

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права, публічного управління
та національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Латиш Тетяна Анатоліївна

УДК 159.922.7:355.5

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Психологічне благополуччя підлітків в умовах війни

053 «Психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело _____

Керівник роботи
Ситняківська С.М. професор
Науковий консультант
Кулаковський Т.Ю. доцент

Житомир – 2024

Висновок кафедри _____

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри

№ _____ від «___» _____ 20__ року

Завідувач кафедри _____

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(науковий ступінь, вчене звання)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувач вищої освіти _____ захистив (ла)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою: сума балів

за 100-бальною шкалою _____ за

шкалою ECTS _____ за

національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТОЦІЯ

Латиш Т. А. Психологічне благополуччя підлітків в умовах війни. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 - психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2024.

Тема «Психологічне благополуччя підлітків в умовах війни»

Метою дослідження є теоретичне та практичне вивчення впливу особливостей та факторів воєнного стану на рівень психологічного благополуччя особистості підлітків, включаючи внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження: травматичний вплив факторів та наслідків воєнного конфлікту в Україні на психологічне благополуччя підлітків.

Практична значущість отриманих результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані у якості теорії для подальших досліджень теми психологічного благополуччя підлітків в умовах війни; матеріалу для підготовки спеціальних заходів чи занять педагогами, психологами та іншими спеціалістами, що працюють із підлітками в умовах війни; бази знань для батьків чи педагогів з питання психологічного благополуччя підлітків в умовах воєнного стану.

Ключові слова: стрес, реакція, психологічне благополуччя, воєнний конфлікт, війна.

Annotation

Latish T. Psychological well-being of our teenagers in a wartime.
Qualification work on the manuscript rights.

Qualification work for obtaining a Master's degree in psychology, specialty –
053. Polis National University, Zhytomyr, 2024

Topic: “Psychological well-being of our teenagers in a wartime.”

The purpose of this research is a theoretical and practical study of an impact of the characteristics and martial law factors on the level of psychological well-being of adolescents, including internally displaced persons.

An object of this research is the psychological well-being of our teenagers.

A subject of this study is a traumatic impact of factors and consequences of a military conflict in Ukraine to the psychological well-being of adolescents.

The practical significance of the results is that they can be used as a theory for further research on the topic of psychological well-being of teenagers in a wartime; as a material for the preparing special events or classes by teachers, psychologists and other specialists who work with teenagers in wartime; or as a knowledge bases for parents or teachers on the issues of psychological well-being of teenagers in the conditions of martial law.

Key words: stress, reaction, psychological well-being, military conflict, war.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	10
1.1. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя	10
1.2. Вплив деструктивних факторів на психологічний стан підлітків.....	15
1.3. Сучасні дослідження психологічного благополуччя підлітків	18
Висновок до першого розділу	21
РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	22
2.1. Організація дослідження	22
2.2. Методи проведення дослідження	24
2.3. Етапи проведення дослідження	28
Висновок до другого розділу	30
РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	32
3.1. Аналіз проведеного дослідження	32
3.2. Інтерпретація та обговорення результатів.....	36
3.3. Рекомендації для покращення психологічного благополуччя підлітків	38
Висновок до третього розділу	42
ВИСНОВОК.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному суспільстві особистість піддається впливу різноманітних факторів, які можуть мати як позитивний, так і негативний вплив. Україна переживає складний період кризи через війну, що призводить до стресу та тривоги серед громадян різного віку. Інформаційний потік про події війни, окупацію та переміщення населення швидко та інтенсивно впливає на психіку людей. Це може призвести до різних станів: напруження, тривоги, паніки, апатії або агресії, порушуючи психологічний стан особистості.

Дослідження психологічного благополуччя показують, що воєнний стан має значний вплив на загальний стан психологічного благополуччя. Науковці досліджують цей феномен з різних точок зору, розглядаючи його як задоволення-незадоволення (Н. Бредберн та Е. Дінер), позитивний афект чи задоволеність життям у різних аспектах (М. Селігман). Важливо розуміти, як воєнний конфлікт впливає на психологічне благополуччя особистості для подальшого розвитку досліджень у цій області.

Теорія К. Ріфф розглядає психологічне благополуччя як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційних можливості в майбутньому. А от Т. Данильченко вважає благополуччя протистоянням людини та загальноприйнятих соціальних норм, існуючих у світі.

За останніми даними ЮНІСЕФ, 36% дітей пережили військову травму, менше 20% умов життя в цілому безпечні, а психічний незадовільний стан майже у 60% дітей і підлітків проявляється в перепадах настрою, дратівливості, підвищеної тривожності, ознаках страху і стресу, травмуючі переживання. Батьки відзначають високий рівень тривожності дитини, його чутливість до гучних звуків, проблеми зі сном і т. д. тобто є ознаки того, що вам потрібна термінова допомога фахівця [39].

Варто відзначити, що підлітковий вік є найважливішим, і цей період характеризується підвищенням рівня емоцій, труднощами, емоційною нестабільністю, підвищенням рівня вразливості, чутливості і в той же час імпульсивності, позитивізму, максималізму і т. д.

У підлітковому віці відбувається формування основних рис особистості, способів емоційних реакцій і стійких стратегій поведінки. Пора дорослішати, набувати нового статусу, освоювати нові ролі і ставати самим собою. У підлітковому віці підвищується самооцінка і погіршується реакція на думку оточуючих, тому дитині необхідно приділяти надмірну увагу самому собі, враховувати свої думки і рішення.

Війна приносить додаткові виклики і труднощі, значно посилюючи негативні психоемоційні переживання, такі як тривога, депресія і нав'язливі ідеї. В силу особливостей онтогенезу і кризи статевого дозрівання, посилення стану тривожності в підлітковому віці негативно позначається на всіх аспектах їх життя. Тому дуже актуальним завданням для психологів є вивчення особливостей негативного психоемоційного стану підлітків, які перебувають у стані війни, для профілактики і корекції, визначення меж психологічної стійкості, реалізації заходів, спрямованих на підвищення стійкості до існуючих завдань, психологічної стійкості і опірності.

Мета дослідження: теоретичне та практичне вивчення впливу особливостей та факторів воєнного стану на рівень психологічного благополуччя особистості підлітків, включаючи внутрішньо переміщених осіб (ВПО).

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до вивчення психологічного благополуччя підлітків та програмування його структурних компонентів.
2. Дослідити вплив деструктивних факторів (стрес, травматичні події, соціальна ізоляція) на психологічний стан підлітків в умовах війни.

3. Вивчити сучасні наукові дослідження та методи, які використовують для оцінки та підтримки психологічного благополуччя підлітків.
4. Розробити та апробувати методiku емпіричного дослідження психологічного благополуччя підлітків в умовах війни.
5. Дати практичні рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя підлітків через психологічну підтримку, соціальні програми та реабілітаційні заходи.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження: травматичний вплив факторів та наслідків воєнного конфлікту в Україні на психологічне благополуччя підлітків.

Гіпотеза дослідження: психологічне благополуччя підлітків в умовах війни може бути суттєво покращене за допомогою цілеспрямованих програм психосоціальної підтримки, які враховують специфіку вікового розвитку, індивідуальні потреби та фактори стресу, пов'язані з військовими діями. Такі програми сприяють зниженню рівня тривожності, депресії та посттравматичних стресових розладів, а також сприяють формуванню емоційної стійкості та адаптивних навичок у підлітків.

Теоретико-методологічною основою дослідження є аналіз та систематизація теоретичних даних поняття «благополуччя», а також впливу факторів війни на психологічне благополуччя дітей 10-17 років.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, зокрема науково-теоретичної літератури з проблеми, синтез, порівняння, узагальнення, абстрагування, ототожнення, моделювання тощо), емпіричні (спостереження, експеримент, тестування, опитування, контент-аналіз тощо), статистичні методи математичної обробки даних.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилися впродовж 2023-2024 років на базі загальноосвітніх шкіл міста Житомира, а також місцевого коледжу, де навчаються багато дітей родин ВПО.

Наукова новизна проведеного дослідження виявлено психологічне благополуччя підлітків у контексті війни, зокрема його вплив на внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та студентів, результати дослідження можуть стати основою для подальших наукових робіт та створення профілактичних програм психологічної допомоги молоді в екстремальних умовах.

Практична значущість отриманих результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані у якості теорії для подальших досліджень теми психологічного благополуччя підлітків в умовах війни; матеріалу для підготовки спеціальних заходів чи занять педагогами, психологами та іншими спеціалістами, що працюють із підлітками в умовах війни; бази знань для батьків чи педагогів з питання психологічного благополуччя підлітків в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя

Вивчення феномену психологічного благополуччя є предметом наукових досліджень зарубіжних психологів в рамках вивчення позитивного функціонування особистості 20-х років минулого століття. Щоб пояснити Психологічне благополуччя, варто маніпулювати ознаками, що відображають стан щастя або нещастя, суб'єктивне почуття загальної задоволеності або незадоволеності життям [37].

