількісних даних на нормальний розподіл) визначали t-критерій Стюдента для 2-х незалежних вибірок. Статистична обробка даних виконана на персональному комп'ютері за допомогою електронних таблиць Microsoft Excel, і пакета прикладних програм Statistica for Windows v. 7.0, StatSoft Inc. (США).

2.2 Результати емпіричного дослідження стану психологічного благополуччя молоді в умовах війни

Зважаючи на гіпотезу нашого дослідження та важливість вольової саморегуляції в створенні психологічного благополуччя особистості, ми вважали за доцільне провести спочатку тест А.В. Зверькової та Е.В. Ейдмана. Результати емпіричного дослідження наведені на рис. 2.1. та 2.2.



Рис. 2.1 – Результати емпіричного дослідження вольової саморегуляції за тестом А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана (середній бал)

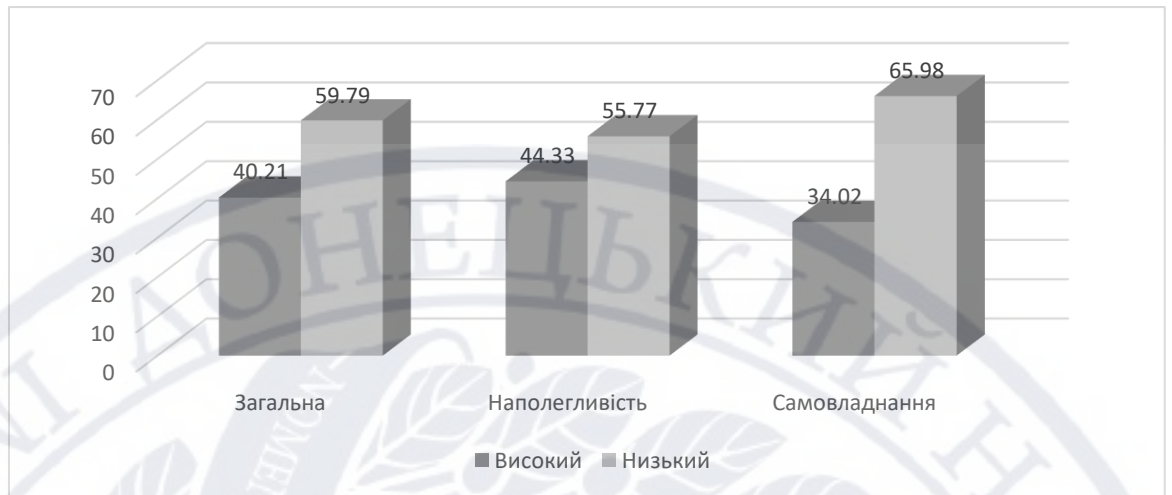


Рис. 2.2 – Результати емпіричного дослідження вольової саморегуляції за тестом А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана (%)

За результатами емпіричного дослідження всі показники вольової саморегуляції знаходяться нижче середнього показника. Так загальний показник вольової саморегуляції ($10,6 \pm 2,11$) нижче середнього (16 балів), що вказує на їх чутливість, вразливість, невпевненість у собі та емоційну нестійкість. Таким особам властиві імпульсивність та нестійкість намірів. Показник наполегливості – $7,44 \pm 1,17$ нижче середнього (8 балів), що свідчить про те, що такі люди досить невпевнені, імпульсивні, непослідовні в поведінці. У них спостерігається знижений фон активності та працездатності. Показник самовладання – $4,54 \pm 1,09$ нижче середнього (6 балів), що характеризує їх досить спонтанними. Вразливість та традиційні погляди захищають таких людей від інтенсивних переживань та внутрішніх конфліктів. Ці дані підтверджуються відносними показниками: лише 40,21% респондентів мають високі показники загальної вольової саморегуляції, а 59,79% - низькі. Аналогічна картина спостерігається за показниками наполегливості (44,33% проти 55,77% відповідно) та самовладання (34,02% проти 65,98% відповідно).

Відповідно до результатів тесту ми розділили загальну досліджувану групу на дві підгрупи: досліджувана група №1 – 34 особи з рівнем вольової саморегуляції вище за середній та досліджувану групу № 2 – 63 особи з рівнем саморегуляції середнього та нижче середнього рівня.

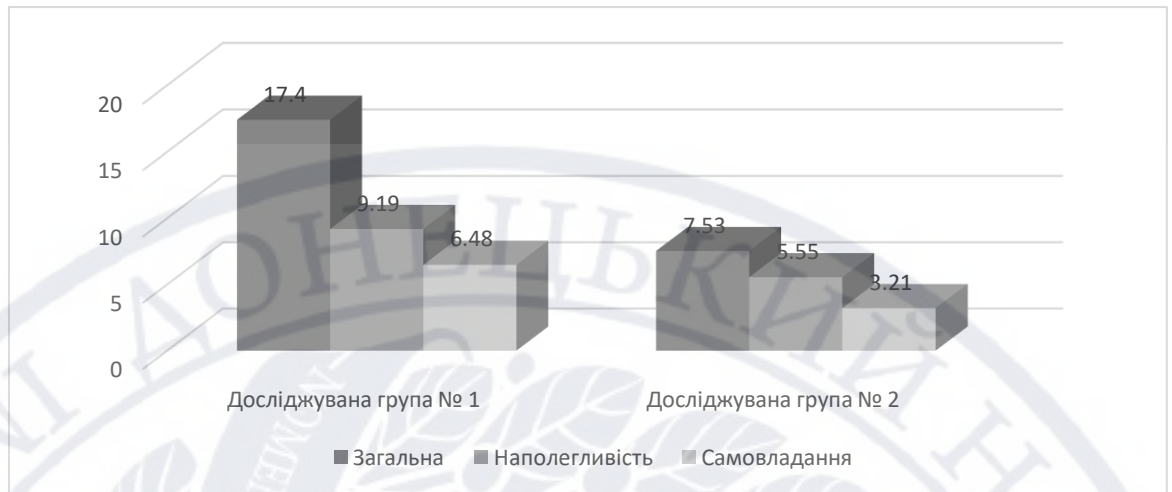


Рис. 2.3 – Результати емпіричного дослідження вольової саморегуляції за тестом А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана в досліджуваних групах №1 та №2 (середній бал)

За нашими даними, показники вольової саморегуляції в досліджуваній групі № 1 (ДГ№1) вище середнього, в досліджуваній групі № 2 (ДГ№2) - нижче середніх показників. При перевірці відмінності показників за критерієм t - Стюдента ми отримали статистично достовірну різницю за всіма трьома показниками вольової саморегуляції ($p < 0,05$).

Далі проводимо оцінку психологічних станів та стану благополуччя з огляду на розділ в двох досліджуваних групах. В емпіричному дослідженні використовувалася методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф (C. Ryff), адаптація Т.Д. Шевеленкової і П.П. Фесенка). Результати дослідження наведені на рис. 2.4. та 2.5.

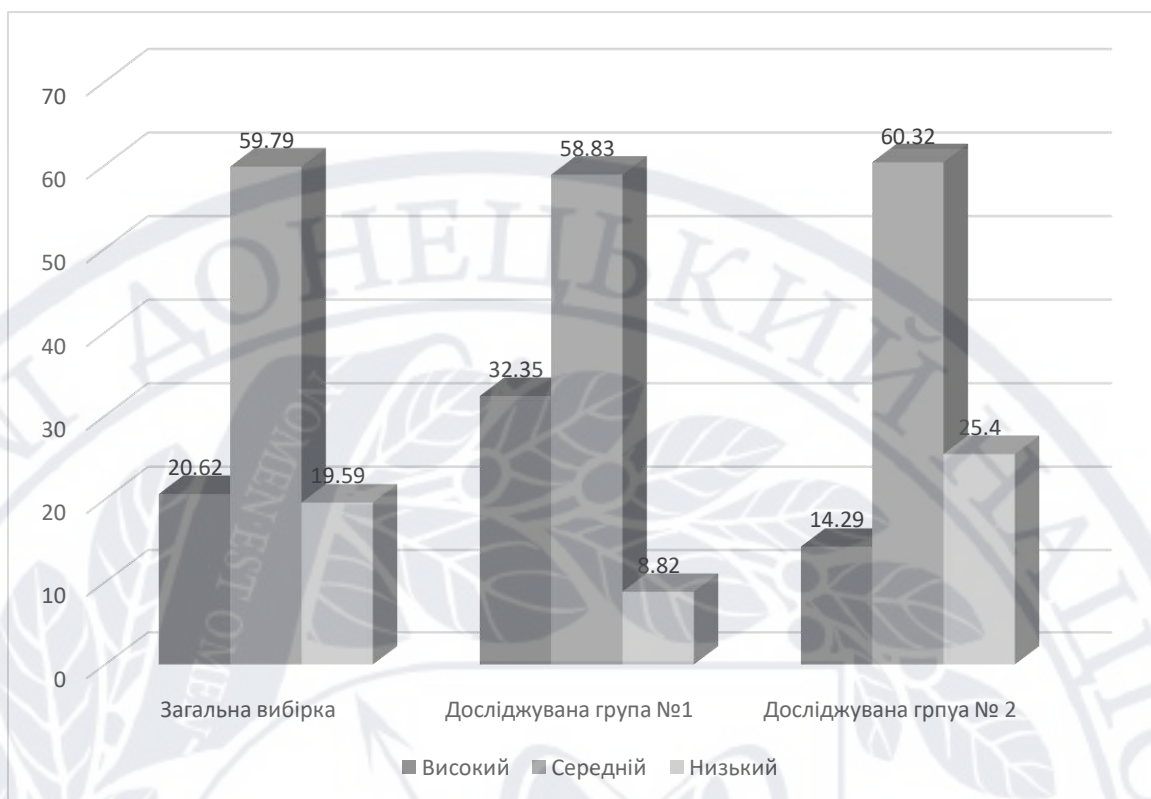


Рис 2.4 – Оцінка психологічного благополуччя в досліджуваних групах за методикою Шкали психологічного благополуччя К.Ріфф

В результаті дослідження виявлено, що переважна більшість молодих осіб мають середній (59,79%) рівень психологічного благополуччя. Необхідно відмітити майже однакові результати за високим та низьким рівнями благополуччя. Так, 19,59% молодих осіб демонструють низький рівень психологічного благополуччя, порівняно з високим рівнем у досить вагомої

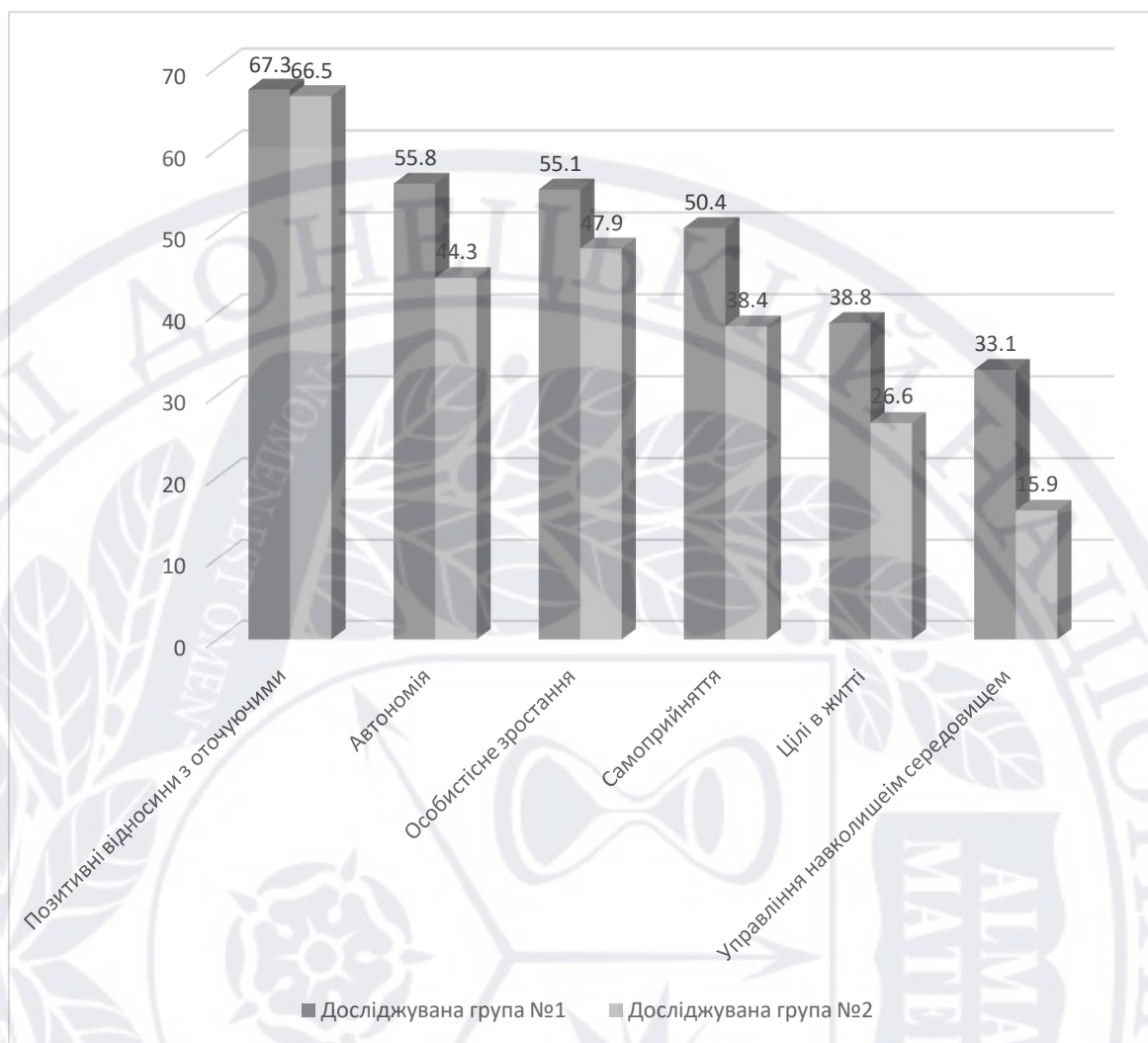


Рис. 2.5 – Дослідження психологічного благополуччя за шкалою К. Ріфф

кількості молоді (20,62%). Загалом картина є сприятливою для повноцінного психологічного благополуччя серед студентів, враховуючи військовий час у країні та особливості адаптаційних процесів до соціалізації молодих осіб (навчання, вибір професії, тощо).

При порівнянні стану загального благополуччя в досліджуваних групах № 1 та № 2, необхідно відмітити практично однаковий відсоток молоді з середніми показниками благополуччя (58,83% в ДГ№1 та 60,32% в ДГ№2). В той же час статистично достовірно відмінні показники високих та низьких рівнів: так, високий рівень благополуччя відмічено в 32,35% молодих осіб в групі з високою вольовою саморегуляцією (ДГ№1) проти 14,29% у молодих осіб з низькою вольовою саморегуляцією (ДГ№2), $p < 0,05$. Низький рівень

переважав в ДГ№2 – 25,4% проти 8,82% в ДГ№1, $p < 0,05$. Отже, загальний стан психологічного благополуччя у молоді в групі з високими показниками вольової саморегуляції більший за групу молоді з низькими показниками вольової саморегуляції.

На наш погляд, такий стан благополуччя пов'язаний з тим, що не дивлячись на складні умови війни, держава піклується проблемами молоді, створює умови для отримання освіти та професійної діяльності. Варто зазначити, що середні значення отриманих показників за усіма факторами відповідають середнім значенням цих показників виходячи з інтерпретації шкал К. Ріфф. Аналізуючи узагальнені показники за шкалами, можемо помітити певні тенденції відмінностей результатів за параметрами.

Як видно з рис. 2.5, найвищі показники в обох досліджуваних групах виявляють за шкалою «Позитивні стосунки з іншими» ($67,3 \pm 11,3$ бали в ДГ№1 та $66,5 \pm 18,4$ бали в ДГ№2), що свідчить про сприятливі стосунки з оточенням, прагнення до встановлення контактів, довірливі стосунки з оточуючими, здатність до компромісних вирішень проблемних ситуацій та налаштованість на взаємодію.

Цей фактор є найрозвиненішим фактором психологічного благополуччя досліджуваних молодих осіб. Це можна пояснити особливістю юнацького віку, адже, окрім професійного навчання, для молоді велике значення мають «дружба», «стосунки», «сім'я» та «колектив». Розвиток особистості на даному віковому періоді неможливий без якісно побудованої системи стосунків.

Друге місце за розвитком компонентів психологічного благополуччя посідає «Автономність» ($55,8 \pm 9,44$ та $44,3 \pm 10,2$ бали відповідно), що передбачає розвинуте почуття самостійності молоді, прагнення до незалежності, існування особистої думки та можливості протистояти груповій думці, а можливо, і думці суспільства. Знову ж таки, спираючись на реалії військового стану, все суспільство, а зокрема молоде покоління, мало змогу розвинути критичне мислення, адже величезна кількість новин, які можуть бути і провокаціями, і фейками, навчило сучасне суспільство мислити,

пропускати та фільтрувати інформацію, прислухатися до свого «Я» та не піддаватися впливу маси.

Майже однакові з цим показником дані щодо прагнення особистісного зростання ($55,1 \pm 7,99$ та $47,9 \pm 8,02$ балів відповідно). Як ми мали можливість переконатися, для молоді важливим є саме набуття позитивного досвіду, ріст власних навичок та знань, поступова адаптація до дорослого життя, взяття на себе відповідальності за майбутнє. Це дуже позитивний фактор який необхідно відмітити. Необхідно відмітити, що за цими показниками статистично вірогідної різниці відмічено не було ($p > 0,05$).

Як видно із рис. 2.5, найменш розвиненими компонентами психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці студентів є «Управління навколишнім середовищем», який складає $33,1 \pm 5,22$ та $15,9 \pm 3,23$ балів відповідно, при чому в групі з високим рівнем вольової саморегуляції цей показник вірогідно більший ($p < 0,01$) та цілі в житті ($38,8 \pm 6,25$ та $26,6 \pm 5,11$ балів відповідно, $p > 0,05$).

Ми вважаємо, що такі зміни зумовлені тим, що юнацький вік передбачає пошук свого «Я», тому серед молодих осіб панує невизначеність свого життєвого шляху, пошук нових моментів, які стануть важливими, пошук сенсу та прийняття себе. Безперечно, ці результати можуть бути пов'язані і з військовими діями, адже наразі усі громадяни країни перебувають у тривожних думках, можливі почуття невизначеності та пошук себе, відчуття відчаю від неможливості впливати на ситуацію в цілому, яке ускладняється складними соціальними умовами.

Почуття тривожності та стресу неабияк пригнічують самосприйняття та сприяють розвитку невпевненості у завтрашньому дні, а тому і не розумінні власної цілісності, неперевершеності.

Психологічний стан людини – один з головних факторів, що відображає його благополуччя. Результати дослідження самооцінки психічних станів за Г.Айзенком відображені на рис. 2.6. та 2.7.