За своїм змістом психологічне благополуччя, перш за все, співвідноситься з екзистенціальним досвідом ставлення людини до свого життя. Перш за все, воно присутнє в свідомості самих носіїв психологічного благополуччя і з цієї точки зору є суб'єктивною реальністю, поєднанням позитивних і негативних емоцій, яке володіє такими характеристиками, як повнота і засноване на неодмінною оцінці власного існування [43].

Невипадково в психології та суміжних науках існує інтерес до вивчення автономії, саморегуляції, саморозвитку, самовизначення та інших явищ, які вважаються атрибутами суб'єктивного існування.

Варто відзначити, що поряд з поняттям психологічного благополуччя в науковій літературі використовуються аналогічні поняття: психологічне, суб'єктивне, емоційне, особисте і загальне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, щастя, сенс життя, емоційний комфорт, Соціальне благополуччя. Це, з одного боку, відображає зростаючий інтерес вчених до позначених питань, а з іншого - різні методи і принципи дослідження, неврегульованість понятійного апарату даної області [32].

Важливо відзначити, що сам термін "Психологічне благополуччя" слід відокремлювати від багатьох інших понять, які тісно пов'язані з ним, але не є синонімами, поняття "Психологічне благополуччя" включає в себе суб'єктивну емоційну оцінку людиною самого себе і свого життя, а також певні аспекти позитивних особистісних функцій. Таким чином, на відміну від понять "психічне здоров'я", "якість життя" і "задоволеність життям", Психологічне благополуччя безпосередньо не пов'язане з наявністю або відсутністю психічних або соматичних захворювань [35].

Термін «психологічне благополуччя» у науковий обіг ввів N. M. Bradburn визначаючи його як суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності життям. При цьому автор не мав на увазі під психологічним благополуччям силу Его, самоактуалізацію, самооцінку чи автономію, водночас не заперечуючи зон взаємного перетину, спільного змісту перелічених понять» [4].

Психологічне благополуччя є одним з важливих компонентів психічного і психологічного здоров'я і існування людини і може служити стандартом якості людського життя. Психологічне благополуччя рідко ставало окремим предметом поглиблених досліджень, оскільки психологія в 20 столітті зосередилася на аномаліях людської натури, конфліктах і кризах всередині особистості [51].

Питання про ціннісне ставлення до благополуччя також вивчається в контексті психології здоров'я. Вважається, що щастя лежить в першу чергу між самоповагою і почуттям соціальної приналежності, біологічною функцією організму і пов'язане з реалізацією фізичних, розумових, соціальних і матеріальних здібностей людини [48].

Саме вони стали основою теоретичної бази для розуміння феномену психологічного благополуччя [3]. Найголовнішим у моделі психологічного благополуччя N. M. Bradburn є баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Події повсякденні, відбиваючись

у нашій свідомості, накопичуються у вигляді відповідного (позитивного або негативного) афекту.

Їх різниця є показником психологічного благополуччя і відображає загальну задоволеність людини життям. Більш високий рівень задоволеності життям демонструють люди, у яких позитивні ефекти переважають над негативними. Коли сума негативних переживань перевищує позитивний вплив, задоволеність життям нижче. У той же час, на думку дослідників, позитивні та негативні наслідки не пов'язані між собою; на основі даних про рівень позитивних ефектів можна визначити, який рівень негативних наслідків [3, 11].

Подальший розвиток наукових досліджень феномену психологічного благополуччя особистості здійснювалося в руслі 2 основних підходів: гедонізму та іудаїзму. Гедоністична теорія включає вчення, в яких поняття щастя пояснюється з точки зору задоволення чи невдоволення, головним чином на основі балансу позитивних чи негативних впливів. Класичними прикладами таких вчень є концепції N. M. Bradburn, E. Diner та A. S. Waterman [3, 27, 29].

Евдемоністичний підхід заснований на розумінні психологічного благополуччя як результату особистісного розвитку і саморозвитку. Людина змінює себе, змінює навколишній світ і таким чином досягає внутрішньої гармонії (C. Ryff, E. L. Deci, R. M. Ryan). Наголошуючи на обмеженості гуманістичного підходу до вивчення психологічного благополуччя особистості, дослідниця С. Ryff створила власну теорію з урахуванням аналізу концепцій, пов'язаних із позитивним функціонуванням особистості (A. Maslow, C. Rogers, W. A. Gordon, C. G. Jung, E. H. Erikson, R. Neugarten) [2, 6, 8, 26].

Було визначено шість показників позитивного функціонування особистості: самоприйняття, позитивні відносини з оточуючими, автономія, управління навколишнім середовищем, життєві цілі та особистісне зростання. У подальшому, на основі результатів власних досліджень, С. Ryff було створено оригінальний метод психотерапії (well-being therapy) і опитувальник «Шкали

психологічного благополуччя», який сьогодні застосовують у багатьох дослідженнях [12, 15].

Ватро звернутися й до теорії самодетермінації Е. Л. Десі, Р. М. Раян, в якій рівень особистісного благополуччя зв'язують із реалізацією фундаментальних психологічних потреб особистості, таких як: потреба в автономії, компетентності та зв'язках з іншими [4, 13].

Акцентування робиться саме на суб'єктивній оцінці людиною особистих переживань, що подібне до розуміння суб'єктивного благополуччя Е. Дінер [27] а також розгляду різних аспектах позитивного функціонування особистості, поданих у роботах С. Рюф [20, 21].

Психологічне благополуччя також описується як сукупність, що відображає поточні та потенційні аспекти життя людини. Структура реального психологічного благополуччя та ідеального психологічного благополуччя відрізняється одна від одної. Для реального психологічного благополуччя першорядне значення набувають "особистісний ріст", "активні відносини з оточуючими" і "мета життя".

Одним з істотних недоліків гедоністичного підходу, на наш погляд, є його так звана подвійність, яка проявляється в тому, що людина може вести себе по-різному, діаметрально протилежними способами. При цьому роблять добрі вчинки, цинічно, жорстоко поведуться з тваринами, більш слабкими, ніж вони самі. Отримують естетичне задоволення від красивої музики, руйнуючи тим самим моральні ідеали інших людей. Проявляють патріотизм і волонтерство, проявляють ворожість до оточуючих і т.д., при цьому безсоромно маніпулюючи людьми в своїх інтересах [30].

Ми вважаємо, що цими негативними проявами, щоб виділитися із загальної маси, намагаються довести свою індивідуальність, специфіку і значимість, тим самим відновлюючи свій авторитет гедоністична теорія фокусується на внутрішньому досвіді людини – це чисто суб'єктивний погляд

на зовнішнє благополуччя, який не відображає всієї повноти і зміст особистого досвіду.

Благополуччя - це постійна активність, тільки в стані активності людина розвивається і вдосконалюється, і, як і в стані пасивності, він руйнує свою сутність і одночасно руйнує щастя [45].

Психологічне здоров'я розуміється як динамічний баланс між природним і соціальним середовищем, що дозволяє людині в повній мірі виконувати найважливіші соціальні функції. Як одна з вимог до його повноцінного функціонування. Поняття " психологічне здоров'я "розглядається (часто як синонім) поряд з такими поняттями, як " психічне здоров'я "і"Психологічне благополуччя". Всі ці поняття мають соціально-психологічну складову. Осмислення психологічного здоров'я через категорію "психологічного благополуччя" додає до цього поняття соціальний аспект (N. M. Bradburn, E. Diner) [4, 17].

Позитивне функціонування як благо всередині особистості дозволяє людині здійснювати позитивні дії, вести діяльність в стані потоку, активно взаємодіяти з іншими людьми, досягати соціально значущих результатів, тим самим досягаючи особистого щастя. З цієї причини особистісне благополуччя людини являє собою цілу систему багаторівневих факторів, в якій Психологічне благополуччя відіграє структурну роль [50].

Така людина здатна вгадувати свої власні суб'єктивні думки про реальність і рівень потреб, і в той же час контролювати свої потреби, вибирати здоров'я і підтримувати образ існування в співтоваристві, формуючи здорову модель суспільства [1]. Це пов'язано з екзистенціально-феноменологічним підходом до вивчення проблем особистості. За своєю структурою суб'єктивне благополуччя носить інтегративний характер і надає системний вплив на різні параметри психічного стану людини. Це, в свою чергу, призводить до успішності поведінки людини і ефективності міжособистісної взаємодії [42].