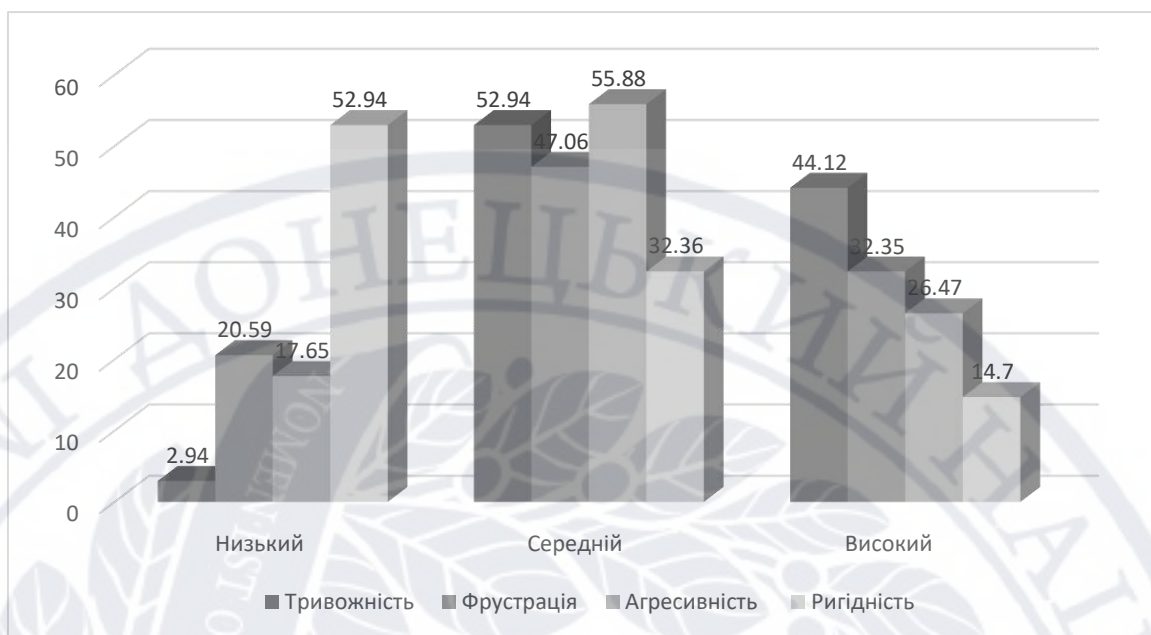


Рис. 2.6 – Самооцінка психічних станів молодих осіб з високими показниками вольової саморегуляції за Г. Айзенком (ДГ№1)

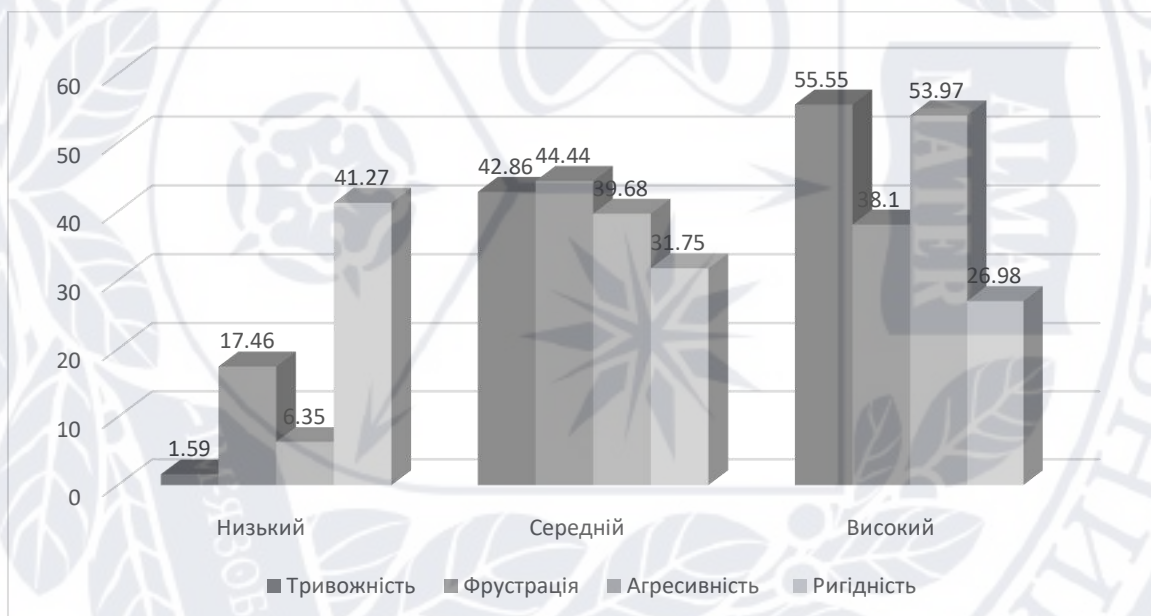


Рис. 2.7 – Самооцінка психічних станів молодих осіб з низькими показниками вольової саморегуляції за Г.Айзенком (ДГ№2)

За результатами нашого дослідження, в групі досліджуваних молодих осіб з високим рівнем найбільш виражені показники середніх рівнів тривожності (52,94%), фрустрації (47,06%), агресивності (55,88%). Звертає на себе увагу значний показник низького рівня ригідності (52,94%). Необхідно відмітити й досить великий показник високого рівня тривожності: він

спостерігається у 44,12% респондентів досліджуваної групи №1. Це свідчить про досить вагомий вплив хронічної стресової ситуації катастрофічного характеру (війни) на молодих людей та служить ознаками дистресового розладу психіки. .

Фрустрація – це глибоке хронічне відчуття чи стан небезпеки та незадоволення, що викликані невирішеними проблемами. Як видно з нашого дослідження, переважна більшість молодих осіб відчуває невирішеність та неможливість вирішити власні проблеми. Насамперед, це пов'язано з воєнним станом, який можливо розглядати, як стихійне лихо, проте від природного катаклізму воно відрізняється штучністю свого створення. В той же час відчуття того, що певна особа не має можливості протистояти чи якось змінити травмуючу ситуацію, робить стан фрустрації сильно вираженим саме у молодих осіб під впливом воєнних дій.

Необхідно відмітити ще й відносно високий рівень агресивності. Ми відмічали схильність до вираженої, сильної агресивної реакції у майже кожного третього з досліджуваних молодих осіб (32,35%). В той же час кожен другий опитуваний має середній рівень агресивності, що при постійно діючому факторі впливу воєнних дій (насамперед, інформаційному) потенційно може приводити до підвищення рівня агресивної поведінки. Людина не може бути весь час перебувати під стресом від новин, сцен насильства, тощо. Саме тому необхідно обмежувати певний інформаційний простір молодій людині, вона не повинна концентрувати увагу виключно на воєнних подіях.

Ригідність (з лат. *rigidus* — твердий) — складність або нездатність перебудовуватися при виконанні завдань, якщо цього потребують обставини. У пізнавальній діяльності ригідність виявляється в повільній зміні уявлень при зміні умов життя, діяльності; в емоційному житті — у залякlostі, млявості, нерухливості почуттів; у поведінці — у негнучкості, інертності мотивів поведінки та морально- етичних вчинків при цілковитій очевидності їх недоцільності. Ригідна людина це суб'єкт мало мінливий навіть при зовнішніх

впливах, що нездатний до самостійного регулювання та корекції. Помірно виражена ригідність особистості висловлює незмінність інтересів і установок, які спрямовані на відстоювання своєї думки, на активність позиції, яка під впливом зовнішніх сил тільки посилюється. Це практичність, акуратність, вірність своїм принципам. Такі люди стійкі до стресів, оскільки вони меншою мірою підвладні змінам середовища. Більш виражена ригідність в психології характерна для психопатів з ознаками параної. Такі особистості, як правило, вирізняються конфліктністю, афективною захопленістю домінуючою ідеєю. Коректувати поведінку осіб з високим рівнем ригідності — справа непросте. В нашому дослідженні ми відмічаємо, що більшість досліджуваних молодих осіб (52,94%) мають низький рівень ригідності, отже, здатні пристосовуватись до непростих життєвих обставин. В той же час певна кількість обстежених (14,7%) мають високий рівень ригідності, що говорить про досить серйозні складнощі із психологічною допомогою цим особам. В той же час досить велика кількість молодих людей (32,36%) мають середній рівень ригідності, тобто ще не вичерпали свій потенціал пристосування до складних обставин життя. За результатами емпіричного дослідження в групі молодих осіб з низьким рівнем вольової саморегуляції звертають на себе увагу: високі рівні тривожності (55,55%) та агресивності (53,97%), низький рівень ригідності (41,27%). У переважної більшості респондентів показники знаходяться на середньому рівні (тривожність – 42,86%, фрустрації – 44,44%, агресивності – 39,68%). Досить великим є, на наш погляд, рівень високого рівня ригідності – 26,98%. Порівнюючи показники в досліджуваних групах №1 та № 2 за методом кутового перетворення ϕ Фішера необхідно відмітити, що статистично достовірно нами відмічаються зміни в показниках агресивності. Так, низький рівень агресивності переважає в групі молоді з високим рівнем вольової саморегуляції - 17,65% проти 6,35% в групі молоді з низьким рівнем вольової саморегуляції ($p < 0,05$), а показник високого рівня агресивності навпаки, менші - 26,47% проти 53,97% відповідно, ($p < 0,01$). За іншими показниками статистично вірогідних відмінностей не відмічено.

Результати емпіричного дослідження за шкалою дисфункціональних ставлень А.Бека і А. Вайса наведені на рис. 2.8.



Рис. 2.8 – Результати дослідження дисфункціональних ставлень за шкалою А.Бека та А.Вайса

Найвищі показники в групі молоді з високими показниками вольової саморегуляції (ДГ №1) відмічене серед усіх кластерів дезадаптивних переконань в домені перфекціонізму. Зокрема, серед усіх тверджень з цього блоку найвищий середній показник зафіксовано у твердженні № 10: $4,34 \pm 1,02$. Високі оцінки за твердженнями цього кластеру дозволяють констатувати, що значна частина респондентів схильна ототожнювати власну цінність із досягненнями, а відповідність внутрішнім або зовнішнім стандартам – із правом на позитивне самосприйняття.

Високу підтримку отримали й установки, пов'язані із психологічною потребою міжособистісного схвалення. Так, твердження №19 («Я не можу бути спокійним, якщо знаю, що хтось ображений на мене») набрало більшу кількість балів $3,84 \pm 0,91$. Ці дані дозволяють припустити, що для значної частини респондентів емоційний комфорт у міжособистісній сфері залежить від значущих дорослих у ранньому соціальному середовищі.

Підвищені показники також виявлено у домені заниженої самооцінки, зокрема у твердженні №22 («Я не можу прийняти себе таким, який я є») – $4,01 \pm 1,22$. Ці результати відображають стійку тенденцію до внутрішнього неприйняття, що може бути зумовлено або надмірною критичністю, або недостатньою емоційною підтримкою з боку батьків.

Серед адаптивних тверджень найвищий бал підтримку отримало твердження №12 («Я ціную себе незалежно від чужої думки») – $3,77 \pm 1,12$, що свідчить про наявність сформованого ядра автономної самооцінки у частини респондентів. Важливим фактором, в якому всі оцінки мали бал вище середнього та загальна сума балів є достатньо високою ($16,9 \pm 3,25$) це домен відчуття соціальної тривожності. Цей показник – результат впливу воєнних дій через соціальні проблеми, які в нашій країні з кожним роком війни стають все гострішими.

Таким чином, отримані дані свідчать про системний зв'язок між якістю базових міжособистісних стосунків: з батьками, друзями та партнерами, і особливостями емоційної регуляції та стилю прив'язаності у юнацькому віці.

При порівнянні даних ДГ№1 та ДГ№2 звертає на себе увагу відсутність достовірних відмінностей за показниками доменів катастрофізації та перфекціонізму. При чому фактор катастрофізації – це дія фактору воєнних дій він однаково важко сприймається в усіх молодих осіб. В той же час ми спостерігаємо статистично достовірну перевагу загальних показників доменів в групі молоді з низьким рівнем вольової саморегуляції. Зокрема, домени: «потреби у схваленні» ($22,8 \pm 2,65$ балів в ДГ№1 проти $29,9 \pm 2,08$ в ДГ№2, $p < 0,05$), «страху відкидання» ($11,9 \pm 1,7$ проти $18,5 \pm 1,75$, відповідно, $p < 0,01$), «заниженої самооцінки» ($8,4 \pm 0,91$ проти $11,2 \pm 0,98$, відповідно, $p < 0,05$) та «соціальної тривожності» ($16,9 \pm 1,02$ проти $19,7 \pm 1,13$, відповідно, $p < 0,05$).

При вивченні стану самоповаги у молодих осіб ми використовували шкалу самоповаги за М.Розенбергом, отримані результати відображені на рис. 2.9.

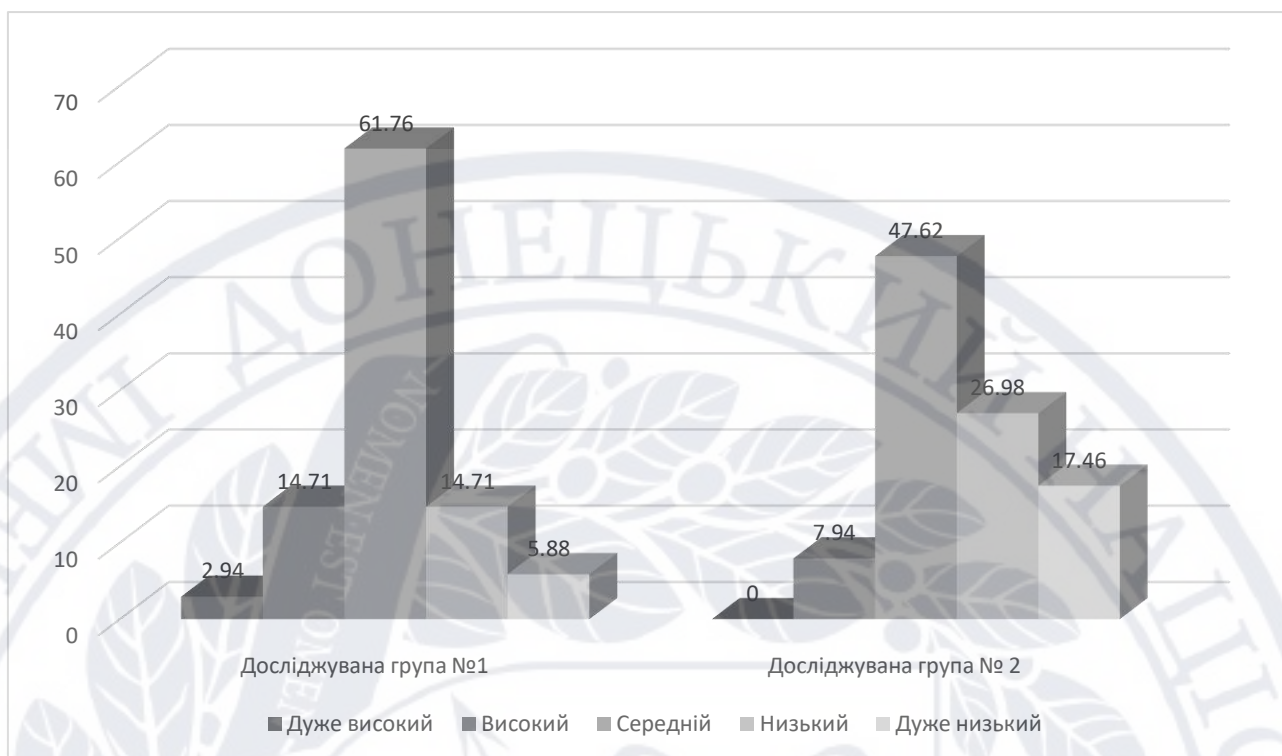


Рис 2.9 – Стан самоповаги у молодих осіб за шкалою самоповаги М.Розенберга

За результатами емпіричного дослідження в обох досліджуваних групах переважаючим є середній рівень самоповаги (спостерігається у 61,76% молодих осіб з високим показником вольової саморегуляції та 47,62% у молодих осіб з низьким рівнем самоповаги). В той же час достовірна відмінність спостерігається за іншими рівнями самоповаги. Так, високий та дуже високий рівень статистично достовірно більший в групі молоді з високим рівнем вольової саморегуляції (17,65% проти 7,94% в ДГ№2, $p < 0,05$). А низький та дуже низький рівні статистично вірогідно менші (20,59% проти 44,44% відповідно, $p < 0,01$).

При розрахунку кореляції за критерієм Пірсона між рівнями психологічного благополуччя та вольової саморегуляції знайдена позитивна кореляція між загальним рівнем благополуччя та загальною вольовою саморегуляцією ($r = 0,376$, $p < 0,05$), в той же час кореляційні зв'язки між факторами загального благополуччя та наполегливістю та самовладнанням є недостатніми ($p > 0,05$).

Висновки до розділу 2.

За результатами емпіричного дослідження у молодих осіб всі показники вольової саморегуляції знаходяться нижче середнього показника. Так загальний показник вольової саморегуляції ($10,6 \pm 2,11$) нижче середнього (16 балів), показник наполегливості – $7,44 \pm 1,17$ нижче середнього (8 балів), показник самовладання – $4,54 \pm 1,09$ нижче середнього (6 балів). Ці дані підтверджуються відносними показниками: лише 40,21% респондентів мають високі показники загальної вольової саморегуляції, а 59,79% - низькі. Аналогічна картина спостерігається за показниками наполегливості (44,33% проти 55,77% відповідно) та самовладання (34,02% проти 65,98% відповідно).

В результаті дослідження виявлено, що переважна більшість молодих осіб мають середній (59,79%) рівень психологічного благополуччя. Необхідно відмітити майже однакові результати за високим та низьким рівнями благополуччя. Так, 19,59% молодих осіб демонструють низький рівень психологічного благополуччя, порівняно з високим рівнем у досить вагомої кількості молоді (20,62%).

При порівнянні груп молодих осіб з високими (ДГ№1) та низькими (ДГ№2) показниками вольової саморегуляції ми виявили, що загальний стан психологічного благополуччя у молоді в групі з високими показниками вольової саморегуляції достовірно більший за групу молоді з низькими показниками вольової саморегуляції. Найвищі показники в обох досліджуваних групах виявляють за шкалою «Позитивні стосунки з іншими» ($67,3 \pm 11,3$ бали в ДГ№1 та $66,5 \pm 18,4$ бали в ДГ№2). Друге місце за розвитком компонентів психологічного благополуччя посідає «Автономність» ($55,8 \pm 9,44$ та $44,3 \pm 10,2$ бали відповідно). Майже однакові з цим показником дані щодо прагнення особистісного зростання ($55,1 \pm 7,99$ та $47,9 \pm 8,02$ балів відповідно). Найменш розвиненими компонентами психологічного благополуччя у досліджуваній вибірці студентів є «Управління навколишнім середовищем», який складає $33,1 \pm 5,22$ та $15,9 \pm 3,23$ балів відповідно, при чому в групі з

високим рівнем вольової саморегуляції цей показник вірогідно більший ($p < 0,01$) та цілі в житті ($38,8 \pm 6,25$ та $26,6 \pm 5,11$ балів відповідно, $p > 0,05$).