Психологічне благополуччя відбивається не тільки на особистості, але і на настрої, що панує в суспільстві, яке моделює плани розвитку відносин в суспільстві, формує культурні цінності, переваги, будує соціальні плани, політику і управління.

1.2. Вплив факторів на психологічний стан підлітків

Особистісний розвиток сучасних підлітків відбувається в складних соціальних, політичних і економічних умовах, що ускладнює їх благополуччя і самореалізацію у всіх сферах життя [38]. Підлітковий вік-це період, повний переживань, труднощів і криз, які впливають на формування особистісних якостей, стійких стратегій поведінки і емоційних реакцій. Це також час формування "Я-концепції", яка освоює нову соціальну роль і набуває нового соціального статусу [31, 46].

У той же час перехід до підліткового віку має на увазі втрату світогляду дитини, поява тривожності і психологічного дискомфорту. Підлітки приділяють більше уваги собі, своїм фізичним особливостям, реагують на думку оточуючих, відчують зростання власної гідності, а також відчують себе "слабкими", незалежними або некрасивими, осміяними. [40, 52].

Травматичний досвід, який переживають сучасні підлітки, може призвести до когнітивних порушень, пов'язаних зі страхом, емоційними розладами, підвищеною тривожністю, депресивними симптомами, розладами психічного здоров'я, включаючи посттравматичний стресовий розлад, і так званими бар'єрами, які позбавляють дітей можливості належним чином вчитися і підтримувати теплі стосунки з оточуючими [34, 52].

Відчувати негативні психоемоційні стани, такі як тривога, самотність, депресивні стани, ізоляція, відхід в себе і т.д. це призводить до спотворення в

побудові образу "я", придушення процесу самосвідомості і побудови гармонійної "моєї концепції"[44].

Одним з найбільш поширених розладів, викликаних нестабільністю, невизначеністю, невпевненістю в завтрашньому дні і наявністю загроз і небезпек в результаті триваючої в нашій країні війни, є тривожні розлади, які згубно позначаються на психічному здоров'ї дітей і підлітків і проявляються в підвищеній тривожності, емоційної втоми, дратівливості і т. д. [64].

У контексті нашого дослідження ясно, що досвід війни, яку наша країна веде вже більше 1 року, конкретно відноситься до негативних життєвих подій, які викликають підвищений рівень тривожності, особливо в підлітковому віці, і потенційно призводять до розвитку тривожних і депресивних розладів [41, 66].

Також багато досліджень підтверджують існування взаємозв'язку між опірністю і психоемоційним станом особистості. Тривожність і афективні розлади істотно впливають на порушення якості життя, функціонування особистості, розвиток її стійкості до стресових ситуацій. Люди з уже існуючими ознаками депресії, паніки, соціального тривожного розладу і ПТСР мають більш істотні відмінності в цих показниках, ніж середньостатистична людина [47]

Фізична (як здатність організму справлятися зі стресовими ситуаціями і відновлюватися після них), психологічна (здатність адаптуватися до умов невизначеності, бути гнучким в стресових ситуаціях), соціальна (здатність цілого співтовариства або групи відновлюватися після травмуючих ситуацій), емоційна стійкість дуже важливі, здатність розпізнавати і регулювати свої емоції в стресових ситуаціях визначається як здатність опановувати своїми емоціями і управляти ними, здатність зберігати оптимістичний настрій у важких стресових ситуаціях [63, 67].

Характеристиками людини з високим рівнем резильєнтності є відчуття щастя, задоволення життям, емоційна стабільність, само прийняття,

самопізнання, компетентність, здатність налагоджувати та підтримувати теплі стосунки, оптимізм тощо [16, 60].

Психологічними факторами розвитку резистентності в дитячому віці є: ефективний догляд і виховання, теплі відносини з дорослими, дружба з однолітками, самоконтроль і саморегуляція емоцій, мотивація до успіху, висока адекватна самооцінка, позитивне подолання, оптимізм, життєстійкість [36, 59].

Таким чином, позитивний емоційний стан є одним з важливих факторів розвитку стійкості.1 засобами для її розвитку є методики, що сприяють тренуванню емоційної саморегуляції, визначенню видів діяльності, які розвивають свідомість і реалізують позитивні емоції [14].

Крім того, велика увага приділяється оптимістичному настрою і позитивному сприйняттю подій і ситуацій. Необхідною умовою для розвитку життєстійкості підлітків є заохочення позитивних аспектів життя, приємних подій і оптимістичного бачення майбутнього [7, 65].

Виразність станів вторгнення і уникнення, тривоги, депресії тісно пов'язана з рівнем особистісного опору. Стійкість є важливим фактором фізичного і психічного здоров'я людини, особливо в підлітковому віці, оскільки стабільність і високий розвиток опірності в ситуаціях стресу мозку запобігають розвитку і прояв посттравматичного стресового розладу [49, 58].

Статеве дозрівання чутливо до розвитку спрямованості особистості, оскільки саме для цього віку характерно формування самосвідомості, самооцінки і починається формування емоційної сфери. Оскільки емоційна сфера підлітка дуже вразлива і потребує підтримки і стабілізації, фахівці-психологи рекомендують враховувати підліткову опірність, стресостійкість і різні негативні ситуації. [33, 56].

Таким чином, ґрунтуючись на отриманих даних, можна сформулювати теоретичні припущення про тісний взаємозв'язок між опором і психоемоційними станами в підлітковому віці. Чим вище рівень опору, тим

нижче частота симптомів посттравматичного стресового розладу - вторгнення, уникнення, депресії і тривоги і т. д [55, 62].

Опір характеризується як здатність добре та ефективно протистояти негативним життєвим викликам, а також здатність ефективно долати труднощі, протистояти стресу та справлятися з психоемоційним болем, тому його слід розвивати протягом усього життя, особливо починаючи з дитинства та підліткового віку, підкреслюючи важливість розвитку особистості стресостійкість [57, 68].

Профілактика і своєчасна допомога підліткам, які відчувають негативний психоемоційний стан, ефективна і допомагає знизити вираженість симптомів посттравматичного стресового розладу.

1.3. Сучасні дослідження психологічного благополуччя підлітків

Психологічне благополуччя розглядалося з різних точок зору - від фізичного або психічного здоров'я до компонентів економічних відносин. Але при вивченні цього поняття з чисто психологічної точки зору найбільш цікавим є підхід, який розкриває щастя як самореалізацію людини в певних життєвих умовах і ситуаціях, як можливість знаходження балансу між вимогами соціального оточення і розвитком своїх здібностей. власна індивідуальність [54].

Вчені, які підтримують цей підхід, розуміють щастя як форму переживання повноти буття, пов'язану з самореалізацією. Засновницею цього підходу є Керол Ріфф, яка узагальнила і виділила 6 елементів феномена психологічного благополуччя. Цей підхід активно розробляється і обговорюється представниками Міжнародного наукового співтовариства кожної країни, тому представляється цікавим розглянути, проаналізувати і узагальнити наукові досягнення, отримані на даний момент [53, 70].

Шести-факторна модель психологічного благополуччя [24] - це теорія, розроблена Керол Ріфф, яка визначає шість чинників, що сприяють психологічному благополуччю, задоволенню та щастю людини [23]. Психологічне благополуччя досягається шляхом досягнення стану рівноваги, що може змінитися під впливом як негативних, так і позитивних життєвих подій [10].

Модель Ріфф не базується на простому почутті щастя, але спирається на «Нікомаховій етиці» Аристотеля, згідно з якою мета життя - не почувати себе добре, а - жити чесно. Шість факторів вважаються ключовими елементами психологічного благополуччя.

Найбільш цитована (більше 6000 цитувань) – робота Р.Ріана [19]. В даний час проводиться огляд досліджень, пов'язаних з психологічним благополуччям. Більшість досліджень, присвячених щастю, базуються на наступних двох поглядах: гедоністичний підхід, який визначає щастя з точки зору зосередження на щасті, досягнення задоволення та запобігання болю. Евдемонічний підхід, який зосереджується на значенні та самореалізації та визначає щастя з точки зору того, наскільки людина виконує свої функції.

Ці два погляди відрізняються в деяких областях і призводять до різної спрямованості досліджень та різних знань, які можна порівняти в інших. Ці підходи дають відповіді не тільки на конкретні питання, а й на нові. Наприклад, культурні та соціальні особливості визначаються в сенсі психологічного благополуччя, властивого людям певної культури і певного соціального середовища, а також універсальних і спільних рис людської культури [61, 69].