За результатами емпіричного дослідження, в групі досліджуваних молодих осіб з високим рівнем найбільш виражені показники середніх рівнів тривожності (52,94%), фрустрації (47,06%), агресивності (55,88%). Звертає на себе увагу значний показник низького рівня ригідності (52,94%). Необхідно відмітити й досить великий показник високого рівня тривожності: він спостерігається у 44,12% респондентів досліджуваної групи №1. За результатами емпіричного дослідження в групі молодих осіб з низьким рівнем вольової саморегуляції звертають на себе увагу: високі рівні тривожності (55,55%) та агресивності (53,97%), низький рівень ригідності (41,27%). У переважної більшості респондентів показники знаходяться на середньому рівні (тривожність – 42,86%, фрустрації – 44,44%, агресивності – 39,68%). Досить великим є, на наш погляд, рівень високого рівня ригідності – 26,98%.

Найвищі показники в групі молоді з високими показниками вольової саморегуляції (ДГ№1) відмічене серед усіх кластерів дезадаптивних переконань в домені перфекціонізму. Високу підтримку отримали й установки, пов'язані із психологічною потребою міжособистісного схвалення. При порівнянні даних ДГ№1 та ДГ№2 звертає на себе увагу відсутність достовірних відмінностей за показниками доменів катастрофізації та перфекціонізму. При чому фактор катастрофізації – це дія фактору воєнних дій він однаково важко сприймається в усіх молодих осіб.

За результатами емпіричного дослідження в обох досліджуваних групах переважаючим є середній рівень самоповаги (спостерігається у 61,76% молодих осіб з високим показником вольової саморегуляції та 47,62% у молодих осіб з низьким рівнем саморегуляції). В той же час достовірна відмінність спостерігається за іншими рівнями самоповаги. Так, високий та дуже високий рівень статистично достовірно більший в групі молоді з високим рівнем вольової саморегуляції (17,65% проти 7,94% в ДГ№2, $p < 0,05$). А

низький та дуже низький рівні статистично вірогідно менші (20,59% проти 44,44% відповідно, $p < 0,01$).

При розрахунку кореляції за критерієм Пірсона між рівнями психологічного благополуччя та вольової саморегуляції знайдена позитивна кореляція між загальним рівнем благополуччя та загальною вольовою саморегуляцією ($r = 0,376$, $p < 0,05$), в той же час кореляційні зв'язки між факторами загального благополуччя та наполегливістю та самовладнанням є недостатніми ($p > 0,05$).

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ

3.1 Принципи та програма корекції станів психологічного благополуччя

З огляду на теоретичні розробки щодо стану благополуччя молоді під час війни, нами розглянуті принципи корекційно-розвивальної роботи з означеним контингентом. Така робота має бути реалізована як систематична психологічна допомога і спрямована на актуалізацію внутрішнього потенціалу особистості, а її результатом може бути поліпшення психічного благополуччя суб'єкта, і тим самим його психічного здоров'я.

Основними завданнями такої роботи виступають:

1. актуалізація можливостей і резервів особистості щодо подолання факторів війни;
2. розвиток індивідуальної ресурсності та адаптивності особистості;
3. створення сприятливого для особистості психологічного клімату;
4. надання своєчасної психологічної допомоги.

У системі психологічної допомоги в умовах воєнного стану виокремлюються два напрями:

- 1) актуальний напрямок, орієнтований на вирішення злободенних проблем, пов'язаних з тими чи іншими труднощами, які виникають внаслідок травматичного впливу факторів війни;
- 2) перспективний напрямок, націлений на розвиток та вдосконалення властивостей особистості, які забезпечитимуть ефективне спілкування з іншими, подолання наслідків травматичних впливів, здатність до позитивного прогностичного ставлення до життя та самоактуалізації.

Основними напрямками діяльності психолога у роботі з молоддю є психологічна підтримка, профілактика, консультування та діагностико-корекційна робота.

Психологічна підтримка передбачає зосередження уваги на сильних сторонах особистості, її ресурсах і можливостях. Це сприяє підвищенню самооцінки, формуванню віри у власні сили та здатності долати труднощі й переживати невдачі.

Психологічна профілактика є спеціалізованою діяльністю, спрямованою на збереження та зміцнення психічного здоров'я, а також його розвиток як у поточному, так і в перспективному вимірі. Вона включає своєчасне виявлення індивідуальних особливостей, що можуть ускладнювати поведінку та взаємини, і попередження можливих проблем у майбутньому.

Консультування — це форма роботи, спрямована на надання первинної психологічної допомоги та створення умов для підтримання і розвитку психологічного благополуччя. У межах цього напрямку психолог допомагає молоді справлятися з труднощами у спілкуванні та взаємодії, розвивати навички самопізнання, самоаналізу та саморозкриття, а також ефективно використовувати власні психологічні ресурси для подолання травматичних впливів і успішної діяльності в різних сферах життя.

Діагностико-корекційна робота організовується як цілісний і системний процес психологічного супроводу. Вона передбачає використання валідного інструментарію, що відповідає завданням підвищення психологічного благополуччя, має прогностичну цінність щодо можливих ризиків і водночас сприяє розвитку особистості вже в процесі обстеження. На основі отриманих результатів розробляються корекційні та розвивальні програми. Розвивальний аспект спрямований на створення умов для індивідуалізації діяльності та спілкування, тоді як психокорекційний — на подолання конкретних труднощів і покращення психічного стану.

Якщо говорити про способи досягнення психологічного благополуччя в умовах тривалих воєнних подій, може здаватися, що негативний вплив

зовнішніх обставин повністю нівелює внутрішні ресурси людини та знижує відчуття задоволеності життям. Проте внутрішні чинники не лише не втрачають своєї значущості у кризові періоди, а навпаки — посилюють свою роль.

Сьогодні у світі активно зростає кількість досліджень, присвячених посттравматичному зростанню. Їхні результати, разом із практичними спостереженнями, свідчать, що навіть учасники бойових дій (зокрема у США та Ізраїлі) нерідко відзначають позитивні зміни після пережитого досвіду. Серед них — розвиток ефективніших копінг-стратегій, підвищення рівня самоконтролю й самодисципліни, зростання незалежності та розширення життєвих перспектив. Таких випадків, за даними досліджень, налічується до 60–70%. Люди починають більше вірити у власну здатність долати навіть найскладніші ситуації.

Отже, одним із ключових шляхів до підвищення психологічного благополуччя є переосмислення ставлення до травматичного досвіду. Важливо усвідомити, що не кожен стрес призводить до негативних наслідків, і людина не приречена залишатися в ролі жертви обставин. Стрес можна розглядати не лише як джерело болю, а й як потенційний ресурс, який відкриває внутрішні сили та нові можливості.

Таке багатовимірне сприйняття пережитого сприяє формуванню стійкості до руйнівного впливу травми та створює підґрунтя для особистісного зростання. Важливим аспектом цього процесу є інтеграція травматичного досвіду в загальну життєву історію. Йдеться не про витіснення чи заперечення минулого, а про його переосмислення та включення у безперервний зв'язок між минулим, теперішнім і майбутнім. Завдяки новому тлумаченню подій вони стають частиною особистісного досвіду та автобіографічного наративу, сприяючи цілісності й розвитку особистості.

Ще одним важливим елементом полівалентного ставлення до травматичного досвіду, який водночас сприяє досягненню психологічного благополуччя, є сформована внутрішня автономія, поєднана з покращенням

взаємодії з оточенням. Долаючи складні життєві обставини, людина поступово вчиться приймати рішення самостійно й відповідально, орієнтуючись на власні цінності та внутрішні орієнтири. Водночас розвиток комунікативних навичок передбачає здатність як приймати підтримку від інших, так і надавати її.

Іншим шляхом підвищення психологічного благополуччя є пошук більш глибокої та реалістичної самореалізації. Після пережитих травматичних подій змінюється ставлення до професійної діяльності: на перший план виходить не лише стабільність чи кар'єрне зростання, а прагнення знайти власне покликання, розкрити здібності та займатися тим, що має особистісний сенс. Такий досвід сприяє більш об'єктивному сприйняттю себе, прийняттю власного життєвого шляху та відмові від нереалістичних очікувань щодо майбутнього. Саме творче осмислення власного потенціалу визначає реальні можливості для саморозвитку.

Теоретичним підґрунтям методів, технік і вправ, що застосовуються у корекційно-розвитковій роботі, найчастіше є когнітивно-поведінкова терапія, яка спрямована на зміну неадаптивних мисленнєвих установок і поведінкових реакцій. Також широко використовуються арттерапевтичні підходи та інші методи, що базуються на сучасних досягненнях психологічної науки.

Когнітивно-поведінкова терапія має декілька основних принципів [72]:

1. Когнітивний принцип, спрямований на те, щоб допомогти людині в тому, щоб змінити когніції, тобто думки, які є помилковими чи неточними й спричиняють невідповідні ситуації емоційні та поведінкові реакції і, таким чином, важливим є інтерпретація події, а не сама подія.
2. Поведінковий принцип, який спрямовується на те, що завдяки зміні своїх дій, людині вдасться змінити також свої емоції та думки.
3. Принцип континууму, який говорить про те, що психологічні проблеми – частина континууму і вони не існують окремо і, відповідно, проблеми психічного здоров'я слід розглядати як крайній ступінь вираження нормальних процесів.

4. Принцип «тут і тепер», який має на меті зосередити увагу на тих процесах, які відбуваються зараз, аніж на минулому, що може принести результату більше.

5. Принцип інтерактивної системи, який говорить про те, що проблеми корисно розглядати як взаємодію та поєднання думок, емоцій та поведінки, а також в поєднанні з фізіологією та середовищем, в якому людина, власне, функціонує.

6. Сутність емпіричного принципу полягає в тому, що необхідно і корисно розглядати і оцінювати теорії та методи корекції емпірично.

Тобто, когнітивно-поведінкова терапія являє собою роботу з когніціями, поведінкою та емоціями, в поєднанні з фізіологією та середовищем, в якому людина функціонує.

Арт-терапія – один із видів психотерапії та психокорекції, який використовує творчість як психотерапевтичного інструменту. Цей метод звертається до внутрішніх ресурсів людини, які можуть допомогти їй самоцілитися і котрі, власне, пов'язані з творчими можливостями людини [5].

Нині арт-терапію використовують як середовище, яке спрямоване на те, щоб підтримувати психологічно вразливі категорії населення [14]. Методи арт-терапії не використовуються як заняття творчістю і про це слід пам'ятати. Арт-терапія, як і когнітивно-поведінкова, має свої принципи [22]:

- 1) похвала, схвалення – в арт-терапії немає місця оцінним судженням (погано-добре), цього слід уникати, адже це може погіршити стан клієнта;
- 2) відсутність зразка – психолог пропонує тему і говорить клієнту, що той може малювати так, як він сам хоче та відчуває;
- 3) емоційна включеність людей, що ведуть заняття – важливо спостерігати за процесом, хвалити, розмовляти з клієнтом, а не просто дати тему і при цьому нічого не робити до кінця заняття;
- 4) підтримка доброзичливої атмосфери в групі – цей принцип має на меті визначення правил, основна ціль яких – допомогти учасникам відчувати себе комфортно, створення такої атмосфери в групі при якій кожен учасник

може вільно висловити свою думку і не хвилюватись, що може отримати якусь агресію;

5) право на помилку – важливо нагадувати пацієнтам про те, що вони можуть помилятися або малювати недостатньо добре, ліпити недостатньо добре і т. д., і в цьому нічого поганого немає;

6) внутрішньо-групові діалоги – важливо проводити бесіди, які стосуються теми заняття чи мистецтва загалом, щоб сприяти згуртуванню учасникам групи;

7) ритуали – коли на початку та в кінці заняття проводиться певна дія, яка повторюється кожного заняття.

Результатом впровадження та використання цих вправ, методів та технік, може бути підвищення рівня психологічного благополуччя особистості, зняття напруги, розвиток вміння розуміти власні емоції.

Враховуючи кореляційний зв'язок між рівнем загального психологічного благополуччя та загальною вольовою саморегуляцією, ми вважали за необхідним розробити програму покращення психологічного благополуччя молоді під час воєнних дій, в якій головний акцент зробили на покращенні вольової саморегуляції молодих осіб.

План програми покращення психологічного благополуччя молодих осіб.

Враховуючи, що вольова сфера є важливим аспектом психічного розвитку особистості та складова його психологічного благополуччя, оскільки саме вона визначає здатність людини досягати поставлених цілей, долати труднощі, а також підтримувати свою мотивацію на високому рівні в умовах стресу чи невдач, саме розвиток цієї сфери стає основою нашої програми. Тренінгова програма покращення психологічного благополуччя має на меті розвиток ключових компонентів вольової сфери: самоконтролю, стійкості до стресу, здатності до адаптації та досягнення цілей.

Програма складається з кількох етапів, які враховують вікові особливості учасників, їхні потреби та рівень розвитку. Кожен етап містить

конкретні завдання, що сприяють розвитку вольових якостей і мотиваційних установок.

Нижче подано усі етапи, що є важливим для тренінгової програми.

Вступний етап: Оцінка стартового рівня мотивації та вольових якостей (1 заняття).

На цьому етапі учасники тренінгу проходять опитування або тести для оцінки їхнього початкового рівня вольової сфери, а також загальний стан психологічного благополуччя.

Це дає тренеру змогу персоналізувати програму, виявити слабкі місця учасників і побудувати індивідуальні цілі для тренінгу.

Етап 2: Розвиток самосвідомості та психологічних установок (2 заняття).

На цьому етапі тренінгу учасники працюють над розумінням власних потреб, бажань та мотивацій. У ході цього етапу учасники:

- Визначають свої життєві цілі та пріоритети;
- Проводять аналіз своїх внутрішніх бар'єрів, які заважають досягати цілей (страхи, сумніви, занижена самооцінка);
- Виконують вправи на самопізнання та рефлексію: визначення короткострокових і довгострокових цілей, оцінка своїх сил і ресурсів.

Завданням є підвищення усвідомленості учасників щодо того, що їхні психологічні установки часто визначаються внутрішніми переконаннями, які можна змінити за допомогою правильних стратегій і підходів.

Етап 3: Розвиток волі та здатності до самоконтролю (3 заняття).

У цьому етапі програми учасники працюють над розвитком вольових якостей, таких як здатність приймати рішення і діяти відповідно до встановлених цілей, навіть у ситуаціях стресу чи складних обставин. Включає такі підзадачі:

- Техніки самоконтролю та регулювання емоцій (управління імпульсами, стресом, тривогою);
- Вправи на встановлення конкретних цілей та планування дій;

- Сценарії ситуацій, що потребують волі для досягнення бажаного результату (наприклад, відмова від тимчасових задоволень заради досягнення довгострокової мети).

На цьому етапі важливо використовувати методики управління емоціями та тренувати здатність учасників протистояти внутрішнім перешкодам, таким як лінь, страх чи сумніви у власних силах.

Етап 4: Подолання стресових ситуацій та адаптація до змін (2 заняття).

Цей етап орієнтований на розвиток здатності учасників долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та підтримувати вольові зусилля в умовах труднощів.

Завдання включають:

- Практика подолання стресових ситуацій через медитацію, релаксацію або інші методи психологічної адаптації;
- Виконання вправ на вихід зі складних ситуацій, таких як подолання невдач або невизначеності (наприклад, вправи на аналіз і рефлексію після невдалого досвіду);
- Тренування гнучкості та адаптивності, здатності приймати зміни як частину життєвого процесу.

У цей період учасники можуть вчитися, як використовувати травматичний досвід для подальшого розвитку і як робити висновки із ситуацій, що раніше здавалися несприятливими.

Етап 5: Розвиток соціальної підтримки та визнання (1 заняття).

Враховуючи отримані нами дані щодо низьких рівнів очікування соціальної підтримки серед копінг-стратегій молодих осіб, на цьому етапі учасники тренінгу працюють над зміцненням соціальних зв'язків і створенням підтримуючого середовища для досягнення своїх цілей. Задачі цього етапу:

- визначення кола підтримки та розвитку соціальних зв'язків, які допомагають в досягненні цілей;
- стратегії для встановлення здорових міжособистісних зв'язків, які сприяють розвитку мотивації та підтримці у складних ситуаціях;

- вправи на вдячність та визнання досягнень інших учасників, що підсилює мотивацію.

Завдання полягає у тому, щоб учасники навчились ефективно використовувати своє соціальне оточення для підтримки власних амбіцій.

Етап 6: Заключний етап: Оцінка прогресу та рефлексія (1 заняття).

На завершення програми учасники проводять оцінку власного прогресу. Це включає повторну оцінку стану психологічного благополуччя та вольової сфери, визначення змін у ставленні до життєвих цілей та покращення рівня самоконтролю. Крім того, учасники:

- визначають досягнуті результати та усвідомлюють свої нові можливості для розвитку;
- вивчають власні копінг-стратегії для подолання труднощів у майбутньому;
- створюють план для подальшої роботи над розвитком вольової сфери після завершення тренінгу.

Завершення програми має на меті допомогти учасникам підсумувати отриманий досвід, закріпити нові навички та мотивувати їх до подальшого самовдосконалення.

3.2 Оцінка ефективності розробленої програми корекції психологічного благополуччя

З метою оцінки проведення програми корекції психологічного благополуччя молодих людей в умовах воєнного часу ми провели розподіл обраного контингенту респондентів із показниками вольової саморегуляції нижчими за середні на дві групи. Експериментальну (33 особи) з якою проводили корекційну роботу та Контрольну (29 осіб) в яких не проводилась корекційна робота. Заняття проводились 1 раз на тиждень в групах по 5-6 осіб. Всього заняття за програмою зайняли приблизно 3 місяці. Після проведеної

корекційної роботи було вивчено стан психологічного благополуччя в обох групах та зроблено порівняння отриманих показників.

Результати порівняння тривожності експериментальної та контрольної груп респондентів за тестом Г. Айзенка відображені на рис. 3.1.



Рис. 3.1 – Динаміка показників тривожності за тестом Г. Айзенка в досліджуваних групах на початку та кінці експерименту (%)

Спочатку проведемо перевірку однорідності досліджуваних груп за допомогою Z-критерію (див. додаток А). За результатами нашого розрахунку ми вважаємо, що обрані групи є однорідними за кожним з обраних критеріїв.

Динаміку відносних величин перевіряємо за допомогою кутового перетворення Фішера.

В експериментальній групі ми відмічаємо позитивну динаміку отриманих показників: так, високий рівень тривожності в експериментальній групі статистично вірогідно зменшився з 48,48% до 21,21% ($p < 0,01$), збільшились показники середнього (з 48,48% до 63,64%, відповідно, $p < 0,05$) та низького (з 3,04% до 15,15%, відповідно, $p < 0,05$) рівнів. В той же час в контрольній групі динаміка показників відрізняється: показник низького рівня (3,45%) залишився незмінним, зменшився показник середнього рівня (з 44,83% на початку експерименту до 37,93% при кінці експерименту), та збільшився – високого (з 51,72% до 58,62%, відповідно). При цьому всі ці дані

не підтверджені статистично, отже різниця в них може бути викликана випадковими факторами ($p > 0,05$).

Результати порівняння стану фрустрації за тестом Г.Айзенка досліджуваних груп відображено на рис. 3.2.