Також актуальним є питання взаємозв'язку відчуття психологічного благополуччя окремої людини із психологічним благополуччям всієї спільноти як цілого. Також більше 6000 цитувань у роботі К.Клиф [20] у якій описане експериментальне підтвердження створеної нею моделі, а також запропоновано об'єднати фактори самоприйняття і управління середовищем.

Ще одна робота, що має більше 6000 цитувань, [5] присвячена теоретичному та емпіричному вивченню ролі самоусвідомлення (усвідомлювання у повсякденному житті) в психологічному благополуччі. Самоусвідомлення – це унікальна якість свідомості, яка пов'язана з різноманітними конструктами психологічного благополуччя і дає змогу посилювати самосвідомість. Усвідомлювання у повсякденному житті підвищують саморегулювання поведінки та позитивні емоційні стани.

У роботі [28], біля 1500 цитувань, досліджується зв'язок психологічного благополуччя з кількістю можливих соціальних проявів ідентичності (тобто ролей). Люди, які добре інтегровані у суспільство, більше виграють від появи нових ролей і більше страждають від їх втрати, на відміну від тих, хто ізольований від суспільства.

Представимо менш цитовані роботи, проте які також є цікавими. У статті [9], біля 900 цитувань, досліджуються психологічні наслідки суб'єктивної незахищеності у сфері праці, що показує, що така незахищеність знижує психологічне благополуччя та задоволеність роботою, а також збільшує психосоматичні скарги та психофізичну напругу. У статті [22], біля 900 цитувань, наведено дані досліджень, що вивчали зв'язок між фізичними вправами та депресією, тривогою, чутливістю до стресу, настроєм, самооцінкою, поглядом на власне тіло.

У роботі [18], біля 500 цитувань, показано, що батьківство може мати негативні наслідки для психологічного благополуччя дорослих. Дорослі, які мають маленьких дітей, повідомляють, що вони менш щасливі та менш задоволені своїм життям, ніж інші групи населення. У роботі [25], біля 400 цитувань, досліджувався зв'язок психологічного благополуччя із віком, показано, що загальне психологічне благополуччя найбільше у людей, принаймні у США, які мають вік декілька більший, ніж середній

Висновок до першого розділу

Проведені теоретичні огляди дозволяють припустити, що Психологічне благополуччя особистості являє собою складне функціональне і динамічне утворення, розуміння якого включає психофізіологічний, індивідуальний; примирливий характер певних індивідуально-типографських особливостей, емоційних станів і механізмів психологічного захисту.

Встановлено, що Психологічне благополуччя-це загальне переживання благополуччя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном і сенсом існування в результаті позитивного функціонування людини, задоволення, послідовності і відповідності екзистенціальних потреб на всіх рівнях. Ми розглядаємо психологічне здоров'я як особливий процес, досягнення якого триває протягом усього життя і стає життєвим завданням, що впливає на загальний рівень психологічного благополуччя.

Психологічне благополуччя - це динамічний набір психічних властивостей особистості, що забезпечують відповідність людини вимогам суспільства, що є одним з головних умов успішної самореалізації.¹ Воно має на увазі інтерес до існування, самостійність мислення та ініціативу, перевагу в сфері діяльності, активність і незалежність.³ Здатність брати на себе відповідальність і ризикувати, впевненість в собі і повагу до інших, визначення засобів для досягнення цілей, здатність відчувати сильні емоції і переживання, визнання власної індивідуальності.

Це відповідність людських мотивів, цілей, цінностей і вимог природного середовища, внутрішнім здібностям індивіда в психології, яке трактується як стан і прояв психологічного благополуччя.

Аналіз літературних джерел показує, що проблема психологічного благополуччя є актуальною для вчених. Проведені дослідження стосуються різних аспектів психологічного благополуччя, факторів, які на нього впливають.

Однак значно менше досліджень, присвячених вивченню того, як психологічне благополуччя має протилежний вплив на повсякденне життя людини. В англомовних творах більш широко представлені різні групи населення, різного віку, статі, які проживають в різних країнах і мають істотно різні доходи, в порівнянні з російськомовними творами.

РОЗДІЛ II. МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація дослідження

Мета дослідження проведення полягає у визначенні особливості психологічного благополуччя підлітків віком 14–16 років, які переживають слідки війни, включаючи внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та студентів Житомирського коледжу.

Завдання

1. Вивчити теоретичні підходи до поняття психологічного благополуччя підлітків.
2. Розробити та розробити інструменти для оцінки психологічного благополуччя в умовах стресових ситуацій.
3. Провести аналіз впливу війни на психологічний стан підлітків.
4. Визначте фактори, які сприяють або перешкоджають психологічному благополуччю.

У дослідженні бра участь: підлітки віком 14–16 років; студенти 1–2 курсів Житомирського коледжу; внутрішньо переміщені особи (ВПО). Кількість респондентів - 100 осіб.

Методи дослідження:

- Анкетування
- Методика «Шкала позитивного психічного здоров'я» (РМН-шкала)
Кількісні та якісні методи аналізу даних
- Методика «КОСБ-3»
- (Когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя, розроблена О. Савченко та О. Калюк)
- Авторський опитувальник психологічного благополуччя підлітків

Організація процесу збору даних

- Етап підготовки. Узгодження з адміністрацією Житомирського коледжу щодо умов проведення дослідження. Формування вибору респондентів.
- Етап збору даних. Проведення анкетування онлайн чи офлайн. Організація інтерв'ю чи фокус-груп (за згодою респондентів).
- Етап аналізу даних. Обробка отриманих результатів. Порівняння даних різних груп (ВПО, студенти коледжу).
- Етап узагальнення. Формулювання висновків. Розробка рекомендацій для психологічної підтримки підлітків.

2.2. Методи проведення дослідження

Анкетування — це метод збору первинних даних за допомогою спеціально розробленої анкети. інструмент дозволяє отримати кілька інформації про психологічне благополуччя підлітків, їх емоційний стан, соціальну адаптацію та когнітивні установки.

Анкета складається з:

1. Паспортного блоку (вік, статус, статус ВПО, місце навчання).
2. Основного блоку , що охоплює:
 - Когнітивні аспекти: сприйняття себе, цінність досягнення, плани на майбутнє.
 - Емоційні аспекти: рівень тривожності, стресу, оптимізму.
 - Соціальні аспекти: відносини з ровесниками, сім'єю, адаптація до нових умов.
3. Завершальний блок: відкриті запитання для збору якісної інформації.

Переваги методу:

- Швидкість збору даних від великої кількості респондентів.
- Можливість стандартизувати відповіді для подальшої статистичної обробки.
- Простота в організації як офлайн, так і онлайн.

Обробка результатів:

- Кількісна оцінка: підрахунок балів за шкальними запитаннями.
- Якісний аналіз: систематизація відповідей на відкриті запитання.
- Порівняння даних між більшими групами (наприклад, ВПО і місцеві підлітки).

«Шкала позитивного психічного здоров'я» (РМН-шкала) розроблена Дж. Лукатом, Дж. Марграфом, Р. Лутцем, В. М. ван дер Велдом, та Е. С. Беккером для оцінки загального рівня психічного благополуччя. Вона спрямована на вивчення аспектів, які відображають позитивне функціонування, таких як життєва задоволеність, оптимізм, емоційна стійкість і внутрішня гармонія.

Шкала складається з 9 тверджень, які охоплюють основні показники психічного благополуччя:

- емоційна стабільність;
- почуття внутрішньої гармонії;
- життєва задоволеність;
- оптимізм;
- соціальна адаптивність.

Респонденти оцінюють кожне підтвердження за 6-бальною шкалою, де:

- 1 — «не погоджуюсь зовсім»;
- 6 — "абсолютно погоджуюсь".

Сума балів за всіма підтвердженнями дозволяє оцінити рівень позитивного психічного здоров'я:

- Високий рівень: респонденти демонструють гармонійний емоційний стан, здатність до адаптації та стресостійкість.

- Середній рівень: можливість окремих труднощів у підтриманні психічного благополуччя.
- Низький рівень: підвищений ризик емоційних і психологічних труднощів.

Переваги використання:

1. Компактність: коротка шкала, що не перевантажує респонденту.
2. Універсальність: дія в різних культурних і соціальних контекстах.
3. Наукова валідність: підтверджена надійність і валідність шкали.

Методика «КОСБ-3» створена для оцінки когнітивних компонентів суб'єктивного благополуччя. Вона спрямована на дослідження таких показників:

1. Рівень задоволеності життям.
2. Оцінка власної ефективності та значущості.
3. Сприяння майбутнього (оптимізм, віра у перспективи).

Методика дозволяє отримати глибоке розуміння когнітивних аспектів благополуччя, таких як усвідомлення почуття життя, контроль відчуття та досягнення особистих цілей.