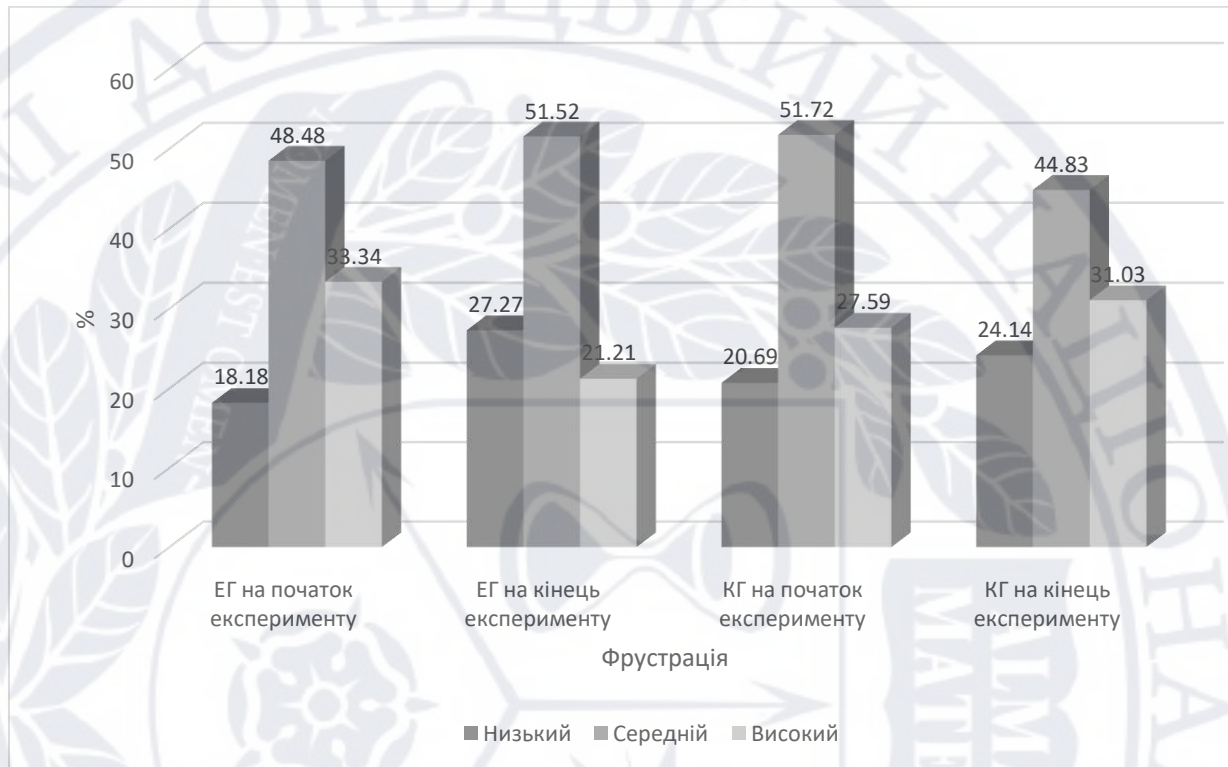


Рис. 3.2. Динаміка показників фрустрації за тестом Г.Айзенка в досліджуваних групах на початку та кінці експерименту (%)

За результатами проведеного експерименту ми отримали наступні дані: В експериментальній групі спостерігається збільшення показників низького (з 18,18% на початку експерименту до 27,27% на кінець експерименту) та середнього рівнів (з 48,48% до 51,52%, відповідно) за рахунок зменшення показників високого рівня (з 33,34% до 21,21%, відповідно).

В контрольній групі збільшились низький (з 20,69% до 24,14%, відповідно) та високий (з 27,59% до 31,03%, відповідно) рівні фрустрації та зменшився середній (з 51,72% до 44,83%, відповідно). В той же час необхідно відмітити, що зміни як в експериментальній, так і контрольній групах не знайшли підтвердження статистичними методами ($p > 0,05$).

Отже ми можемо констатувати, що наша програма не впливає чи майже не впливає на рівень фрустрації у молодих осіб, що перебувають під впливом воєнних дій.

Результати порівняння стану агресивності за тестом Г.Айзенка досліджуваних груп відображено на рис. 3.3.



Рис 3.3. Динаміка показників агресивності за тестом Г.Айзенка в досліджуваних групах на початку та кінці експерименту (%)

За результатами дослідження розроблена програма корекції суттєво впливає на рівень агресивності. Так, в експериментальній групі відмічене вагоме збільшення низького рівня агресивності (з 18,18% на початку експерименту до 42,42% на кінці експерименту, $p < 0,01$) за рахунок зменшення показників середнього (з 51,53% до 48,48%, відповідно, $p > 0,05$) та високого рівнів (з 30,3% до 9,1%, відповідно, $p < 0,01$). В групі контролю відмічалось відсутність зміни середнього рівня та несуттєві зміни високого та низького рівнів, отже ці зміни не мали статистично достовірної різниці, отже викликані випадковими факторами. Доведемо, що результати експерименту викликані саме впливом корекційної програми, тобто є не випадковими. Для статистичної перевірки використано метод Z-критерію. Для цього високий рівень позначено –3 бали; середній – 2 бали і низький – 1 бал. За результатами розрахунків (див. Додаток Б) ми відхиляємо нульову гіпотезу та приймаємо

альтернативну. Різниця між значеннями не є випадковою і можна вважати, що відмінності викликані саме умовами проведеного експерименту. Аналогічно доводимо однорідність за іншими критеріями.

Динаміка показників ригідності за тестом Г.Айзенка в досліджуваних групах на початку та кінці експерименту зображено на рис. 3.4.



Рис. 3.4. Динаміка показників ригідності за тестом Г.Айзенка в досліджуваних групах на початку та кінці експерименту (%)

Стосовно динаміки показників ригідності, а обох групах вони є незначними та не достовірними з точки зору статистики ($p > 0,05$). Отже, наша програма практично не впливає на стан ригідності в досліджуваних групах. Необхідно відмітити, що компенсація ригідності – одна з найскладніших задач психологічної науки, яка ще не вирішена остаточно.

Результати дослідження динаміки психологічного благополуччя за тестом К.Ріфф в ЕГ відображено на рис. 3.5.

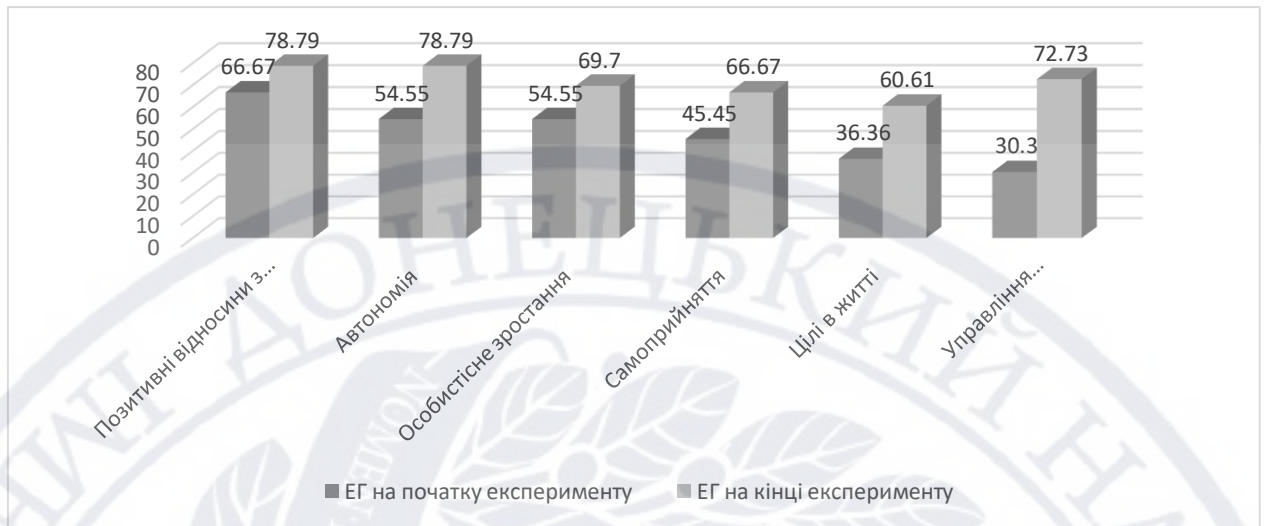


Рис 3.5. Динаміка показників психологічного благополуччя за тестом К. Ріфф в експериментальній групі

За результатом проведеного дослідження ми відмічаємо позитивну динаміку практично за всіма показниками психологічного благополуччя. Найбільш вражаючі результати за показниками: вміння управляти навколишнім середовищем (зростання з 30, 3% до експерименту до 72,73% після експерименту, $p < 0,01$) та автономії (з 54,55% до 78,79% відповідно, $p < 0,01$) не менш показовим є зростання фактору «цілі в житті» (з 36,36% до 60,61%, відповідно, $p < 0,05$) та самоприйняття (з 45,45% до 66,67%, відповідно, $p < 0,05$).

В той же час необхідно відмітити, що динаміка показників «позитивних відносин з оточуючими» (зростання з 66,67% до 78,79%, відповідно) та особистого зростання (з 54,55% до 69,7%, відповідно) не мають статистичної достовірності ($p > 0,05$). На наш погляд це пов'язано з високим початковим рівнем позитивних відносин з оточуючими, та в випадку з особистим зростанням – невеликим (відносно) терміном експерименту. Також, ми вважаємо, що дані експерименту вказують на вплив покращення вольової сфери на результати психологічного благополуччя.

Результати дослідження динаміки психологічного благополуччя за тестом К.Ріфф в КГ відображено на рис. 3.6.

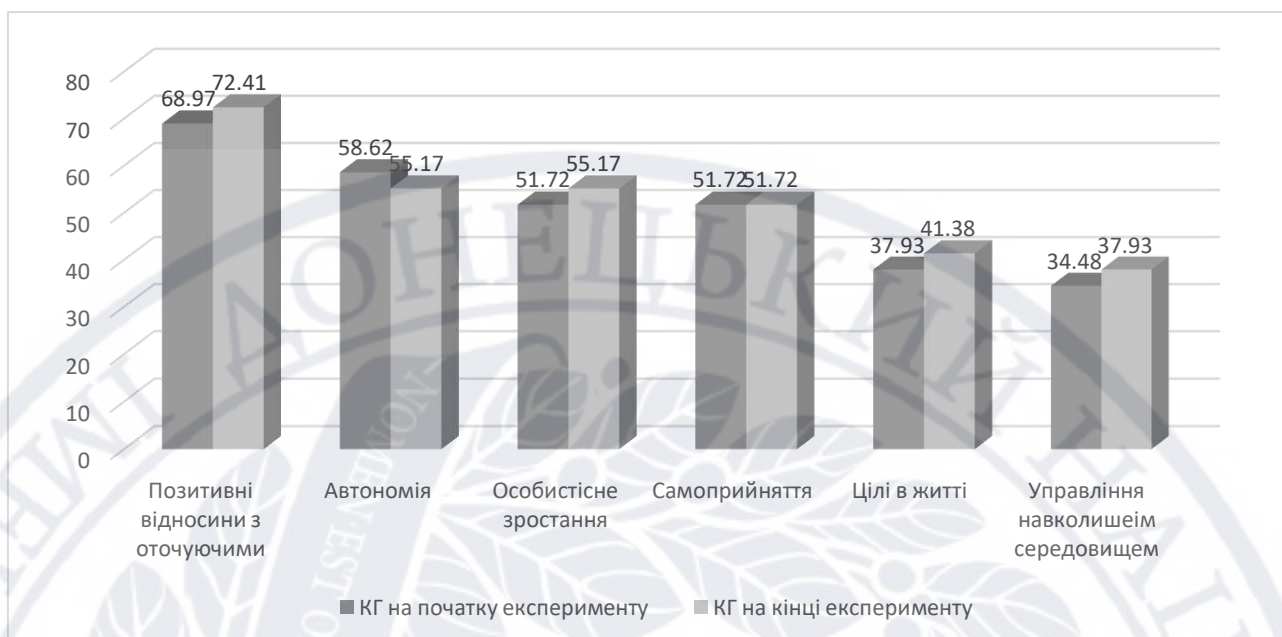


Рис 3.6. Динаміка показників психологічного благополуччя за тестом К. Ріфф в контрольній групі

В групі контролю динаміка показників є незначною, вона не є статистично вірогідною ($p > 0,05$) та може бути викликана випадковими змінами.

Результати дослідження динаміки дисфункціональних ставлень за шкалою А.Бека та А.Вайса в досліджуваних групах представлені на рис. 3.7.



Рис. 3.7. Результати динаміки показників дисфункціональних ставлень за шкалою А.Бека та А.Вайса в досліджуваних групах

Ми відмічаємо зменшення показників дисфункціональних ставлень за всіма показниками, проте вираженість цих змін к експериментальній групі не є однаковою. Для оцінки статистичної вірогідності середніх величин ми користувались критерієм Стюдента.

Згідно отриманих даних позитивні зміни відбувались за наступними локусами: «катастрофізація» ($14,2 \pm 1,72$ бали на початку експерименту проти $9,3 \pm 1,05$ при кінці експерименту, $p < 0,05$), «страх відкидання» ($10,4 \pm 0,75$ проти $6,6 \pm 0,71$ балів, відповідно, $p < 0,001$), «занижена самооцінка» ($8,0 \pm 0,79$ проти $5,4 \pm 0,69$ балів відповідно, $p < 0,05$) та «соціальна тривожність» ($17,0 \pm 1,57$ проти $11,2 \pm 1,54$ балів відповідно, $p < 0,01$). При цьому практично незмінними залишились показники перфекціонізму ($20,1 \pm 2,11$ проти $19,1 \pm 1,77$ балів, відповідно, $p > 0,05$) та потреби у схваленні ($23,1 \pm 2,07$ проти $22,4 \pm 1,81$ балів, відповідно, $p > 0,05$). Ми відмічаємо результат дії саме нашої програми корекції, в якій робиться наголос саме на покращенні вольового компоненту саморегуляції. В той же час перфекціонізм та залежність від оцінювання іншими особами притаманна саме студентській молоді, яка складає більшість респондентів. Ці критерії зрушити, на наш погляд, доволі складно та психологічно не виправдано.

Результати дослідження вольової саморегуляції досліджуваних груп за тестом А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана відображені на рис. 3.8 – 3.11.



Рис. 3.8. Результати вивчення вольової саморегуляції досліджуваних груп за тестом А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана (середній бал)

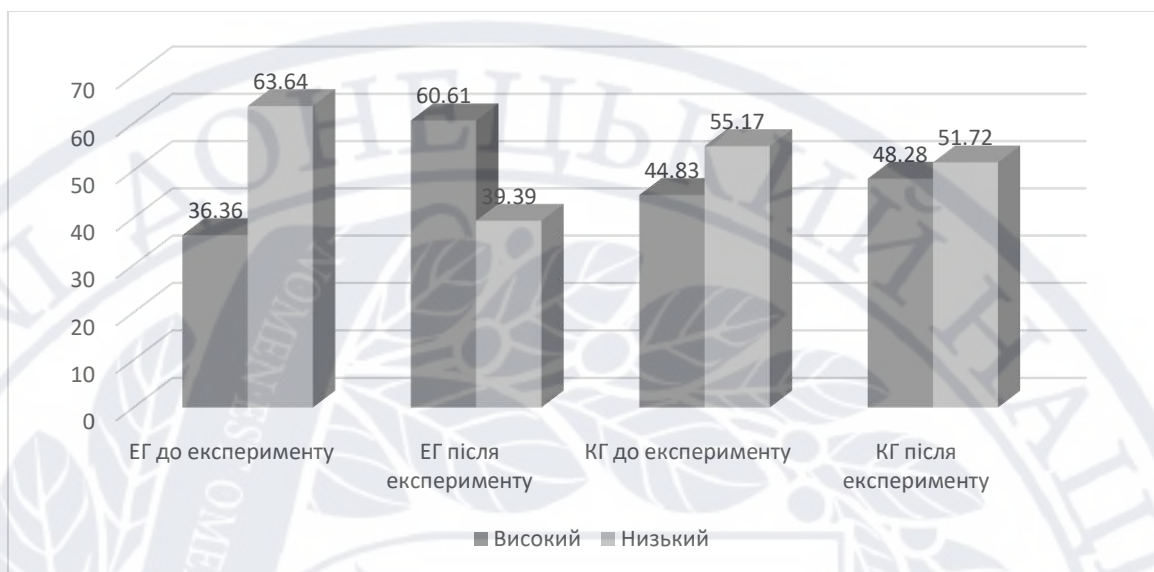


Рис. 3.9. Результати дослідження загальної вольової саморегуляції ЕГ та КГ за тестом А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана (%)

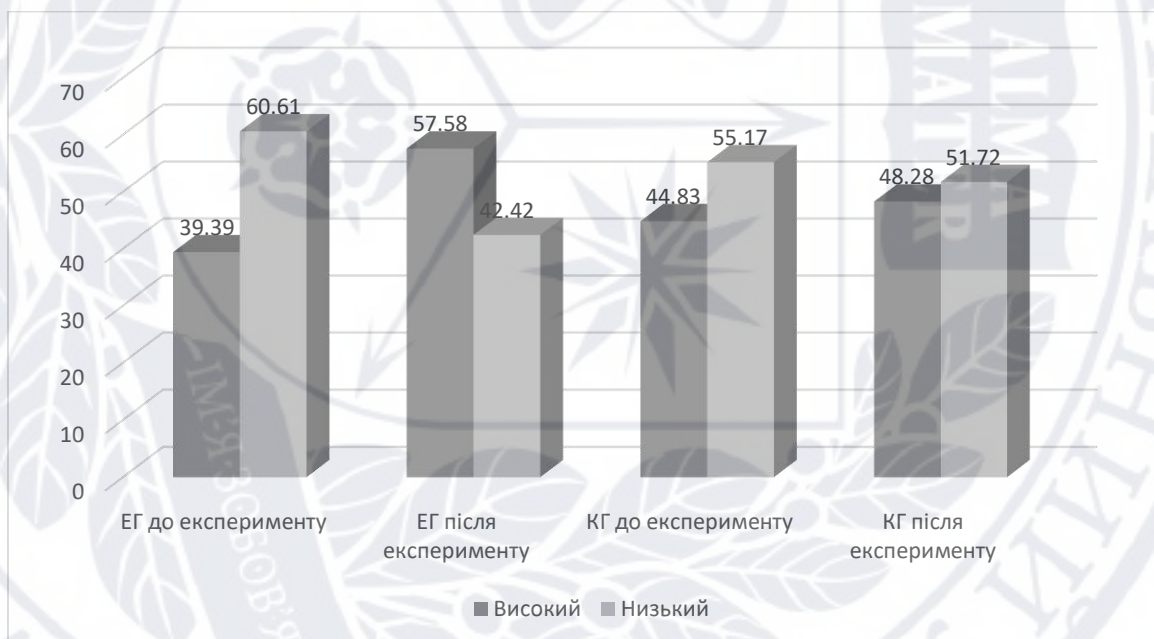


Рис. 3.10. Результати дослідження наполегливості ЕГ та КГ за тестом А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана (%)