КОСБ-3 складається з:

- 15 тверджень, розділених на три підшкали:

 1. Задоволеність життям (оцінка поточного стану).
 2. Оцінка минулого (аналіз досвіду, досягнень).
 3. Очікування майбутнього (рівень оптимізму).

Респонденти оцінюють підтвердження за 5-бальною шкалою, де:

- 1 — "зовсім не згоден";
- 5 — «повністю згоден».

Мета використання:

- Виявлення проблем у когнітивному сприйнятті себе, світу та перспективи.

- Оцінка суб'єктивного ставлення до життя в умовах стресових ситуацій, таких як війна.
- Розробка індивідуальних рекомендацій щодо покращення психологічного благополуччя.

Кожна з підшкалом аналізується окремо. Показники підсумовуються для отримання загальної оцінки:

- Високий рівень благополуччя: позитивне сприйняття життя, впевненість у власних силах, оптимістичне ставлення до майбутнього.
- Середній рівень: присутні окремі негативні когнітивні установки, які потребують уваги.
- Низький рівень: домінують негативні оцінки минулого, теперішнього чи майбутнього, дозволяють депресивні тенденції.

Переваги методики:

1. Адаптована до українського контексту.
2. Зручний для використання в умовах роботи з підлітками.
3. Дозволяє виявити когнітивні аспекти, які важко оцінити іншими методами.

Авторський опитувальник психологічного благополуччя підлітків.

Мета: визначення суб'єктивного рівня психологічного благополуччя підлітків, урахувуючи їх емоційний, когнітивний та соціальний стан.

Учасникам наведено підтвердження, що стосуються їх самопочуття, думки та взаємодії з іншими людьми. Оцінюють підтвердження за шкалою від 1 до 5, де:

- 1 — «зовсім не погоджуюсь»
- 2 — «погоджуюсь частково»
- 3 — «важко сказати»
- 4 — «погоджуюсь»
- 5 — «повністю погоджуюсь».

Обробка результатів:

1. Сума балів за всіма питаннями визначає загальний рівень психологічного благополуччя:
 - 80–100 балів: високий рівень.
 - 60–79 балів: середній рівень.
 - <60 балів: низький рівень.
2. Аналіз окремих розділів дозволяє застосувати, які саме аспекти благополуччя потребують уваги (емоційні, когнітивні, соціальні або життєві ресурси).

2.3. Етапи проведення дослідження

Завдання експерименту:

1. Підвищення рівня психологічного благополуччя респондентів шляхом впровадження спеціально розроблених заходів.
2. Розробка та апробація програми психосоціальної підтримки підлітків у кризових умовах.
3. Перевірка ефективності застосованих інтервенцій для різних груп респондентів.
4. Оцінка впливу цільових програм на емоційне, когнітивне та соціальне благополуччя підлітків.

Принципи організації експерименту:

1. Принцип індивідуалізації: адаптація програми до індивідуальних особливостей респондентів (вікових, культурних, соціальних).
2. Принцип наукової валідності: використання лише перевірених та валідованих методик і програм.
3. Принцип етичності: дотримання прав респондентів, їхньої добровільної участі та конфіденційності.

4. Принцип системності: вплив на всі аспекти психологічного благополуччя – емоційний, когнітивний та соціальний.

Специфіка експерименту:

- Цільова аудиторія: підлітки 14–16 років (місцеві жителі та ВПО).
- Контекст: кризові умови війни, що впливають на емоційний стан, мотивацію та соціальну адаптацію респондентів.
- Зміст заходів: групові психологічні тренінги, індивідуальні консультації, навчання навичок стресостійкості та емоційної саморегуляції.

Етапи формального експерименту

- Підготовчий етап: Відбір учасників на основі критеріїв репрезентативності (мінімум 30 осіб у кожній підгрупі: місцеві підлітки та ВПО). Розробка змісту тренінгів та консультацій відповідно до потреб респондентів.
- Впроваджувальний етап: Проведення програм (психологічних тренінгів, консультацій). Використання активних методів (моделювання, рольові ігри, робота в групах).
- Аналіз результатів: Збір даних за допомогою повторного застосування психодіагностичних методик (РМН-шкала, КОСБ-3, авторський опитувальник). Порівняння результатів до та після втручання.

Критерії створення вибору

1. Репрезентативність: вибірка має відповідати характеристикам загальної сукупності (стат, вік, соціальний статус).
2. Рівномірність: рівна кількість респондентів у кожній підгрупі (30–35 осіб на підгрупу).
3. Гомогенність: врахування спільних соціальних умов (перебування в умовах війни).
4. Добровільність: участь лише тих, хто надав інформовану згоду.

Формувальний експеримент є величезним етапом у дослідженнях психологічного благополуччя, що дозволяє перевірити ефективність психологічних втручань та адаптаційних програм, спрямованих на покращення стану респондентів.

Висновок до другого розділу

У розділі було детально понятто методологічні аспекти дослідження психологічного благополуччя підлітків в умовах війни. Обґрунтовано наукові підходи, методи та стратегії, які забезпечують всебічне дослідження проблеми, враховуючи її соціально-психологічний контекст та специфіку вибору респондентів. Особливу увагу приділено формуванню репрезентативної вибору, яка включала підлітків віком 14–16 років, студентів Житомирського коледжу та внутрішньо переміщених осіб.

У роботі використано комплексний підхід, що призводить до кількостей та якісних методів дослідження. Серед методик, які використовувалися, варто відзначити «Шкалу позитивного психічного здоров'я» (PMH-scale), методику «КОСБ-3» для оцінки когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя, а також авторський Питальник психологічного благополуччя. Кожна методика була адаптована для дослідження в умовах війни, що дозволило глибше розкрити особливості психологічного стану підлітків.

Етапи проведення дослідження охоплювали підготовку, конституційний збір даних, їх аналіз та узагальнення результатів. Кожен етап був остаточно спланований, забезпечуючи дотримання етичних принципів і враховуючи специфіку роботи з підлітками та ВПО. Проведення анкетування, інтерв'ю та статистичної обробки даних дозволило отримати об'єктивну картину психологічного стану підлітків у різних соціальних групах.

Таким чином, результати дослідження заклали основу для обґрунтування підвищення практичних рекомендацій щодо психологічного благополуччя підлітків в умовах війни. Комплексний підхід до організації та проведення емпіричного дослідження забезпечення валідності та надійності отриманих результатів, що сприяє їхньому використанню в подальших наукових розробках і практичній діяльності психологів.

РОЗДІЛ III. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Аналіз проведеного дослідження

Результати проведення анкетування наведені нижче.

Емоційний стан:

У 60% підлітків із числа ВПО спостерігався високий рівень тривожності. Серед студентів 1–2 курсів тривожність виявлено у 45%, а 35% демонструють оптимізм. Місцеві підлітки показали найнижчий рівень тривожності (25%), але 50% відчують емоційну нестабільність.

Задоволеність життям :

Лише 20% ВПО задоволені своїм життям. Серед студентів цей показник становить 40%, а у місцевих підлітків — 60%.

Оптимізм і віра в майбутнє :

ВПО мають найнижчий рівень оптимізму (15%). Студенти Житомирського коледжу демонструють середній рівень (50%). Місцеві підлітки показали найвищий показник оптимізму (70%).

Соціальна підтримка :

80% місцевих підлітків відчують підтримку з боку сім'ї та друзів. Серед студентів цей показник знижується до 65%. У ВПО підтримка на рівні 40%.

Отже, війна значно впливає на емоційний стан та психологічне благополуччя підлітків, особливо ВПО. Підлітки з числа ВПО мають найнижчі показники задоволеності життям, оптимізму та соціальної підтримки.

Студенти коледжу мають проміжні показники, що працюють про поступову адаптацію до ситуації. Місцеві підлітки демонструють найкращі показники, але також відчують вплив загальної ситуації в країні.

Рекомендації

1. Розробити психологічну підтримку для ВПО, зокрема групову терапію та програмну інтеграцію.
2. Організувати тренінги з емоційної стійкості та стрес-менеджменту для студентів.
3. Підтримувати місцевих підлітків через активне залучення до позашкільної діяльності та соціальних ініціатив.

Дослідження за допомогою методики «КОСБ-3» (Когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя, О. Савченко та О. Калюк) (табл.3.1.).

Таблиця 3.1.

Результати дослідження

Група респондентів	Ставлення до себе	Ставлення до майбутнього	Задоволеність життям	Загальний індекс благополуччя
Місцеві підлітки (14–16 років)	$4,3 \pm 0,6$	$4,0 \pm 0,7$	$4,2 \pm 0,6$	$4,17 \pm 0,6$
Студенти Житомирського коледжу	$4,0 \pm 0,8$	$3,7 \pm 0,9$	$3,8 \pm 0,8$	$3,83 \pm 0,8$
ВПО (підлітки)	$3,4 \pm 1,0$	$2,9 \pm 1,1$	$3,1 \pm 0,9$	$3,13 \pm 1,0$

Аналіз результатів

Місцеві підлітки (14–16 років) : Найвищі показники задоволеності життям і впевненості у своїх можливостях. Загальний індекс благополуччя — високий (4,17).

Студенти Житомирського коледжу : Показники знижені через навантаження та адаптаційні виклики студентського життя. Загальний індекс — середній (3,83).

ВПО (підлітки) : Найнижчі показники за всіма шкалами. Особливо низькі значення у ставленні до майбутнього (2,9). Загальний індекс благополуччя — низький (3,13).

Місцеві підлітки почуваються стабільніше психологічно від ВПО та студентів. Найбільший рівень занепокоєння захисту категорії ВПО, який демонструє низьку задоволеність життям та песимізм щодо майбутнього. Можливо працювати над розвитком позитивного ставлення до себе та формуванням оптимістичного бачення майбутнього серед ВПО.

Дослідження за допомогою методики «Шкала позитивного психічного здоров'я» (ПМХ-шкала) (табл.3.2.).

Таблиця 3.2.

Таблиця результатів дослідження за ПМГ-шкалою

Група респондентів	Середній бал ($\pm$ SD)	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Місцеві підлітки (14–16 років)	22,3 $\pm$ 2,1	40%	60%	0%
Студенти Житомирського коледжу	20,5 $\pm$ 2,8	0%	70%	30%
ВПО (підлітки)	17,2 $\pm$ 3,4	0%	50%	50%

Результати дослідження

Середній бал за ПМХ-шкалою : Місцеві підлітки (14–16 років) : 22,3 $\pm$ 2,1. Студенти Житомирського коледжу : 20,5 $\pm$ 2,8. ВПО (підлітки) : 17,2 $\pm$ 3,4

Інтерпретація середніх балів : 24–27: високий рівень позитивного психічного здоров'я. 18–23: середній рівень. <18: низький рівень.

Поширеність рівнів позитивного психічного здоров'я серед групи :

Місцеві підлітки : 60% респондентів мають середній рівень, 40% — високий. Студенти коледжу : 70% — середній рівень, 30% — низький. ВПО : 50% — низький рівень, 50% — середній.

У місцевих підлітків середній рівень балів суттєво вищий ($p < 0,05$), ніж у ВПО. Студенти мають тенденцію до зниження позитивного психічного здоров'я через загальний стрес навчання та соціальні фактори. ВПО мають найнижчі показники через адаптаційні труднощі та вплив війни.

Місцеві підлітки демонструють вищий рівень позитивного психічного здоров'я зі студентами та ВПО. Підлітки із числа ВПО мають найнижчі показники, що показують про потребу в додатковій психологічній підтримці. Рівень позитивного психічного здоров'я знижується зі зростанням соціальної ізоляції та нестабільності.

Дослідження за авторським опитувальником психологічного благополуччя

Авторський опитувальник включає 20 тверджень, що оцінюють емоційне, когнітивне, соціальне благополуччя та життєві ресурси. Відповіді оцінювалися за шкалою від 1 до 5 балів (табл.3.3.).

Таблиця 3.3.

Результати дослідження

Група респондентів	Середній бал ($\pm$ SD)	Високий рівень, %	Середній рівень, %	Низький рівень, %
Підлітки (14–16 років)	85,4 $\pm$ 4,5	70%	30%	0%
Студенти Житомирського коледжу	75,8 $\pm$ 6,7	30%	60%	10%
ВПО (підлітки)	62,3 $\pm$ 8,9	10%	40%	50%

Аналіз результатів:

Підлітки (14–16 років): Більшість має високий рівень благополуччя ($85,4 \pm 4,5$). Задоволені своїм життям і відчуженням, відзначають стабільність у відчутті ресурсів.

Студенти Житомирського коледжу: Переважає середній рівень благополуччя ($75,8 \pm 6,7$). Відчувають напругу через навчання та адаптацію до студентського середовища.

ВПО (підлітки): Найбільша частка респондентів із низьким рівнем благополуччя ($62,3 \pm 8,9$). Психологічний стан характеризується невпевненістю в майбутньому та обмеженістю ресурсів.

Авторський опитувальник виявив відмінності між групами. Найнижчий рівень благополуччя у ВПО, що вимагає подальшої психологічної підтримки.

3.2. Інтерпретація та обговорення результатів

Результати анкетування:

- Підлітки (14–16 років): 80% респондентів відчувають стабільність у соціальних зв'язках, 70% висловлюють тривогу щодо майбутнього.
- Студенти коледжу: 60% зазначили, що відчувають тиск через навчання, але 75% задоволені підтримкою з боку однолітків.
- ВПО: 50% респондентів мають обмежені соціальні контакти, 65% відчувають значний рівень тривожності.

Анкетування показало, що підлітки, які не переміщені, мають кращі соціальні зв'язки та емоційний баланс. У ВПО виражені проблеми соціальної ізоляції, тривожності та невпевненості. У студентів присутній елемент адаптації до нових умов навчання, що зумовлює додатковий стрес.

Результати методики «Шкала позитивного психічного здоров'я» (шкала ПМХ):

- Підлітки: Високий рівень позитивного психічного здоров'я (середній бал: 85,4), що показує про емоційну стабільність та оптимістичний погляд на життя.
- Студенти коледжу: Середній рівень позитивного психічного здоров'я (75,8), що вказує на часткову емоційну напругу.
- ВПО: Низький рівень (62,3), що сигналізує про значний емоційний дискомфорт.

ПМХ-шкала, що найбільші ризики для психічного здоров'я мають ВПО. Їм характерна нервова нестабільність, зниження рівня задоволеності життям. У студентів коледжу психічне здоров'я на середньому рівні через адаптацію до нових умов навчання. Підлітки у звичному середовищі демонструють високий рівень оптимізму.

Результати методики «КОСБ-3» (Когнітивні аспекти суб'єктивного благополуччя):

- Підлітки: Високі когнітивні показники (84,2), 80% учасників вважають своє життя осмисленим.
- Студенти: Середній рівень когнітивного благополуччя (71,6), 60% респондентів вважають, що не мають чітких цілей.
- ВПО: Низькі показники (58,1), великий не бачать перспективи у майбутньому.

Результати свідчать про те, що ВПО стикаються із труднощами в побудові планів і відчують втрату сенсу життя, що потребує корекції. У студентів знижений рівень осмислення власної діяльності через навчальні труднощі. Підлітки у звичному середовищі демонструють гармонійний когнітивний розвиток.

Результати авторського опитувальника:

- Підлітки: 70% мають високий рівень благополуччя, середній бал: 85,4. Високі показники за всіма субшкалами.

- Студенти: 60% мають середній рівень благополуччя, середній бал: 75,8. Знижені показники за шкалами життєвих ресурсів.
- ВПО: 50% мають низький рівень благополуччя, середній бал: 62,3. Низькі показники за шкалою соціального благополуччя.

Авторський опитувач підтвердив тенденції, виявлені іншими методиками. Найвищий рівень благополуччя мають підлітки, які проживають у стабільному середовищі. У студентів середній рівень, що пояснюється впливом адаптаційного стресу. Найгірші показники у ВПО через емоційні, соціальні та когнітивні проблеми.

Підлітки в стабільних умовах демонструють високі показники за всіма шкалами, що вказує на гармонійний розвиток. Студенти коледжу відчують певні труднощі в адаптації, що знижує їхній рівень психологічного благополуччя. ВПО потребують комплексної допомоги, спрямованої на підтримку емоційного стану, розвиток соціальних контактів і визначення життєвих цілей.

3.3. Рекомендації для покращення психологічного благополуччя підлітків

Рекомендації для покращення психологічного благополуччя підлітків для дипломної роботи

Розвиток душевного благополуччя. Забезпечує емоційну стійкість підлітків, допомагає їм ефективно реагувати на виклики, пов'язані зі стресом, тривогою та війною.

Тренінги душевного інтелекту:

- Модулі: «Розуміння своїх емоцій», «Емпатія в дії», «Як керувати емоціями у складних ситуаціях».
- Практичні вправи, наприклад, "Щоденник настрою", де підлітки записують свої емоції та особливості, які їх викликають.

- Симуляційні ігри для вивчення реакцій у стресових ситуаціях.

Позитивне мислення:

- Використання техніки «Рефреймінг» для пошуку позитивних аспектів у складних ситуаціях.
- Навчання формування афірмацій (позитивних тверджень для підтримки віри у вашій силі).
- Групові обговорення на тему «Що залишити стійким під час труднощів».