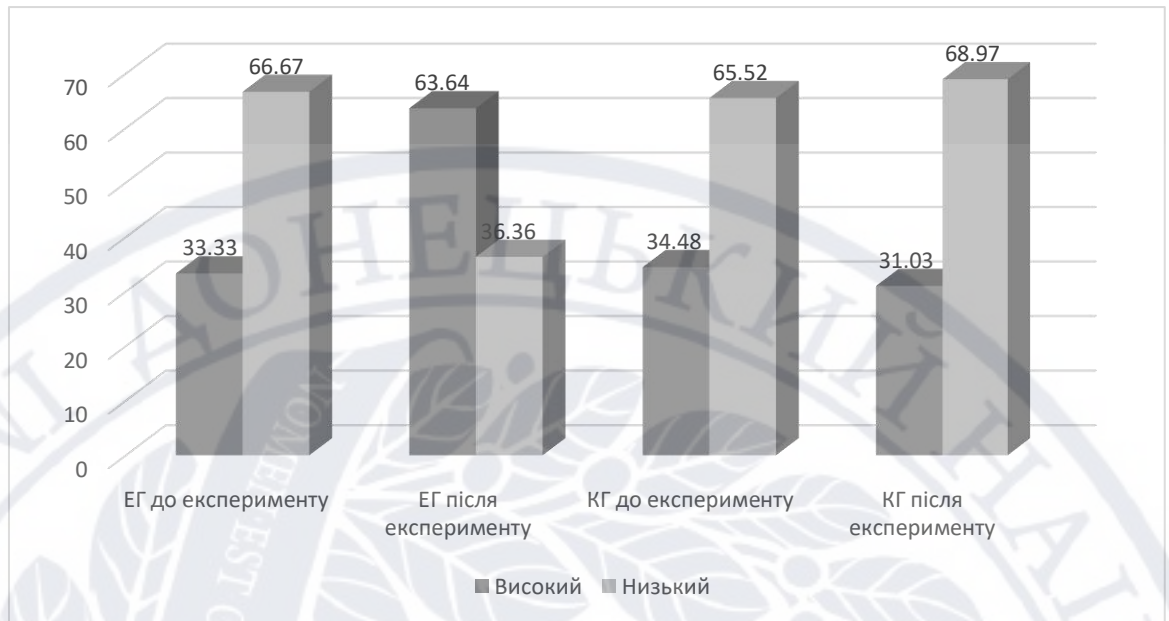


Рис. 3.11. Результати дослідження самовладання ЕГ та КГ за тестом А.В. Звєрькова і Е.В. Ейдмана (%)

За результатами експерименту ми відмічаємо певні позитивні зрушення, які відбувались в експериментальній групі. Так, за середнім показником всі компоненти вольової саморегуляції стали більше середніх значень. Так значення загальної саморегуляції вірогідно збільшилось з $10,1 \pm 1,05$ балів до експерименту до $15,8 \pm 1,44$ бали після експерименту, $p < 0,01$. Наполегливість достовірно зросла (з $7,77 \pm 1,11$ до $11,9 \pm 1,42$ бали, відповідно, $p < 0,05$), а самовладання з $4,24 \pm 0,55$ до $8,01 \pm 1,03$, відповідно, $p < 0,01$).

Розглядаючи дані за допомогою відносних величин ми більш точно виражаємо означену тенденцію.

Так кількість респондентів з високим рівнем загальної вольової саморегуляції статистично достовірно збільшився з 36,36% до 60,61% відповідно ($p < 0,01$). Також вірогідним є збільшення за фактором самовладання (з 33,33% до 63,64% відповідно, $p < 0,01$). В той же час підвищення показників за фактором настирливості не є статистично достовірним (з 39,39% до 57,58%, відповідно, $p > 0,05$). Ми пояснюємо це зв'язком цього фактору з перфекціонізмом, який має достатньо високий початковий рівень. Також за середніми цифрами значення цього фактору на початку експерименту було достатньо високим (7,77 при середньому 8), тобто

мало відрізняється від середнього показника, отже зміни його не настільки виражені.

Всі зміни в групі контролю не мали статистичної достовірності, отже могли бути викликані випадковими факторами та ми вважаємо їх несуттєвими.



Висновки до розділу 3

Нами розроблена та запропонована програма корекції психологічного благополуччя молоді під час воєнного стану з наголосом на підвищення показників вольової саморегуляції.

В експериментальній групі ми відмічаємо позитивну динаміку отриманих показників: так, високий рівень тривожності в експериментальній групі статистично вірогідно зменшився з 48,48% до 21,21% ($p < 0,01$), збільшились показники середнього (з 48,48% до 63,64%, відповідно, $p < 0,05$) та низького (з 3,04% до 15,15%, відповідно, $p < 0,05$) рівнів. В той же час в контрольній групі динаміка показників відрізняється: показник низького рівня (3,45%) залишився незмінним, зменшився показник середнього рівня (з 44,83% на початку експерименту до 37,93% при кінці експерименту), та збільшився – високого (з 51,72% до 58,62%, відповідно). При цьому всі ці дані не підтверджені статистично, отже різниця в них може бути викликана випадковими факторами ($p > 0,05$).

В той же час ми можемо констатувати, що наша програма не впливає чи майже не впливає на рівень фрустрації у молодих осіб, що перебувають під впливом воєнних дій.

За результатами дослідження розроблена програма корекції суттєво впливає на рівень агресивності. Так, в експериментальній групі відмічене вагоме збільшення низького рівня агресивності (з 17,65% на початку експерименту до 43,14% на кінці експерименту, $p < 0,01$) за рахунок зменшення показників середнього (з 52,94% до 49,02%, відповідно, $p > 0,05$) та високого рівнів (з 29,41% до 7,84%, відповідно, $p < 0,01$). В групі контролю зміни не мали статистично достовірної різниці, отже викликані випадковими факторами.

Стосовно динаміки показників ригідності, а обох групах вони є незначними та не достовірними з точки зору статистики ($p > 0,05$). Отже, наша програма практично не впливає на стан ригідності в досліджуваних групах. Необхідно відмітити, що компенсація ригідності – одна з найскладніших задач психологічної науки, яка ще не вирішена остаточно.

За результатом проведеного дослідження ми відмічаємо позитивну динаміку практично за всіма показниками психологічного благополуччя в експериментальній групі. Так: вміння управляти навколишнім середовищем (зростання з 30, 3% до експерименту до 72,5% після експерименту, $p < 0,01$) та автономії (з 54,1% до 77,8% відповідно, $p < 0,01$) не менш показовим є зростання фактору «цілі в житті» (з 38,1% до 60,3%, відповідно, $p < 0,05$) та самоприйняття (з 47,9% до 66,1%, відповідно, $p < 0,05$). В групі контролю динаміка показників є незначною, вона не є статистично вірогідною ($p > 0,05$) та може бути викликана випадковими змінами.

Згідно отриманих даних позитивні зміни в експериментальній групі відбувались за наступними локусами: «катастрофізація» ($14,2 \pm 1,72$ бали на початку експерименту проти $9,3 \pm 1,05$ при кінці експерименту, $p < 0,05$), «страх відкидання» ($10,4 \pm 0,75$ проти $6,6 \pm 0,71$ балів, відповідно, $p < 0,001$), «занижена самооцінка» ($8,0 \pm 0,79$ проти $5,4 \pm 0,69$ балів відповідно, $p < 0,05$) та «соціальна тривожність» ($17,0 \pm 1,57$ проти $11,2 \pm 1,54$ балів відповідно, $p < 0,01$). При цьому практично незмінними залишились показники перфекціонізму ($20,1 \pm 2,11$ проти $19,1 \pm 1,77$ балів, відповідно, $p > 0,05$) та потреби у схваленні ($23,1 \pm 2,07$ проти $22,4 \pm 1,81$ балів, відповідно, $p > 0,05$).

За результатами експерименту ми відмічаємо певні позитивні зрушення, які відбувались в експериментальній групі. Так, за середнім показником всі компоненти вольової саморегуляції стали більше середніх значень. Так значення загальної саморегуляції вірогідно збільшилось з $10,1 \pm 1,05$ балів до експерименту до $15,8 \pm 1,44$ бали після експерименту, $p < 0,01$. Наполегливість достовірно зросла (з $7,77 \pm 1,11$ до $11,9 \pm 1,42$ бали, відповідно, $p < 0,05$), а самовладання з $4,24 \pm 0,55$ до $8,01 \pm 1,03$, відповідно, $p < 0,01$). Так кількість респондентів з високим рівнем загальної вольової саморегуляції статистично достовірно збільшився з 37,25% до 69,78% відповідно ($p < 0,01$). Також вірогідним є збільшення за фактором самовладання (з 31,37% до 62,75% відповідно, $p < 0,05$). В той же час підвищення показників за фактором настирливості не є статистично достовірним (з 41,18% до 56,86%, відповідно,

$p > 0,05$). Всі зміни в групі контролю не мали статистичної достовірності, отже могли бути викликані випадковими факторами та ми вважаємо їх несуттєвими.

Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої програми корекції психологічного благополуччя молоді під час воєнних дій.



ВИСНОВКИ

1. Психологічне благополуччя особистості є показником ступеня спрямованості та налаштованості людини на реалізацію основних компонентів власного позитивного функціонування у світі та ступеня реалізованості даної спрямованості, яка виражається у емоційному комфорті, який відчуває людина, її задоволеності собою та власним життям. Складовими психологічного благополуччя особистості, якщо розуміти його як певний тип соціальної установки як готовності певним чином діяти, є когнітивний компонент (знання особистістю себе та інших, розуміння їх вчинків), емоційний / афективний компонент (переживання людиною її життєвих подій) та поведінковий компонент (дії, вчинки, взаємостосунки з іншими людьми). Базовим компонентом психологічного благополуччя є саме його емоційний компонент.

2. Вольова саморегуляція постає однією з найважливіших характеристик людської особистості, що є визначальними для її поведінки. Прагнучи зменшити розбіжність між реальними досягненнями та поставленими цілями, особистість мобілізує свої здібності та зусилля на основі попередніх оцінок того, що потрібно для досягнення цілей, а потім ставлять перед собою нові, вищі цілі. Вольова саморегуляція дозволяє людині завдяки уявленню щодо власних здібностей керувати подіями, що впливають на її життя, змінювати ситуацію на краще. Таким чином вона сприяє покращенню психологічного благополуччя.

3. За результатами емпіричного дослідження у молодих осіб всі показники вольової саморегуляції знаходяться нижче середнього показника. Ці дані підтверджуються відносними показниками, при чому аналогічна картина спостерігається за показниками наполегливості та самовладання. При порівнянні груп молодих осіб з високими (ДГ№1) та низькими (ДГ№2) показниками вольової саморегуляції ми виявили, що загальний стан психологічного благополуччя у молоді в групі з високими показниками

вольової саморегуляції достовірно більший за групу молоді з низькими показниками вольової саморегуляції. За тестом Г.Айзенка, в групі досліджуваних молодих осіб з високим рівнем найбільш виражені показники середніх рівнів тривожності, фрустрації, агресивності. Звертає на себе увагу й досить великий показник високого рівня тривожності в респондентів досліджуваної групи №1. За результатами емпіричного дослідження в групі молодих осіб з низьким рівнем вольової саморегуляції звертають на себе увагу: високі рівні тривожності та агресивності, низький рівень ригідності. Досить великим є, на наш погляд, рівень високого рівня ригідності майже у третини респондентів. Найвищі показники в групі молоді з високими показниками вольової саморегуляції (ДГ№1) відмічене серед усіх кластерів дезадаптивних переконань в домені перфекціонізму. При порівнянні даних ДГ№1 та ДГ№2 звертає на себе увагу відсутність достовірних відмінностей за показниками доменів катастрофізації та перфекціонізму. При чому фактор катастрофізації – це дія фактору воєнних дій він однаково важко сприймається в усіх молодих осіб. За результатами емпіричного дослідження в обох досліджуваних групах переважаючим є середній рівень самоповаги. При розрахунку кореляції за критерієм Пірсона між рівнями психологічного благополуччя та вольової саморегуляції знайдена позитивна кореляція між загальним рівнем благополуччя та загальною вольовою саморегуляцією ($r=0,376$, $p<0,05$).

4. Нами розроблена та запропонована програма корекції психологічного благополуччя молоді під час воєнного стану з наголосом на підвищення показників вольової саморегуляції. В експериментальній групі ми відмічаємо позитивну динаміку отриманих показників: так, високий рівень тривожності в експериментальній групі статистично вірогідно зменшився, збільшились показники середнього та низького рівнів. В той же час в контрольній групі динаміка показників практично відсутня. В експериментальній групі відмічене вагоме збільшення низького рівня агресивності за рахунок зменшення показників середнього та високого рівнів. В групі контролю зміни

не мали статистично достовірної різниці, отже викликані випадковими факторами. В той же час ми можемо констатувати, що наша програма не впливає чи майже не впливає на рівень фрустрації та ригідності у молодих осіб, що перебувають під впливом воєнних дій. За результатом проведеного дослідження ми відмічаємо позитивну динаміку практично за всіма показниками психологічного благополуччя в експериментальній групі. Збільшились: вміння управляти навколишнім середовищем та автономії, факторів «цілі в житті» та самоприйняття. В групі контролю динаміка показників є незначною. Згідно отриманих даних позитивні зміни в експериментальній групі відбувались за наступними локусами: «катастрофізація», «страх відкидання», «занижена самооцінка» та «соціальна тривожність». За результатами експерименту ми відмічаємо певні позитивні зрушення показників вольової саморегуляції, які відбувались в експериментальній групі. Так, за середнім показником всі компоненти вольової саморегуляції стали більше середніх значень. Всі зміни в групі контролю не мали статистичної достовірності, отже могли бути викликані випадковими факторами та ми вважаємо їх несуттєвими. Отримані дані підтверджують ефективність запропонованої програми корекції психологічного благополуччя молоді під час воєнних дій. Проведені емпіричні дослідження, як і результати впровадження корекційної програми підтверджують нашу гіпотезу про тісний зв'язок між показниками вольової саморегуляції та рівнями психологічного благополуччя у молоді під час бойових дій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

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. Антонова В. А. Отримання освіти під час війни: проблеми та перспектив. *Освітній процес в умовах війни та у повоєнний період: виклики, правила, перспективи* : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 4 березня – 14 квітня 2024 року. Львів - Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 29-32.
3. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів: монографія. Острог: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2020. 496 с.
4. Барбінова А. В., Бабенко І. В. Емоційно-вольова сфера особистості менеджера в процесі управління колективом. *Економічний простір*. 2024. №189. С. 231-234.
5. Бігун Н.І. Феномен індивідуальної самодостатності в класичній психології. *Науковий журнал М.П.* За матеріалами НПУ імені Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2017. № 6. С. 17-25
6. Волосевич І., Когут І., Жерьобкіна Т., Назаренко Ю. Вплив війни на молодь в Україні. URL: <https://ukraine.unfpa.org/uk/state%20of%20youth%20survey> (Дата звернення 11.02.2026).
7. Вознесенська О. Л. Арт-технології у розв'язанні конфліктів. Київ: Human Rights Foundation. 2019. 32 с.
8. Войтенко О. В. Розвиток емпатійності у здобувачів психологічної освіти за допомогою методу соціально-психологічного тренінгу. *Підготовка педагогів професійного навчання та психологів у закладах вищої освіти* : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. до 25-річчя каф. педагогіки та психології

(м. Київ, 6–7 груд. 2018 р.) / М-во освіти і науки України, ДВНЗ «Київ. нац. екон. ун-т ім. В. Гетьмана». Електрон. текст. дані. Київ : КНЕУ, 2018. С. 147–154.

9. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154-160.

10. Галян І. М. Особистісні чинники психологічного благополуччя особистості. *Психологія національної безпеки і благополуччя особистості: тези І Міжнар. наук.-практ. конфер. (Львів, 14-15 березня 2019 р.)*. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2019. С. 42–43.

11. Галян І. М. Життєві принципи в ситуації вибору як детермінанта психологічного благополуччя особистості. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: тези І міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 15-17 жовтня 2021 року)*. Львів: Вид-во Львівської політехніки 2021. С. 61-62.

12. Галян І. М. Потреба в самореалізації як умова психологічного благополуччя особистості. *Психологічні умови благополуччя персоналу організацій: тези II-ї міжнародної науково-практичної конференції (Львів, 07 жовтня – 08 жовтня 2021 року)*. Львів: Вид-во Львівської політехніки 2021. С. 26-29.

13. Гармаш Г. І. Соціально-психологічний тренінг як вид активного соціально-психологічного навчання. *Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє: Матеріали Всеукраїнської наукової конференції з міжнародною участю. – 23 квітня 2020 року, м. Черкаси*. Черкаси: ЧПБ імені Героїв Чорнобиля НУЦЗ України, 2020. С.16-18.

14. Гільман А. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2017. № 1 (17). С. 51-55.

15. Грінченко О. М. Особливості динаміки саморегуляції навчальної діяльності студентів-психологів. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди*. 2017. Вип. 56. С. 71-86
16. Григор'єва М. С. Прояви нестабільності емоцій у підлітковому віці. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т. Г. Шевченка*. 2015. Вип. 128. С. 72–75.
17. Грицек С. Психологія дорослішання: як стати зрілою особистістю. Видавництво «Видавництво» 2023. 58 с.
18. Гулий Ю. І., Научитель О. Д., Лобанова Т. А. Емоційно-вольова регуляція як чинник успішної військово-професійної підготовки жінок-курсантів. *Вісник Харківського національного університету Серія “Психологія”*, 2013. №1065. С. 83-85.
19. Данильченко Т. В. Суб'єктивний соціальний добробут: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Поліграф Десни, 2016. 543 с.
20. Джаббарова, Л. В. . Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки, 2016. 6 (1), 46–50.
21. Діденко Г. О., Шебанова Г. О. Копінг–поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Вип. 39. С.368-379
22. Ігумнова О. Б. Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2019. Вип. 2. С. 57-64.
23. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*, 2022. № 3 (67). С. 124 – 133.

24. Карамушка Л. М., Снігур Ю. С. Копінг-стратегії: сутність, підходи до класифікації, значення для психологічного здоров'я особистості та організації. *Актуальні проблеми психології*. 2020. Том 1. Вип. 55. С. 23–30.
25. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному сенсі. *Психологічні перспективи*. 2019. № 33. С. 127-138.
26. Кирпенко Т. М. Функція волі в процесі саморозвитку особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т.7. Вип.42. С. 120-127.
27. Книшик А. І., Чередник Л. М. Психологічний тренінг як метод практичної психології. Сучасна гуманітарна наука в інтерпретації молодих дослідників: *Збірник доповідей учасників всеукраїнської студентсько-учнівської науково-практичної он-лайн конференції*. К.: НУБІП України, 2021. С. 117-119.
28. Ключко Л. Теоретико-методологічний аналіз задоволеністю якістю життя як умови розвитку Я-концепції особистості. *Психологічні перспективи*, Вип. 32, 2018, С. 135–148.
29. Коваленко А.Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура: *Гуманітарний корпус*, 2018. С. 80–83.
30. Коваленко-Сорокіна С. Психологічні патерни копінг-поведінки особистості раннього юнацького віку. *Студентський дайджест : зб. наук. матеріалів здобувачів вищої освіти*. Випуск 6. Рівне : РДГУ, 2022. С. 44 – 46.
31. Ковалькова Т. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки університету "Крок"*. 2021. № 1 (61). С. 242–250.
32. Ковтун Н. М. Воля як основа соціальної активності: теоретико-методологічний аналіз: монографія. Ж.: Вид-во Євенок О. О., 2014. 292 с.
33. Коклюш Ю. Основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології: наук. праць*. 2016. (34). С.23-28.
34. Консультативна психологія: підручник / І.С. Кузьменко, Є.О. Помиткін [та ін.]: Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 482 с.