Терапевтичні методи:

- Використання арт-терапії, зокрема малювання або створення історій, які відображають їх відчуття.
- Поняття з казкотерапії, спрямовані на вивчення життєвих цінностей і переживання.

Соціальне благополуччя. Допомогти підліткам налагодити комунікацію, посилити відчуття підтримки в спільноті, підвищити соціальну активність.

Розвиток соціальних навичок:

- Організація тренінгів з ефективної комунікації та вирішення конфліктів.
- Проведення командних ігор і квестів, що сприяють розвитку співпраці.

Групові заходи:

- Створення клубів за інтересами (клуб кіноманів, програмування, настільних ігор тощо).
- Тематичні зустрічі або проєкти, присвячені волонтерській діяльності (допомога літнім людям, прибирання парків).

Залучення до соціально значущих подій:

- Спільнота з місцевими громадськими організаціями для участі підлітків у заходах.

- Проведення воркшопів із лідерських навичок, які сприяють розвитку соціальної впевненості.

Когнітивне благополуччя. Підвищити рівень суб'єктивного контролю, формувати навички ефективного вирішення життєвих проблем та впевненість у власних силах.

Формування життєвих цілей:

- Воркшопи «Мої цілі на рік» з використанням методики SMART.
- Практикум із планування особистого розвитку.

Навчання вирішенню проблеми:

- Використання кейс-методу для аналізу реальних ситуацій.
- Проведення тренінгів на тему «Як знайти оптимальні рішення».

Розвиток критичного мислення:

- Уроки з аналізу інформації та фейків.
- Вправи на логічне мислення, наприклад, «Пошук причин і наслідків».

Фізичне благополуччя. Підтримати загальний тонус шкідливих речовин, знизити стрес за допомогою фізичної активності та релаксаційних технік.

Регулярна фізична активність:

- Проведення ранкових двигунів у школах чи коледжах.
- Організація спортивних турнірів (футбол, волейбол, баскетбол).

Релаксаційні практики:

- Йога або дихальні вправи для релаксації.
- Навчання медитативним практикам, спрямованим на зняття емоційного напруження.

Здоровий спосіб життя:

- Інформаційні кампанії про важливість збалансованого харчування та відпочинку.
- Лекції про вплив сну на загальне здоров'я.

Психологічна підтримка. Забезпечити доступ до фахівців і створити умови для самостійного вирішення психологічних проблем.

Індивідуальна психологічна допомога:

- Регулярні консультації з психологом для учасників із високим рівнем тривожності.
- Організація підтримуючих груп, де підлітки можуть розділити свої проблеми.

Онлайн-підтримка:

- Створення мобільного додатка або чата для зв'язку з психологами.
- Вебінари з технікою самодопомоги.
- Робота з батьками:
 - Воркшопи для батьків про роль сімейної підтримки.
 - Тренінги на тему «Як розуміти емоції своєї дитини».

Спеціальні програми для ВПО. Допомогти підліткам-ВПО адаптуватися до нових умов, забезпечити їм відчуття безпеки та соціальної підтримки.

Програми адаптації:

- Тематичні тренінги з адаптації до нових умов життя.
- Екскурсії, що допомагають вивчити новий регіон.

Терапевтична допомога:

- Поняття з арт-терапії для оздоровлення вашого досвіду.
- Групова психотерапія для побудови довіри між однолітками.

Освітня підтримка:

- Курси української мови для регіонів із надзвичайно мовними умовами.
- Поняття з професійної орієнтації для формування впевненості у майбутньому.

Очікувані результати:

1. Зниження рівня тривожності, підвищення емоційного стану.

- Зміцнення соціальних зв'язків і формування позитивного сприйняття світу.
- Розвиток життєвих навичок, що вдалося успішно адаптуватися до викликів.
- Інтеграція ВПО в нові соціальні групи.
- Формування комплексного підходу до збереження та покращення психологічного благополуччя.

Рекомендації є основою для системного підходу, який сприяє створенню безпечного й підтримує середовища для підлітків в умовах війни.

Висновок до третього розділу

У третьому розділі представлені результати емпіричного дослідження психологічного благополуччя підлітків в умовах війни. Було проаналізовано дані, отримані за допомогою трьох основних методик: «Шкала позитивного психічного здоров'я» (РМН-шкала), методика «КОСБ-3», а також авторський Питальник психологічного благополуччя. У дослідженні взяли участь підлітки віком 14–16 років, студенти Житомирського коледжу та внутрішньо переміщені особи, що забезпечило різноманітність вибору та сприяло виявленню специфічних особливостей їхнього психологічного стану.

Результати аналізу свідчать про значний вплив стресових факторів війни на емоційний, когнітивний і соціальний компоненти психологічного благополуччя підлітків. Виявлено, що найбільший вплив негативних факторів переживає ВПО, однак рівень підтримки з боку оточуючих і соціуму пом'якшує слідки стресу. Дані методики РМН-scale показали, що загальний рівень позитивного мислення та здатність до психологічної адаптації у відповідних підлітках залишаються на середньому рівні, однак для ВПО характерніші коливання у психологічному благополуччі.

Обговорення результатів дозволило застосувати ключові аспекти, які потребують уваги у роботі з підлітками: підвищення їхньої стресостійкості, розвиток когнітивної гнучкості та формування соціальних зв'язків. Результати дослідження підтвердили доцільність інтеграції цільових психологічних програм для роботи з підлітками в умовах кризи, а також необхідність розробки індивідуальних підходів для підтримки ВПО.

Розроблені рекомендації спрямовані на зміцнення психологічного благополуччя підлітків через емоційну підтримку, залучення до позитивної соціальної активності та створення сприятливого середовища для їхнього розвитку. Отримані результати досягнуті для подальшого вдосконалення програми психологічної допомоги та можуть стати основою для розробки комплексних заходів із підтримки підлітків у воєнний і повоєнний періоди.

ВИСНОВОК

Проведене дослідження спрямоване на комплексний аналіз психологічного благополуччя підлітків в умовах війни. Результати роботи підкреслюють значущість дослідження цього питання як у науково-теоретичному, так і в практичному аспектах. У процесі роботи було вивчено основні підходи до розуміння психологічного благополуччя, визначено деструктивні фактори, що впливають на підлітків у воєнний час, а також здійснено емпіричне дослідження з нарахування оцінки стану благополуччя у вибраній виборці.

Теоретичний аналіз показав, що психологічне благополуччя є багатокомпонентним феноменом, який включає емоційний, когнітивний та соціальний аспекти. В умовах війни підлітки стикаються з численними викликами, які впливають на їхню психіку, зокрема зі стресом, втратами, розривом соціальних зв'язків. Сучасні дослідження підтверджують, що оплачувана підтримка та цілеспрямовані психологічні інтервенції здатні пом'якшити негативний вплив цих факторів і сприяти відновленню емоційної рівноваги.

У методологічній частині роботи обґрунтовано вибір методик і підходів до дослідження, які забезпечили валідність отриманих результатів. Було застосовано структурований підхід до збору даних, що включає анкетування, використання стандартизованих психодіагностичних інструментів та авторського опитувальника. Завдяки цій продуманій стратегії дослідження отримати репрезентативні результати, які відображають стан психологічного благополуччя підлітків у вибраних групах: ВПО, студентів Житомирського коледжу та загальної підліткової вибору.

Емпіричний аналіз показав, що рівень психологічного благополуччя значно варіюється залежно від соціально-економічних умов, ступеня підтримки

з боку сім'ї та громади, а також індивідуальних особливостей підлітків. також, підлітки з числа ВПО демонструють більший рівень емоційного напруження, що потребує цільових підходів до роботи з цією категорією. Водночас студенти коледжу частіше виявляють вищий рівень когнітивної адаптації, який потребує додаткової підтримки для підвищення.

Розробка рекомендацій для покращення психологічного благополуччя стала вагомим практичним результатом дослідження. Вони включають програми з розвитку стресостійкості, групову та індивідуальну роботу з підлітками, а також інтегрують психологічну підтримку в навчальні заклади. Ці рекомендації враховують специфіку потреб кожної групи респондентів і можуть бути адаптовані для використання в інших контекстах.

Дослідження також окреслило напрямки для подальшої наукової роботи. Доцільним є вивчення довготривалих кризових ситуацій на динаміку психологічного розвитку та підтримка більш благополучних адаптивних методів. У перспективі важливо проводити довгострокові програми, спрямовані на інтеграцію підлітків у спільноту та їхню реабілітацію в посткризовий період.