35. Копчинська О. О. Самоактуалізація особистості в умовах війни. *Наукові перспективи*. 2024. № 3(45). С. 1139-1151.
36. Кормило О., Чіп Р., Гончаровська Г. Особливості стресостійкості та вибір копінг-стратегій старшими підлітками. *Вісник Львівського університету*. Серія «Психологічні науки». 2022. Вип. 12. 68–78.
37. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості : монографія. Мукачево : РНУ МДУ, 2017. 465 с.
38. Корольов Д.К. Позитивне емоційно-оціночне ставлення до життя як умова прояву здібностей індивіда. *Вісник Київського університету імені Тараса Шевченка*. Соціологія. Психологія. Педагогіка. № 8. 2020. С. 38-41.
39. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*. 2023. №53. С. 63-69.
40. Кузнецова М. М. Роль оптимізму у психічній саморегуляції навчальної діяльності студентів. *Цивілізаційний поступ сучасної освіти і науки*. Матеріали VII науково-практичної конференції магістрантів ХНПУ імені Г.С. Сковороди (23-24 лютого 2016 р., м. Харків). Частина I. Х., 2016. С. 148–149
41. Лавренюк Я. В., Кулешова О. В. Особливості психологічної реабілітації громадян, які постраждали внаслідок війни. *Наукові перспективи*. 2023. № 12(42). С. 842-851.
42. Левенець А. Є. Базові моделі копінг-поведінки та механізми психологічного захисту працівників Державної кримінально-виконавчої служби. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С.454-466
43. Лефтеров В., Самара О. Особливості психологічної реабілітації осіб, які переживають травматичні події війни. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2022. № 1(3). С. 73-83.
44. Максвелл М. Статус: як наша соціальна позиція впливає на наш мозок, наше здоров'я та наше щастя. КСД. 2022. 83 с.
45. Мельник Т. Психологія щасливого життя: як жити щасливо та повноцінно. Вип.1. 2014. 19 с.

46. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. програма спецкурсу для слухачів курсів підвищення кваліфікації (керів. загальноосвітніх навч. закл. різних типів навч.) і студ. освітньо-кваліфікаційного рівня «магістр» з напрямків підготовки «Управління навчальним закладом» та «Педагогіка вищої школи» : НАПН України, ДЗВО «Ун-т менеджменту освіти». К., 2019. 41с.

47. Нечипоренко Д.Л. Особливості прояву вольових якостей в підлітків з різним рівнем сформованості мотиву досягнення. *Международный научно-исследовательский журнал*. 2014. №2 (21). С.43-49.

48. Олефір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.

49. Похлестова О. Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 291–299

50. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. за ред. К.В. Седих. Полтава : Астрія, 2018. 289с.

51. Ревенко, С. П. Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2019. 3(3), 277–288.

52. Родіна Н. В., Фокін А. С. Вплив базисних переконань особистості на відчуття безпеки та копінг-поведінку. *Габітус*, 2021. № 29. С. 92 – 97.

53. Руденко В. М., Руденко Н. М. Математичні методи в психології: підручник. К.: Академвидав, 2009. 384 с.

54. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*, Вип. 39, 2022, С.322–340.

55. Саутвік Стівен М., Чарні Денніс С. Резилієнтність: мистецтво долати найбільші виклики життя / пер. з англ. Ірини Куришко. Львів : Галицька Видавнича Спілка, 2022. 384 с.

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

57. Скрипаченко Т.В. Психологічний аналіз феномену задоволеності життям. *Проблеми сучасної психології: збірник. наук. праць*. № 2 (10). 2016. С. 76-84

58. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Опанувальна поведінка особистості у психологічних дослідженнях та деякі методи управління стресом. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2021. № 2. С. 23 – 27.

59. Титаренко Т. М. (гол. ред) Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей всеукраїнського науково-практичного семінару «*Ракурси психологічного благополуччя особистості*», Ніжин. / Ред. кол.: та ін. Ніжин: НДУ ім. М.Гоголя, 9 червня 2017. С. 177-190

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

61. Токарева Н. М. Лабіринти дорослішання: психічний розвиток особистості підлітково-юнацького віку: монографія. Кривий Ріг : НВП «Інтерсервіс», 2021. 215 с.

62. Токарева, Н. М., Шамне, А. В., Макаренко, Н. М. (2014). Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВВП «Інтерсервіс». 2014. 312 с.

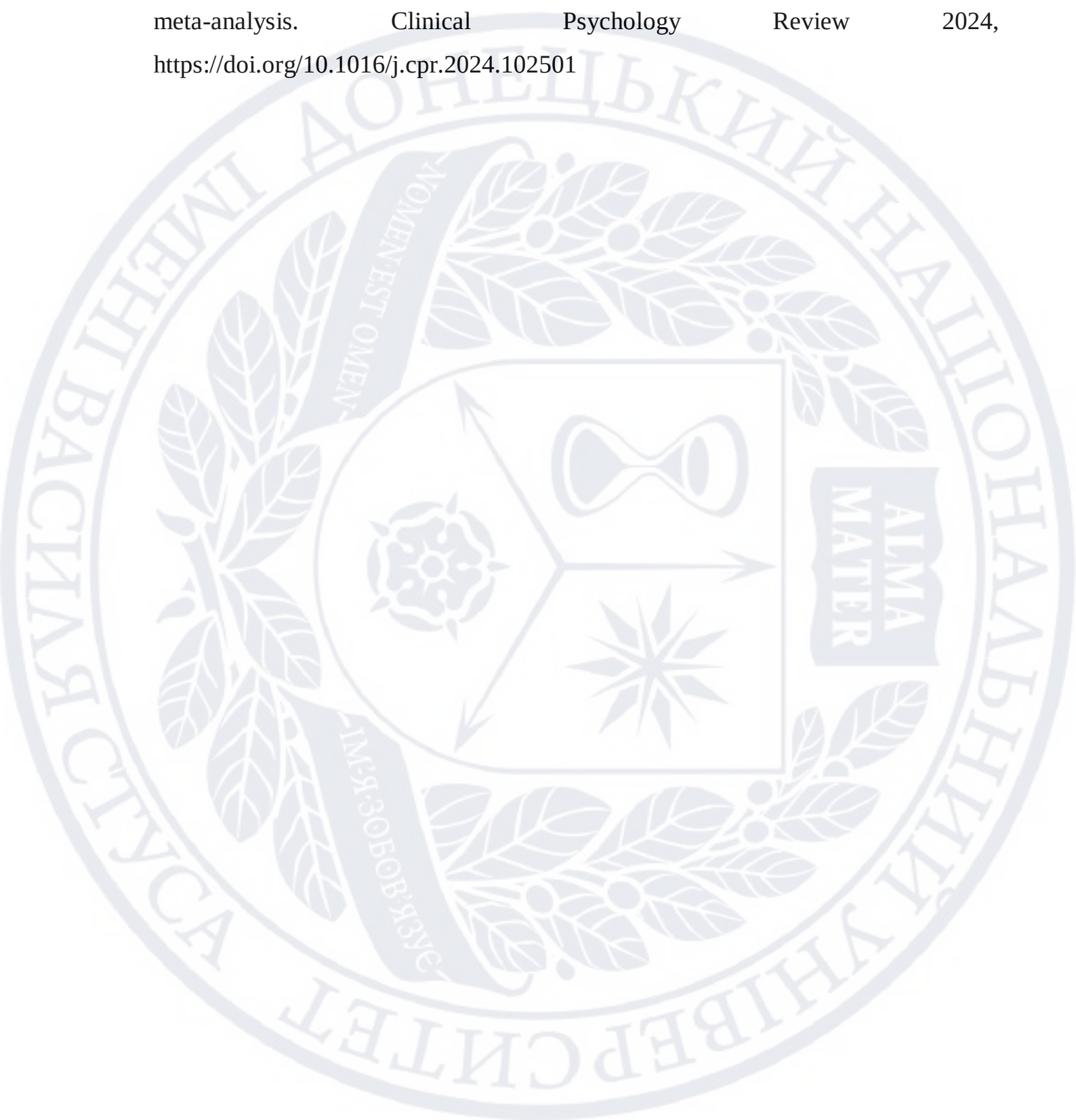
63. Токман А. А., Немченко Н. В. Психологія способу життя: навч. посіб. Ч. II. К.: «ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 367с.

64. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4(92). С. 175–178.
65. Царькова О., Работа Т., Гончарова Ю. Збереження психічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету*. 2014. №2(13). С. 208-212.
66. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2023. Том 34 (73) № 1. С. 64–69.
67. Шамне А. В., Прахова С. А. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика монографія. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.
68. Швалб Ю. М. Повернення до забутої теми: проблема волі в психології. зб. наук. пр. *Актуальні проблеми психології*. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. Том VII. Екологічна психологія. Вип. 37. С. 186–199.
69. Швалб Ю. М. Екологічні та психологічні детермінанти індивідуального суб'єктивного благополуччя: монографія Київ – Львів: Видавництво Вікторії Кундельської, 2021. 234 с.
70. Юр'єва Н. В., Пасічник В. І. Мотиваційні ресурси стресостійкості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з конвоювання, екстрадиції та охорони підсудних: монографія. Х.: Національна академія НГУ, 2017. 226 с.
71. Юрков О.С., Фельцан М.І Особливості вольової сфери підлітка. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*. Гуманітарні і суспільні науки. Журнал наукових праць №18(13). 2015. С.171-178
72. Alexander, D. E. Resilience and disaster risk reduction: An etymological journey. *Natural Hazards and Earth System Sciences*. 2013. Vol. 13(11). P. 2707–2716.

73. Ben-Ezra M., Mor-Ben-Ishai S., Hamama-Raz Y. et al. The association between negative war-related beliefs and probable PTSD and complex PTSD among Ukrainians during the 2022 Russian invasion. *Psychiatry research*. 2024. Vol. 339. P. 116051.
74. Berger, J. (2024). What Gets Shared, and Why? Interpersonal Communication and Word of Mouth. *Annual Review of Psychology*, 76.
75. Black D.S. Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *J. Child Fam. Stud.* 2014. 23. P. 1242–1246.
76. Chukhrii I., Shevtsov A. Psychological mechanisms of social adaptation of young people with disabilities. *American Journal of Applied and Experimental Research*. 2017. № 3 (6). P. 6 – 14.
77. Crescentini C. Mindfulness-Oriented Meditation for Primary School Children: Effects on Attention and Psychological Well-Being. *Front Psychol.* 2016. 7. P. 805.
78. Felver J.C. Effectiveness, acceptability, and feasibility of the Soles of the Feet mindfulness-based intervention with elementary school students *Mindfulness*. 2017. 5. P. 589-597.
79. Hodes M. Thinking about young refugees' mental health following the Russian invasion of Ukraine in 2022. *Clinical child psychology and psychiatry*. 2023. Vol. 28, № 1. P. 3–14.
80. Jeffrey A. Greene. Self-Regulation in Education. Routledge: Oxon, 2018. 161 p.
81. Khomenko Y. The research of student's psychology climate at secondary school : Science and Education a New Dimension. *Pedagogy and Psychology*, 2019. Vol. 7(85). P. 57–62.
82. Lwande, C., Muchemi, L., Oboko, R. Identifying learning styles and cognitive traits in a learning management system. *Heliyon*, 2021. 7(8).

83. Masten, A.S. Resilience in developing systems: The promise of integrated approaches. *European Journal of Developmental Psychology*. 2016. Vol 13(3). P. 297–312.
84. Nora Swan-Foster. Jungian Art Therapy Images, Dreams, and Analytical Psychology. 2018. 274 p.
85. Oviedo L., Seryczyńska B., Torralba J. Coping and Resilience Strategies among Ukraine War Refugees. *International journal of environmental research and public health*. 2022. Vol. 19, № 20. P. 13094.
86. Power, N., Alcock, J., Philpot, R., Levine, M. The psychology of interoperability: A systematic review of joint working between the UK emergency services. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 2024. 97(1), P.233-252.
87. Ruggery, K., Garcia-Garzon, E., Maguire, A., Matz, S., Hupert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020. 18, P. 192–198.
88. Shore, D., Robertson, O., Lafit, G. et al. Facial Regulation During Dyadic Interaction: Interpersonal Effects on Cooperation. *AffecSci* 2023. 4, P. 506–516
89. Smeeth D., Beck S., Karam E. G. et al. The role of epigenetics in psychological resilience. *The lancet. Psychiatry*. 2021. Vol. 8, № 7. P. 620–629.
90. Springstein, T., Growney, C. M., Strube, M. J., English, T. Intrinsic interpersonal emotion regulation strategy use and effectiveness across adulthood: The role of interaction partner age. *Emotion*. Advance online publication. 2024 <https://doi.org/10.1037/emo0001435>
91. Wang S., Barrett E., Hicks M. H. et al. Associations between mental health symptoms, trauma, quality of life and coping in adults living in Ukraine: A cross-sectional study a year after the 2022 Russian invasion. *Psychiatry research*. 2024. Vol. 339. P. 116056.

92. Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., Zeng, J. The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review* 2024, <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Розрахунок однорідності досліджуваних груп

Спочатку проведемо перевірку однорідності відібраних груп. Для статистичної перевірки однорідності контрольної та експериментальної груп використано метод Z-критерію. Для цього високий рівень позначено –3 бали; середній – 2 бали і низький – 1 бал. Тоді отримано:

$$\bar{x}'_{\text{ЕГ}} = \frac{\sum x_i n'_i}{n}, \quad (2.3)$$

$$\text{а } \bar{x}''_{\text{КГ}} = \frac{\sum x_i n''_i}{n} \quad (2.4)$$

Знайдемо різницю між середніми балами в обох групах (x_p), а потім доведемо що це є випадковим явищем. Скористаємося Z-критерієм для порівняння двох генеральних середніх в ЕГ та КГ. Введемо нульову гіпотезу H_0 – «різниця середніх вибірових в ЕГ і КГ є випадковою, тобто

$$\bar{x}'_{\text{ЕГ}} \geq \bar{x}''_{\text{КГ}}$$

та альтернативну (протилежну) гіпотезу H_1 – «різниця між середніми значеннями в ЕГ і КГ не є випадковою, тобто

$$\bar{x}'_{\text{ЕГ}} < \bar{x}''_{\text{КГ}}.$$

значення критерію знайдемо за формулою

$$Z_{cn} = \frac{|\bar{x}''_{\text{КГ}} - \bar{x}'_{\text{ЕГ}}|}{\sqrt{\frac{S_{\text{КГ}}'^2 + S_{\text{ЕГ}}'^2}{n-1}}} \quad (2.5)$$

де $S_{\text{ЕГ}}'^2$ - виправлена дисперсія в ЕГ до експерименту; $S_{\text{ЕГ}}''^2$ - виправлена дисперсія в КГ до експерименту, які знаходимо за формулами:

$$S_{\text{ЕГ}}'^2 = \frac{n}{n-1} \left(\frac{\sum x_i^2 \cdot n_i}{n} - [\bar{x}'_{\text{ЕГ}}]^2 \right) \quad (2.6)$$

$$S_{\text{КГ}}''^2 = \frac{n}{n-1} \left(\frac{\sum x_i^2 \cdot n_i}{n} - [\bar{x}''_{\text{КГ}}]^2 \right) \quad (2.7.)$$

За формулою знаходимо значення критерію Z: $Z_{\text{ст}}$

Критичне значення критерію знаходимо за формулою

$$\Phi(Z_{кр}) = \frac{1-2\alpha}{2} = \frac{1-2\cdot 0,05}{2} = 0,45 \Rightarrow Z_{кр} = 2,32, \quad (2.8)$$

де $\Phi(x)$ – функція Лапласа, значення якої знаходимо за таблицями, а $\alpha = 0,05$ – рівень значущості.

Відповідно до цього оцінюємо, яку з гіпотез необхідно прийняти, а яку відхилити.

Для цього порівняємо стан в обох групах за допомогою Z-критерія.

$$\bar{x}'_{ЕГ} = (25\cdot 3 + 25\cdot 2 + 1\cdot 1) / 51 = 1,98,$$

$$\text{а } \bar{x}''_{КГ} = (25\cdot 3 + 20\cdot 2 + 1\cdot 1) / 46 = 2,087.$$

Різниця $x_p = 0,107$, доведемо, що вона є випадковою. Для цього ведемо нульову гіпотезу H_0 – «різниця показників в експериментальній групі та контрольній є випадковою, тобто $\bar{x}'_{ЕГ} \geq \bar{x}''_{ОКГ}$ та альтернативну (протилежну) гіпотезу H_1 – «різниця між показниками в ЕГ та КГ не є випадковою», тобто $\bar{x}'_{ЕГ} < \bar{x}''_{КГ}$.

$$S'^2_{ЕГ} = (51/50) \cdot ((25\cdot 9 + 25\cdot 4 + 1\cdot 1) / 51 - 1,98^2) = 2,521$$

$$S''^2_{КГ} = (46/45) \cdot ((25\cdot 9 + 20\cdot 4 + 1\cdot 1) / 46 - 2,087^2) = 4,569$$

$$Z_{сн} = 0,101 / 2,048 = 0,149, \text{ а } Z_{кр} = 2,32, \text{ отже } Z_{сн} < Z_{кр}$$

Отже, приймаємо нульову гіпотезу та відхиляємо альтернативну. Різниця між значеннями є випадковою і можна вважати, що ці групи однорідні. Аналогічно доводимо однорідність за іншими критеріями.

Доказ впливу корекційної програми на результати експерименту

Доведемо, що результати експерименту викликані саме впливом корекційної програми, тобто є не випадковими. Для статистичної перевірки використано метод Z-критерію. Для цього високий рівень позначено –3 бали; середній – 2 бали і низький – 1 бал. Тоді отримано:

$$\bar{x}'_{\text{ЕГ}} = \frac{\sum x_i n'_i}{n}, \quad (2.3)$$

$$\text{а } \bar{x}''_{\text{ЕГ}} = \frac{\sum x_i n''_i}{n} \quad (2.4)$$

Знайдемо різницю між середніми балами в обох групах (x_p), а потім доведемо що це є випадковим явищем. Скористаємося Z-критерієм для порівняння двох генеральних середніх в ЕГ. Введемо нульову гіпотезу H_0 – «різниця середніх вибірових в ЕГ до та після експерименту є випадковою, тобто

$$\bar{x}'_{\text{ЕГ}} \geq \bar{x}''_{\text{ЕГ}}$$

та альтернативну (протилежну) гіпотезу H_1 – «різниця між середніми значеннями в ЕГ до та після експерименту не є випадковою, тобто

$$\bar{x}'_{\text{ЕГ}} < \bar{x}''_{\text{ЕГ}}.$$

значення критерію знайдемо за формулою

$$Z_{cn} = \frac{|\bar{x}''_{\text{ЕГ}} - \bar{x}'_{\text{ЕГ}}|}{\sqrt{\frac{S_{\text{ЕГ}}'^2 + S_{\text{ЕГ}}''^2}{n-1}}} \quad (2.5)$$

де $S_{\text{ЕГ}}'^2$ - виправлена дисперсія в ЕГ до експерименту; $S_{\text{ЕГ}}''^2$ - виправлена дисперсія в ЕГ після експерименту, які знаходимо за формулами:

$$S_{\text{ЕГ}}'^2 = \frac{n}{n-1} \left(\frac{\sum x_i^2 \cdot n_i}{n} - [\bar{x}'_{\text{ЕГ}}]^2 \right) \quad (2.6)$$

$$S_{\text{ЕГ}}''^2 = \frac{n}{n-1} \left(\frac{\sum x_i^2 \cdot n_i}{n} - [\bar{x}''_{\text{ЕГ}}]^2 \right) \quad (2.7.)$$

За формулою знаходимо значення критерію Z: $Z_{\text{ст}}$

Критичне значення критерію знаходимо за формулою

$$\Phi(Z_{кр}) = \frac{1-2\alpha}{2} = \frac{1-2 \cdot 0,05}{2} = 0,45 \Rightarrow Z_{кр} = 2,32, \quad (2.8)$$

де $\Phi(x)$ – функція Лапласа, значення якої знаходимо за таблицями, а $\alpha = 0,05$ – рівень значущості.

Відповідно до цього оцінюємо, яку з гіпотез необхідно прийняти, а яку відхилити.

Для цього порівняємо стан в обох групах за допомогою Z-критерія.

$$\bar{x}'_{ЕГ} = (15 \cdot 3 + 27 \cdot 2 + 9 \cdot 1) / 51 = 2,118,$$

$$\text{а } \bar{x}''_{КГ} = (4 \cdot 3 + 25 \cdot 2 + 22 \cdot 1) / 46 = 1,652.$$

Різниця $x_p = 0,466$, доведемо, що вона є не випадковою. Для цього ведемо нульову гіпотезу H_0 – «різниця показників в експериментальній групі та контрольній є випадковою, тобто $\bar{x}'_{ЕГ} \geq \bar{x}''_{ОЕГ}$ та альтернативну (протилежну) гіпотезу H_1 – «різниця між показниками в ЕГ до та після експерименту не є випадковою», тобто $\bar{x}'_{ЕГ} < \bar{x}''_{ЕГ}$.

$$S'^2_{ЕГ} = (51/50) \cdot ((15 \cdot 9 + 27 \cdot 4 + 9 \cdot 1) / 51 - 2,118 \cdot 2,118) = 0,464$$

$$S''^2_{ЕГ} = (51/50) \cdot ((4 \cdot 9 + 25 \cdot 4 + 22 \cdot 1) / 51 - 1,652 \cdot 1,652) = 0,369$$

$$Z_{сн} = 0,466 / 0,095 = 4,905, \text{ а } Z_{кр} = 2,32, \text{ отже } Z_{сн} > Z_{кр}$$

Отже, відхиляємо нульову гіпотезу та приймаємо альтернативну. Різниця між значеннями не є випадковою і можна вважати, що відмінності викликані саме умовами проведеного експерименту. Аналогічно доводимо однорідність за іншими критеріями.

Опис програми корекції

Вступний етап: Оцінка стартового рівня мотивації та вольових якостей (1 заняття).

На цьому етапі учасники тренінгу проходять опитування або тести для оцінки їхнього початкового рівня вольової сфери, а також загальний стан психологічного благополуччя.

Це дає тренеру змогу персоналізувати програму, виявити слабкі місця учасників і побудувати індивідуальні цілі для тренінгу.

Мета: знайомство учасників між собою та виконання вправ для розвитку навичок саморегуляції.

1. Представлення тренера.

Форма роботи: інформаційне повідомлення.

Час: 5 хвилин.

2. Вправа на знайомство «Імена та прикметники».

Форма роботи: робота у колі учасників.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасники по черзі називають своє ім'я та прикметник.

Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, активний Андрій або оптимістична Ольга. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник. Обмежити повторення: по 4–5 учасників.

3. Вправа на знайомство «Візитна картка».

Форма роботи: робота у колі учасників.

Матеріали: папір, маркери, клей.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи: Кожен учасник створює власну індивідуальну візитну картку, яка включає невелику картинку, що символізує або відображає якусь особисту рису чи характеристику. Наприклад, ця картинка може відображати частину їхньої особистості.

Потім картки складаються разом. Кожен учасник витягає одну картку і намагається знайти «власника».

Ця гра може бути використана для представлення себе та розповіді про картку, яку вони вибрали.

4. Очікування від тренінгової програми.

71

Форма роботи: робота у колі учасників.

Час: 5 хвилин.

5. Саморегуляція.

Форма роботи: інформаційне повідомлення.

Час: 5 хвилин.

6. Перерва, 5 хвилин.

7. Вправа на знайомство ««Добридень!»».

Форма роботи: робота у колі учасників.

Матеріали: капелюх.

Час: 5 хвилин.

Хід вправи: Необхідно встати в коло. Розділитися на «березу» і «лілію».

☐ «Лілії» утворюють внутрішній коло і стоять на місці.

☐ «Берези» зовнішнє коло і ходять по колу

Різноманітність мов світу виражається у тому, як слово «Вітаю» звучить на різних мовах, проте його зміст усюди однаково означає бажання доброго здоров'я та гармонії.

Необхідно привітатися як різні нації, наприклад:

☐ як англійські джентльмени: зніміть або піднійте капелюх і сказати «Hello».

☐ як бразильці: привітайтеся з теплим обіймами і поцілунком у щок.

☐ як французи: використовуючи фразу «Bonjour». Дуже поширеним способом привітання є рукоштовання

Рефлексія:

☐ Ось ми з вами привіталися.

☐ Які ваші відчуття?

☐ Що ви відчуваєте?

8. Вправа на знайомство «Згадай неприємну ситуацію і розслабся».

Форма роботи: робота у колі учасників.

72

Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Необхідно зануритися в спогади тієї ж ситуації, але при цьому постаратися контролювати м'язову напругу і в разі виникнення напруги - розслабитися.

Рефлексія:

☐ Що відчуваєте?

☐ Які відчуття виникли після розслаблення?

9. Вправа на знайомство «Погода».

Форма роботи: робота в парах.

Час: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасники розбиваються на пари.

Одні відвертаються до партнера спиною, перший – «папір», другий – «художник». Ведучий пропонує «художникам» намалювати на «папері» (спині) спочатку теплий ласкавий вітер;

☐ потім підсилює вітер;

☐ потім дощ;

☐ сильна злива, що переходить в град;

☐ знову вітер, який переходить в тепле сонечко, зігріває всю землю;

□ в кінці ласкаве тепле сонечко, зігріває всю землю.

Після закінчення вправи, учасники міняються місцями.

Рефлексія.

□ Що ви відчуваєте?

Підсумок. Кожен учасник висловлює свою думку і розповідає про ті відчуття, яке з'явилися в процесі гри.

10. Підведення підсумків.

Форма роботи: заключна.

Час: 10 хвилин.

Хід: кожен учасник групи по черзі має можливість висловити свою думку про те, наскільки вони вважають тренінг ефективним і чи виправдав він їхні

очікування. Учасники також можуть поділитися своїми враженнями та відкриттями, які вони отримали під час тренінгу в галузі міжособистісних відносин та інших аспектів, пов'язаних з тематикою тренінгу. Також вони мають можливість виразити свої думки чи висловити запитання до інших учасників групи або тренера

Етап 2: Розвиток самосвідомості та психологічних установок (2 заняття).

На цьому етапі тренінгу учасники працюють над розумінням власних потреб, бажань та мотивацій. У ході цього етапу учасники:

- Визначають свої життєві цілі та пріоритети;
- Проводять аналіз своїх внутрішніх бар'єрів, які заважають досягати цілей (страхи, сумніви, занижена самооцінка);
- Виконують вправи на самопізнання та рефлексію: визначення короткострокових і довгострокових цілей, оцінка своїх сил і ресурсів.

Завданням є підвищення усвідомленості учасників щодо того, що їхні психологічні установки часто визначаються внутрішніми переконаннями, які можна змінити за допомогою правильних стратегій і підходів.

Заняття 2 «Як я себе бачу»

Мета: визначення як учасники бачать себе, своє «Я», навчити їх альтернативним способам оцінки себе та свого досвіду.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, ножиці, клей.

Форма проведення: групова або індивідуальна.

1. Вправа «Діалог масок»

Мета: оцінка себе та інших, здатність усвідомлювати різні сторони особистості, самоприйняття, взаємоприйняття.

Учасникам групи пропонується створити маски самих себе. Після створення маски, учасники об'єднуються в пари та обмінюються малюнками; кожна пара сама вирішує – хто перший буде відігравати його нову маску.

Той, хто є господарем маски та той, хто виконує роль відслідковують всі емоції та почуття, які виникають в процесі роботи.

Після завершення роботи відбувається обговорення.

2. Вправа «Маски тварин і рослин»

Мета: розвиток розкритості, спонтанності, здатності до самопрезентації, самопізнання та самоприйняття.

Учасникам пропонується створити маску тварини, яку він обрав перед цим, опираючись на ті якості тварини, які перегукуються з його особистісними якостями. Після створення маски, кожен учасник надягає свою і має максимально ідентифікувати себе цією маскою.

В процесі роботи важливо відслідковувати емоції, які виникають.

72

3. Вправа «За» і «Проти»

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно власного «Я» або власних глибинних переживань.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

4. Вправа «Мої позитивні якості»

Мета: навчити учасників визначати свої позитивні якості, розуміти та приймати їх.

Учасникам пропонується написати свої позитивні якості, які вони можуть визначити самостійно. Потім учасникам необхідно поділитися на пари та обговорити цей список; інший учасник може його доповнити або залишити без змін.

5. Вправа «Моя сутність»

Мета: навчання самосвідомості.

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати заголовок «Ким я є?», «Який я насправді?» і якнайшвидше дати собі відповідь на це питання.

Після чого учасникам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі та знову дати відповідь на питання – у вигляді візуалізації, після чого на аркуші паперу відтворити цей образ.

Ця вправа може виконуватися як при груповій, так і індивідуальній роботі, а також учасниками самостійно – протягом тижня чи місяця.

6. Вправа «Без масок»

Мета: формування навичок прийняття істинного «Я», розвиток самоідентифікації.

Учасникам пропонується створити маски та одягти їх, ця маска повинна бути максимально близькою до того, щоб відобразити істинне «Я». Далі їм пропонується витягти картку з незакінченим реченням і закінчити його. Якщо учасник говорить неправду, він знову тягне картку.

Після роботи учасники знімають маски та діляться своїми враженнями.

Можна використати наступні фрази:

- Я обожнюю себе за...
- Я ніколи...
- Мене дратує, коли...
- Інколи люди не розуміють мене, бо я...

7. Підсумки заняття

Заняття 3 «Мої емоції»

Мета: навчити учасників розуміти свої емоції, розрізняти їх, рефлексувати.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, зошити, крейди.

Форма проведення: групова та індивідуальна.

1. Вправа «Карта емоцій»

Мета: актуалізація емоційних станів, дослідження власних емоцій та особливостей емоційної сфери.

Учасників просять перерахувати якомога більше емоцій, які вони переживають останнім часом (тиждень, місяць) і записати їх, далі необхідно зобразити кулю – планета емоцій – і зобразити на ній всі емоції. Планеті треба дати назву.

Після того, як малюнок закінчено – учасники, кожен окремо, складає розповідь про свою планету емоцій.

2. Вправа «Намалюйте свій настрій»

Мета: відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

3. Вправа «Казка про емоції»

Мета: налагодження згуртованості колективу, рефлексія, самоаналіз.

Учасникам пропонується разом скласти казку про емоції. Обов'язково, щоб всі речення були пов'язані за змістом. Казку розпочинає психолог: «Віддавна живуть на світі три сестри Радість, Злість та Образа».

4. Вправа «Каракулі»

Мета: дослідження емоційних станів і переживань, зняття м'язового та психоемоційного напруження, саморозкриття.

Учасникам вмикають музику, просять її послухати, вслухатися в неї, уявити образ, який викликає ця музика, після – намалювати його за допомогою каракуль.

Після завершення, кожен учасник розповідає про те, що йому нагадує намальований образ.

5. Вправа «Ситуація навпаки»

Мета: навчити учасників по новому дивитися на ситуації, шукати альтернативні способи вирішення проблем.

Учасникам пропонується розповісти якусь історію зі свого життя, а учаснику зліва – цю ж історію, але в іншому жанрі. Вправа виконується

ланцюжком.

6. Вправа «Емоційний щоденник»

Мета: відстежування свого емоційного стану протягом тривалого часу, дослідження емоційних станів.

Учасникам пропонується вести емоційний щоденник до самого закінчення тренінгу, щоб відслідковувати, які емоції переважають.

7. Підсумки заняття.

Етап 3: Розвиток волі та здатності до самоконтролю (3 заняття).

У цьому етапі програми учасники працюють над розвитком вольових якостей, таких як здатність приймати рішення і діяти відповідно до встановлених цілей, навіть у ситуаціях стресу чи складних обставин. Включає такі підзадачі:

- Техніки самоконтролю та регулювання емоцій (управління імпульсами, стресом, тривогою);
- Вправи на встановлення конкретних цілей та планування дій;
- Сценарії ситуацій, що потребують волі для досягнення бажаного результату (наприклад, відмова від тимчасових задовольень заради досягнення довгострокової мети).

На цьому етапі важливо використовувати методики управління емоціями та тренувати здатність учасників протистояти внутрішнім перешкодам, таким як лід, страх чи сумніви у власних силах.

Заняття 4 «Я вчуся керувати своїми емоціями»

Мета: навчитися визначати всі свої емоції, давати їм назву, приймати їх та керувати ними.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, глина.

Форма проведення: групова або індивідуальна.

1. Вправа «Намалюйте свій настрій»

Мета: відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

2. Вправа «Розморозка емоцій»

Форма проведення: індивідуальна

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Клієнту пропонується пригадати емоції, які він відчував протягом дня (5-7 емоцій). Після цього клієнту пропонується зобразити ці емоції на аркуші паперу за допомогою різних образів і підписати їх. Далі клієнту пропонують змінити символи та образи, якими він зобразив емоції, які викликають негативну реакцію.

3. Вправа «Життєві ситуації»

Учасникам пропонується декілька ситуацій із життя, які вони мають уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає, відповідно до наступних питань:

- Як ви себе відчуваєте?
- які емоції у вас виникають?
- які фізіологічні процеси супроводжують ці емоції?
- чи висловлюєте ви свої емоції людям, які знаходяться з вами поруч?
- чи відрізнялися б ваші емоції, якби це була близька вам людина? як саме?

4. Вправа «Знайомство зі страхом»

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: усвідомлення страху та його основних причин появи, подолання страху.

Клієнту пропонують зліпити або намалювати образ, який би символізував страх, який є основним у його житті. Після чого клієнту пропонують познайомитися зі страхом, задаючи питання.

Приклади питань, які можуть бути поставлені:

- Кого ви зобразили/виліпили?
- яку характеристику ви можете йому дати?
- чи видається вам, що ви можете подружитися з ним?
- якби страх, який ви зобразили, був схожий на звіра, то хто б це був?

5. Вправа «Подарунок в моєму житті»

Мета: відкриті і спонтанне вираження емоцій, наповнення позитивними емоціями і станами.

Учасникам пропонується закрити очі та згадати те, які подарунки вони отримували протягом свого життя і ті емоції, які при цьому відчували. Після цього учасників просять намалювати найяскравіший подарунок, а потім – зліпити його з глини.

Кожен учасник повинен придумати назву композиції та розповісти історію цього подарунку.

6. Підсумки заняття.

Заняття 5 «Ірраціональні установки, сформовані подіями мого життя»

Мета: навчитися визначати ірраціональні установки, розвивати критичне мислення, навчити варіативності способів реагування, прийняття досвіду.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки, пісок, фігурки.

Форма проведення: індивідуальна.

1. Вправа «Відділення можливого від ймовірного»

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: виявлення наскільки реальними є занепокоєння, пов'язані з тією чи іншою ситуацією.

Клієнту пропонується дати оцінку ситуаціям, які ймовірно можуть відбутися в його житті.

2. Вправа «Думки «могло б бути...»

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: навчитися давати реальну оцінку думкам, які викликають занепокоєння та тривогу.

Клієнту пропонується на аркуші паперу записати в два стовпчики думки про те, як «могло б бути...» та оцінити те, наскільки вони реальні.

3. Вправа «За» і «Проти»

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно глибинних переживань, когнітивних спотворень.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

4. Вправа «Життєві ситуації»

Форма проведення: індивідуальна.

Клієнту пропонується декілька ситуацій із життя, які він має уявити й запам'ятати емоції, які ця ситуація викликає.

5. Вправа «Альтернативні інтерпретації»

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: вироблення навички формувати нові закінчення тривожних ситуацій в мисленні.

Клієнту пропонується перерахувати п'ять ситуацій за останні кілька місяців, коли він відчував тривогу або гіпотетичні ситуації, які можуть відбутися в його житті. Після чого пропонується записати три закінчення цих ситуацій, які звучать наступним чином:

1. найгірший результат;
2. бажаний сценарій;
3. найбільш реальний (можливий) результат.

Або можна використати ситуацію з попередньої вправи.

6. Вправа «Міст у новий світ»

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: аналіз досягнень, гармонізація психоемоційного стану.

Клієнту пропонується для початку торкнутися піску, щоб відчувати його на дотик та температуру. Далі – створити водойму та міст через неї, також можна розмістити фігурки, визначаючи те, що вони означають.

Питання, які можна задавати в ході виконання завдання:

- Опишіть міст. Чи є у нього якісь особливості?
- Міст стійкий?
- Де на цій картині Ви?
- Як Ви відчуваєте себе біля водойми? А на мосту?
- Яка область картини у Вас викликає негативні емоції? А яка – позитивні?
- Як би ви назвали цю картину?

7. Вправа «Чарівні опори»

Форма проведення: індивідуальна.

Матеріали: набір асоціативних метафоричних кульок (15 штук різної щільності, ваги, розміру), 5 наборів карточок з зображеннями стихій та елементів (земля, вода, вогонь, метал, дерево). 10 карточок для кожної стихії (готує терапевт).

Мета: виокремлення найбільш значимих цілей, усвідомлення істинних потреб, впорядкування послідовності дій, подолання труднощів в усвідомленні та вербалізації цілей, робота з невизначеністю.

Спочатку клієнту пропонується торкнутися кульок, відчуття їх. Далі клієнту пропонують обрати ту кульку, яка асоціюється з даним етапом життя – це «Старт» і кульку, яка асоціюється з бажаним майбутнім – кулька «Фініш». Наступні кульки, які обираються, характеризують шлях досягнення мети. Клієнт самостійно обирає кількість кульок і розміщує їх між кульками «Старт» та «Фініш».

В ході виконання можна задавати такі питання, як:

- Які почуття у Вас викликає кулька «Старт», а кулька «Фініш»?
- Кульки, які розміщені між кульками «Старт» та «Фініш», які етапи позначають?
- Якого результату Ви очікуєте?
- Як Ви зрозумієте, що Ви досягли бажаного?

8. Підсумки заняття.

Заняття №6

Мета: подальше згуртування групи; закріплення вмінь саморегуляції; формування навичок саморегуляції.

1. Вправа «Привітання без слів».

Форма роботи: робота у колі учасників.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи: Учасникам надається можливість протягом 2-3 хвилин вільно рухатися по приміщенню з метою привітати якнайбільше інших осіб. Під час цього завдання, учасники повинні вітати один одного без використання словесних привітань, а замість цього вони можуть виразити вітання за допомогою різних жестів, таких як кивок голови, рукостискання, обійми та інші подібні способи вираження вітань.

При цьому кожен спосіб може бути використаний учасником тільки один раз, для кожного наступного вітання потрібно придумати новий спосіб.

Рефлексія.

☐ Кому скільки людей вдалося привітати? Можливо, у когось виникало психологічний дискомфорт, адже в реальному житті вітати один одного так само не прийнято.

☐ Якими способами вдалося подолати цей дискомфорт? А чому в реальному житті люди, коли вони зустрічаються, ведуть себе не так, як їм

заманеться, а регулюють свої реакції, діють тільки певними, схвалюються в

суспільстві способами?

2. Вправа «Сурдопереклад».

Форма роботи: робота у групі учасників.

Матеріали: папірці з написаним текстом — різні прості віршики.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи: Ведучий пропонує розділитися всім на пари.

Пари по черзі виступають перед іншими учасниками. Кожен із пари виступає по черзі в ролі дикторів і сурдоперекладачів. Поки один із партнерів читає вірш, інший перебуває поруч і виступає в ролі сурдоперекладача —

передає з допомогою міміки й жестів зміст тексту.

3. Вправа «Психологічний час».

Форма роботи: робота у групі учасників.

Час: 20 хвилин.

Хід вправи: Учасники сідають, розслаблюються і закривають очі. Їх завдання — спробувати точно вгадати, коли пройде рівно одна хвилина після умовного сигналу ведучого. Вони не повинні рахувати секунди, а просто відчувати, коли вважають, що минула рівно хвилина. Коли учасник вважає, що хвилина пройшла, він піднімає руку, не відкриваючи при цьому очі. Ведучий фіксує, скільки часу реально пройшло до цього моменту, асистенти можуть допомогти у випадку великої кількості учасників.

Потім учасників ділять на дві групи: тих, кому здалося, що хвилина пройшла швидше, ніж в реальності (їх час менший за 60 секунд), і тих, кому здалося, що вона тривала довше. У кожній з цих підгруп обговорюється, які особливості впливають на сприйняття психологічного часу, що може бути причиною сприйняття його "швидше" або "повільніше" в порівнянні з реальним часом.

Рефлексія:

Представники кожної з підгруп дають характеристики людям, для яких психологічний час в даний момент відрізняється від реального часу. Потім інші учасники порівнюють ці точки зору і висловлюють свої роздуми про можливі причини таких розходжень. Можливо, це може бути пояснене тим, що в одній підгрупі зібрані люди, для яких психологічний час тече швидше, ніж реальний час, в той час як в іншій підгрупі - люди, для яких час рухається повільніше.

4. Перерва, 5 хвилин.

5. Вправа «Хто без місця».

Форма роботи: робота у колі учасників.

Матеріали: стільці.

Час: 10 хвилин.

Хід вправи (вибрати один з варіантів):

Варіант 1: Учасники утворюють коло, але стільці розставлені лише в кількості на один менше, ніж кількість гравців. Після сигналу ведучого, кожен учасник намагається якнайшвидше зайняти найближчий стілець. Той, хто

залишився без стільця, вибуває з гри. Потім один стілець відбирається, і проводиться наступний раунд, і так далі. Переможцями визнаються 3 – 4 учасники, які залишилися в грі найбільше часу.

Варіант 2: Учасники сидять на стільцях, розставлених в коло, і ведучий стоїть в центрі. Після команди ведучого всі учасники одночасно встають зі своїх місць і повинні швидко зайняти стілець свого правого сусіда, залишивши місце того, хто забрався.

Рефлексія:

- ☐ Які відчуття виникли учасникам під час цієї гри?
- ☐ Які характеристики відзначають тих, кому гра вдавалася найкраще?
- ☐ В яких життєвих ситуаціях та для яких цілей такі навички та якості є корисними?

6. Вправа «Передерни мотузочку».

Форма роботи: робота в парах.

Матеріали: мотузка.

Час: 15 хвилин.

Хід вправи: Учасники стоять спиною один до одного на відстані 2-3 метри від іншого. Мотузка простягнута між ними по підлозі так, щоб її кінці перебували між ніжками стільців, на яких сидять ці двоє. За командою, вони повинні встати, добігти до стільця іншого учасника, сісти і витягнути мотузку.

Перемагає той, хто виконує це завдання першим.

Рефлексія: Учасники обговорюють свої враження та роздуми про те, які якості, крім швидкості реакції, є важливими для успіху в цій вправі.

7. Підведення підсумків.

Форма роботи: заключна.

Час: 10 хвилин.

Хід: Пропонуєте кожному з учасників продовжити один з варіантів початку пропозиції.

Наприклад:

Сьогодні я дізнався ...

Сьогодні я навчився ...

Мені було важко ...

Мені було незрозуміло ...

Тепер я знаю, що ...

Мене здивувало ...

Я б хотів дізнатися, чому ...

Домашнє завдання «Ревізія страхів». Інструкція: протягом тижня спостерігайте за собою, за своїми страхами. Записуйте свої спостереження, відповідаючи на такі запитання: Як часто виникає у Вас страх? Декілька разів на день, чи на тиждень? А може Ви відчуваєте, що він Вас не відпускає? З приводу чого цей страх? Який він? Що Ви робите, коли він виникає?

Етап 4: Подолання стресових ситуацій та адаптація до змін (2 заняття).

Цей етап орієнтований на розвиток здатності учасників долати стресові ситуації, адаптуватися до змін та підтримувати вольові зусилля в умовах труднощів.

Завдання включають:

- Практика подолання стресових ситуацій через медитацію, релаксацію або інші методи психологічної адаптації;
- Виконання вправ на вихід зі складних ситуацій, таких як подолання невдач або невизначеності (наприклад, вправи на аналіз і рефлексію після невдалого досвіду);
- Тренування гнучкості та адаптивності, здатності приймати зміни як частину життєвого процесу.

У цей період учасники можуть вчитися, як використовувати травматичний досвід для подальшого розвитку і як робити висновки із ситуацій, що раніше здавалися несприятливими.

Заняття №7.

1) Обговорення домашнього завдання «Ревізія страхів». Кожна із учасниць представляє в групі результати виконання свого домашнього завдання, свої спостереження. Обговорення можна доповнити запитаннями ведучого, наприклад: «Як Ви себе почували, коли виконували домашнє завдання?», «Наскільки важко було його виконувати?» тощо.

2) Міні лекція «Сутність понять «страх», «тривога», «стрес», «істерика», «панічна атака»». Для підготовки до міні-лекції можна використати наявний у літературі матеріал (Моргунов та ін., 2022).

3) Вправа «Дві коробочки». Інструкція: психолог кладе на долоні дві коробочки, одну з тонкого паперу, іншу – з твердого матеріалу, і говорить учасницям: «Уявіть собі, що ці коробочки – ємкість для ваших найпотаємніших почуттів, бажань, думок. У них Ви можете покласти те, що для Вас дійсно важливе й цінне, те, що любите». Протягом кількох хвилин у кімнаті тиша. Несподівано ведучий стискає ці коробочки. Та, що з паперу легко стискається, а та, що з пластику – ні. Далі в групі відбувається обговорення за допомогою таких запитань: Що Ви відчули? Коли виникають такі відчуття? Хто ними керує? Що впливає?

4) Проективна методика «Намалюй свій страх» (Литвиненко & Прасол, 2015) (модифікація автора). Інструкція: на основі результатів виконання попереднього домашнього завдання намалюйте свій страх. Для виконання цієї вправи необхідно приготувати папір та засоби для малювання. Це можуть бути фарби, фломастери, олівці. Важливою умовою продуктивного виконання вправи є відсутність жодних установок під час малювання. Час для малювання повинен бути обмежений (5-10 хв.).

Після малювання всі учасниці представляють в групі свої малюнки.

Відбувається групова рефлексія та обговорення.

5) Вправа «Відпустіть каміння». Інструкція: учасниці сідають по колу, в руках тримають свої малюнки із попередньої вправи, закривають очі та слухають ведучого. Слова ведучого: «Уявіть собі, що Ви стоїте у гірській

річці з дуже швидкою течією. Щоб Вас не відніс стрімкий потік, Ви тримаєтесь за великий камінь – схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь»

На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки вони могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за велике каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води.

Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє життя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так, як він ...

Ваш камінь – це ваш страх. Відпустіть свій камінь і розслабтесь».

Після виконання цієї вправи малюнки необхідно знищити будь-яким придатним для кожного способом.

Далі відбувається групова рефлексія та обговорення.

б) Домашнє завдання «Мої стресори». Інструкція: протягом тижня спостерігайте за своїм емоційним станом, за тим, що саме викликає у Вас

стрес. На основі своїх спостережень складіть свій персональний перелік стресорів.

Заняття №8.

1) Обговорення домашнього завдання «Мої стресори». Обговорення домашнього завдання до цієї сесії відбувається лише за форматом емоційної рефлексії. Тобто учасники обговорюють в групі відповіді на запитання: Як відчували себе? Які труднощі при виконанні виникали? тощо. За змістом обговорення відбувається під час виконання наступної вправи.

2) Вправа «Мої стресори та причини тривоги» (Covey, 1989) (модифікація автора). Інструкція: використовуючи той перелік стресорів, що Ви отримали в результаті виконання домашнього завдання, напишіть окремо кожен позицію із цього переліку на відповідних стікерах. На червоних: що лякало? На зелених: що дратувало? На синіх: що викликало стрес? На жовтих: від чого сумували? Згрупуйте заповнені стікери на аркуші паперу відповідно за кольорами.

Використовуючи бланк «Коло контролю», розмістіть кожен стікер у відповідному колі («Те, що я можу контролювати», «Те, на що я можу впливати», «Те, що я не можу контролювати»).

Представлення результатів в групі та рефлексія відбувається за таким переліком запитань: На що я витрачаю свій час? Чи продуктивно я використовую свої особисті ресурси? На чому я фокусую свою увагу? Як довго я перебуваю в негативі? Що я можу зробити для того, щоб підтримати себе та зменшити вплив стресорів?

3) Проективна методика «Я і стрес» (Литвиненко & Прасол, 2015) (модифікація автора). Інструкція: на основі результатів виконання домашнього завдання та попередньої вправи необхідно намалювати себе разом зі своїм стресом.

Для виконання цієї вправи необхідно приготувати папір та засоби для малювання. Це можуть бути фарби, фломастери, олівці. Важливою умовою продуктивного виконання вправи є відсутність жодних установок під час малювання. Час для малювання повинен бути обмежений (5-10 хв.).

Після малювання всі учасники представляють в групі свої малюнки.

Відбувається групова рефлексія та обговорення.

4) Відео-лекція «Реакції на стрес». Для відео-лекції

використовується відповідний відео-ресурс

(https://drive.google.com/file/d/1yS3Cam_IuYUWjEAgWUe8DZ6swB-m1v6D/view?usp=share_link).

5) Вправа «Способи поведінки та реакції на стрес». Інструкція:

поміркуйте кілька хвилин над тим, як Ви поведетеся в стресових ситуаціях, пригадайте, які фізіологічні та психологічні реакції у вас виникають? Дайте відповідь на наступні запитання: «Що Вам хочеться робити в стресовій ситуації? Що Ви робите в стресовій ситуації? Що Вас заспокоює в таких випадках?». Запишіть 8-10 способів реагування на стрес, які виникають найчастіше.

Представлення результатів в групі та рефлексія відбувається за таким переліком запитань: Які реагування є найчастішими? Які з реакцій посилюють Ваш стресовий стан? Які з реакцій є найбільш корисними, дозволяють заспокоїтися та знайти рівновагу?

Під час цієї вправи здійснюється певна «ревізія» власних методів реагування на стрес, визначаються притаманні способи поведінки в стресових ситуаціях та конструктивні методи управління стресом, які дозволяють «брати ситуацію під контроль».

6) Домашнє завдання «Щоденник вдячності». Заповнюйте щоденник щодня, відповідаючи на запитання: «За що я вдячна цьому дню?» за таким зразком: «Сьогодні я вдячна собі за.... Сьогодні я вдячна іншим за....».

Етап 5: Розвиток соціальної підтримки та визнання (1 заняття).

Враховуючи отримані нами дані щодо низьких рівнів очікування соціальної підтримки серед копінг-стратегій молодих осіб, на цьому етапі учасники тренінгу працюють над зміцненням соціальних зв'язків і створенням підтримуючого середовища для досягнення своїх цілей. Задачі цього етапу:

- Визначення кола підтримки та розвитку соціальних зв'язків, які допомагають в досягненні цілей;
- Стратегії для встановлення здорових міжособистісних зв'язків, які сприяють розвитку мотивації та підтримці у складних ситуаціях;
- Вправи на вдячність та визнання досягнень інших учасників, що підсилює мотивацію.

Завдання полягає у тому, щоб учасники навчились ефективно використовувати своє соціальне оточення для підтримки власних амбіцій.

Заняття №9

1) Обговорення домашнього завдання «Щоденник вдячності».

Результати виконання домашнього завдання обговорюються відповідно до такого переліку запитань: Чи було важко писати? Що відчували? Як багато писали? Чи змінювався настрій? Чи відчули зміни?

Це домашнє завдання дозволяє учасникам шукати позитиви у своєму житті за кордоном. Дякуючи собі, у людини найчастіше піднімається настрій, вона починає визнавати себе, вчиться заново фокусуватись на своїх позитивних емоціях.

2) Вправа «Дерево мого Я» (Литвиненко & Прасол, 2015)

(модифікація автора). Інструкція: намалюйте дерево, у якого є стовбур, гілки, листя, плоди, коріння. Угорі намалюйте соничко з лучиками. На стовбурі дерева напишіть свою найголовнішу внутрішню якість – свою внутрішню силу. На коріннях – свої позитивні внутрішні якості, які допомагають виростити якомога більше гілок. На гілках – можливі напрямки реалізації ваших здібностей. На плодах – важливі життєві результати, яких Ви змогли досягнути. На листях – ваші цінності. На промінчиках сонця – ресурсні заняття, захоплення або хобі. Після завершення малюнку на зворотному боці малюнка напишіть назву малюнку та вік дерева.

Представлення результатів в групі та групова рефлексія відбувається за переліком таких запитань: Чи достатньо на Вашому дереві плодів і листя? Хто доглядає за Вашим деревом? Чи бувають ситуації, коли Ви не можете скористатися своїми ресурсами? Як можна усунути ці перешкоди? Коли Ви останній раз займалися тим, що прописали на проміннях сонця? Як Ви у своєму житті підживлюєте дерево своє дерево? Що Ви можете сказати про свої внутрішні сили, як вони впливають на Ваше дерево?

3) Вправа «Похвала себе під час війни». Інструкція: напишіть 20 пунктів, за які Ви себе можете похвалити. Це можуть бути дії, думки, стани, емоції, звички, вчинки, знання тощо, що відбулись з Вами: під час війни (починаючи з 24.02.22), , вчора.

Групова рефлексія та обговорення виконання вправи «Похвала себе під час війни».

Здебільшого, виконуючи цю вправу, учасниці чинять опір, говорячи про те, що їм нема за що себе хвалити, дякувати. Що вони нічого такого не зробили. Завдання ведучого методом сократівських запитань спонукати учасниць визнати свої дії, вчинки, досягнення.

4) Індивідуальне завдання «Лист в минуле». Інструкція: напишіть лист собі у Ваше минуле. Розкажіть собі про ті приємні події, які відбулись з Вами зараз. Чим вони Вам сподобались, запам'ятались? Розкажіть також собі про Ваші бажання. Щоб Ви хотіли б ще, щоб з Вами сталося приємного в Німеччині? Залиште собі та збережіть цей лист.

5) Вправа «Самопізнання: Я зараз і тут». Інструкція: визначить

спершу свої слабкі сторони, здібності, негативні риси характеру, проаналізуйте, як вони Вам заважають під час перебування в визначеному часі та як їх можна усунути або мінімізувати вплив. Далі визначте свої сильні сторони, здібності, позитивні риси характеру й те, як вони допомагають Вам у житті в умовах війни та як Ви можете найкращим чином скористатися ними для покращення свого перебування.

Етап 6: Заключний етап: Оцінка прогресу та рефлексія (1 заняття).

На завершення програми учасники проводять оцінку власного прогресу. Це включає повторну оцінку стану психологічного благополуччя та вольової сфери, визначення змін у ставленні до життєвих цілей та покращення рівня самоконтролю. Крім того, учасники:

- Визначають досягнуті результати та усвідомлюють свої нові можливості для розвитку;
- Вивчають власні копінг-стратегії для подолання труднощів у майбутньому;
- Створюють план для подальшої роботи над розвитком вольової сфери після завершення тренінгу.

Завершення програми має на меті допомогти учасникам підсумувати отриманий досвід, закріпити нові навички та мотивувати їх до подальшого самовдосконалення.

Заняття 10 «Підсумки»

Мета: рефлексія набутих знань, навичок та умінь, оцінка проведеної роботи.

Матеріали: папір А4, олівці, фломастери, фарби, пензлики, ручки.

Форма проведення: групова та індивідуальна.

1. Вправа «Намалюйте свій настрій»

Мета: відстеження емоційного стану.

Учасникам пропонується за допомогою фарб, олівців чи фломастерів на аркушах намалювати свій настрій. Або учасникам пропонується обрати малюнок, який їм подобається і описати, які почуття він в них викликає.

2. Вправа «Моя сутність»

Мета: навчання самосвідомості.

Учасникам пропонується на аркуші паперу написати заголовок «Ким я є?», «Який я насправді?» і якнайшвидше дати собі відповідь на це питання.

Після чого учасникам пропонується зайняти зручну позу, закрити очі та знову дати відповідь на питання – у вигляді візуалізації, після чого на аркуші паперу відтворити цей образ.

Ця вправа може виконуватися як при груповій, так і індивідуальній роботі, а також учасниками самотійно – протягом тижня чи місяця.

3. Вправа «За» і «Проти»

Форма проведення: індивідуальна.

Мета: навчання критичному мисленню, навчити альтернативним думкам або типам поведінки.

Клієнту пропонується пропрацювати переконання відносно глибинних переживань, когнітивних спотворень.

Клієнт обирає якесь своє переконання, наводить аргументи «за» та «проти», будується «розхитування» віри в те, що переконання 100% правильне.

В кінці будуються альтернативні переконання чи типи поведінки.

4. Вправа «Емоційний щоденник»

Форми проведення: індивідуальна.

Мета: відстежування свого емоційного стану протягом тривалого часу, дослідження емоційних станів.

На індивідуальній консультації обговорюється та аналізується емоційний щоденник, якщо хтось з учасників цього потребує.

5. Підведення підсумків проведених занять.