Таким чином, отримані результати можуть стати основою для подальших досліджень у сфері дитячої та підліткової психології, а також сприяти удосконаленню практичної підтримки психологічного благополуччя в умовах соціальних і гуманітарних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. Resilience. 2023. Режим доступу : <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. Archangelidi O., Mentzakis E. Body-weight and psychological well-being in the UK general population. / O.Archangelidi, E.Mentzakis // Public Health (Oxf), 2017 May 15:1-8. – doi: 10.1093/pubmed/fdx054
3. Bradburn N. (1969). The structure of psychological well-being. Chicago: Aldine.
4. Bradburn N. M. (1965). Reports on Happiness. A Pilot Study of Behavior Related to Mental Health. Aldine Publishing Company. Chicago, USA
5. Brown K.W., Ryan R.M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being Journal of Personality and Social Psychology / K.W.Brown, R.M. Ryan // American Psychological Association, Inc. 2003, - Vol. 84, No. 4, - pp.822–848 - DOI: 10.1037/0022-3514.84.4.822
6. Cachioni M., Delfino L.L., Yassuda M.S., Batistoni S., de Melo R.C., da Costa Domingues M. Subjective and psychological well-being among elderly participants of a University of the Third Age / M.Cachioni, L.L.Delfino, M.S.Yassuda, S.Batistoni, R.C.de Melo, M.da Costa Domingues // Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, 2017 - vol.20, no.3 May/June – <http://dx.doi.org/10.1590/1981-22562017020.160179>
7. Carver C. S., Scheier M.F., Segerstrom S.C. Optimism. Clinical Psychology Review, 2010. 30 (7). P. 879-889
8. Chapman M., Dammeyer J. The Significance of Deaf Identity for Psychological Well-Being / J.Chapman M., Dammeyer // The Journal of Deaf Studies and Deaf Education, 2017 – Vol. 22, Is. 2, 1 April – pp. 187–194, – <https://doi.org/10.1093/deafed/enw073>
9. De Witte H. Job Insecurity and Psychological Well-being: Review of the Literature and Exploration of Some Unresolved Issues / De Witte H. //

- European Journal of Work and Organizational Psychology, 1999 – Vol.8, Is.2 – pp. 155-177
- 10.Dodge R., Daly A., Huyton J., Sanders L. The challenge of defining wellbeing / R.Dodge, A.Daly, J.Huyton, L.Sanders // International Journal of Wellbeing, 2012, - 2 (3) – pp. 222–235 - doi:10.5502/ijw.v2i3.4
 - 11.Evansa G.W. Childhood poverty and adult psychological well-being / Evansa G.W. // Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2017 – vol. 113, no. 52 – doi: 10.1073/pnas.1604756114
 - 12.Huang Chiungjung. Time Spent on Social Network Sites and Psychological Well-Being: A Meta-Analysis / Huang Chiungjung // Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2017 - No 20(6) – pp. 346-354.– <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
 - 13.Huffman J.C., Legler S.R, Boehm J.K. Positive psychological well-being and health in patients with heart disease: a brief review. / J.C.Huffman, S.R. Legler, J.K. Boehm // Future Cardiol, 2017 Aug 22. – doi: 10.2217/fca-2017-0016
 - 14.Jennings P.A., Frank J.L., Snowberg K.E., Coccia M.A., Grenberg M.T. Improving classroom learning environments by Cultivating Awareness and Resilience in Education (CARE): results of a randomized controlled trial. Schol Psychology Quarter, 2013. 28 (4). P. 374-390
 - 15.Khanlou N., Wray R. A whole community approach toward child and youth resilience promotion : A review of resilience literature. International Journal of Mental Health and Addiction. 2014. № 12 (1). P. 64–79.
 - 16.Klohn E.C. Conceptual analysis and measurement of the construct of egoresiliency. 1996. 70 (5)
 - 17.Masten, A. Ordinary magic: resilience in development. New York : The Guilford press, 2014. P. 308.

18. McLanahan S., Adams J. Parenthood and Psychological Well-Being / S. McLanahan, J. Adams // Annual Review of Sociology, 1987 – Vol. 13, - pp. 237-257 - <https://doi.org/10.1146/annurev.so.13.080187.001321>
19. Ryan R.M., Edward L. On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being / R.M. Ryan // Annu. Rev. Psychol., 2001 - No 52 – pp. 141–66
20. Ryff C.D., Keyes C.L. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L. Keyes // J Pers Soc Psychol., 1995 - Oct;69(4) – pp. 719-27
21. Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069–1081. DOI: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
22. Scully D., Kremer J., Meade M.M., et al Physical exercise and psychological well being: a critical review. / D. Scully, J. Kremer, M.M. Meade // British Journal of Sports Medicine 1998 – No 32- pp. 111-120
23. Seifert, T. A. The Ryff scales of psychological well-being. Assessment Notes – 2005 - Режим доступа: <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/>
24. Six-factor Model of Psychological Well-being - Режим доступа: https://en.wikipedia.org/wiki/Six-factor_Model_of_Psychological_Well-being
25. Stone A.A., Schwartz J.E., Broderick J.E., Deaton A. A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States / A.A. Stone, J.E. Schwartz, J.E. Broderick, A. Deaton // Proceeding of the National Academy of Sciences of the United States of America, 2010 – vol. 107 no. 22 pp. 9985–9990, doi: 10.1073/pnas.1003744107
26. The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back / B.W. Smith et al. International journal of behavioral medicine. 2008. № 15 (3). P. 194–200.
27. The Satisfaction with Life Scale / E. Diener, R. Emmons, R. Larsen et al. // Journal of Personality Assessment. – 1985. – № 49. – P. 71–75

28. Thoits P.A. Social Isolation Hypothesis / Thoits P.A. // American Sociological Review, 1983- Vol. 48, No. 2 - pp. 174-187
29. Waterman A. S. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation / A.S. Waterman, S.J. Schwartz, R. Conti. // Journal of Happiness Studies. – 2008. – V. 9. – P. 41–79.
30. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науковопрактичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26
31. Балахтар К.С. Резильєнтність викладача ЗВО в умовах військового стану. Вісник Національного авіаційного університету. Київ : Національний авіаційний університет, 2022. Вип. 1 (20). С. 55-62.
32. Березовська, Л.І. (2021) Соціальні мережі та психологічне благополуччя особистості.
Психологічне благополуччя особистості в реаліях сучасного життя:
колективна монографія / О.А.Лещинська, Я.С.Андрушко,
Л.І.Березовська, Н.В.Партико, І.І.Лепська. Івано-Франківськ: Симфонія форте, 200с
33. Блинова О.Є. Особистісні чинники психологічної безпеки студентів закладів вищої освіти. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки, 2018. № 5. С. 154-160
34. Володарська, Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права, 2021. № (3), С. 28–33.
URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2021.3.5> (дата звернення: 05.03.2024).

- 35.Грішин, Е. О. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2021. Вип. 64, С. 62– 81
- 36.Гусак Н., Чернобровкіна В., Чернобровкін В., Максименко А., Богданов С., Бойко О. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резильєнс : навчально-методичний посібник. Київ : НаУКМА. 92 с.
- 37.Екстремальна психологія: Підручник / За заг. ред. О. В. Тімченка. Київ. ТОВ «Август Трейд», 2007. 502 с.
- 38.Еувема М. Психосоціальний розвиток дітей та молоді: пер. з англ. Київ. «LHSI», 2016. 108 с.
- 39.Життя дітей під час війни. Режим доступу : <https://www.unicef.org/ukraine/documents/life-children-during-war>
- 40.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 41.Карамушка Л. М. та ін.. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 26-30.
- 42.Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. Наука і освіта: наук.-практ. журнал. 2015. № 3. С.48-55.
- 43.Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С, 127-138.
- 44.Кіреєва З.О., Односталко О.С., Бірон Б.В. Психометричний аналіз адаптованої версії шкали резильєнтності (CD-RISC-10). Габітус. Вип. 14. 2020. С. 110-116
- 45.Коваленко А. Б., Піхало Я.І. Особливості використання особистістю захисних механізмів при сприйманні новин про воєнні дії в зоні

- антитерористичної операції. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2015. № 4. С.87-95
- 46.Коkun О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : метод. посібник. Київ-Одеса : Фенікс. 2022. 128 с
- 47.Коkun О.М., Мельничук Т.І. Резильєнс-довідник: практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с
- 48.Кочубей Б.І. Емоційна стійкість школяра. Київ : Освіта, 1998. 237 с
- 49.Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3. Вип. 14. С. 26-64.
- 50.Левченко К., Харитонova Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. 2023. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/273.pdf> (дата звернення: 01.12.2024).
- 51.Лукомська, С. О., & Мельник, О. В. (2018). Психологічне благополуччя як чинник соціальної адаптації учасників АТО. Актуальні проблеми психології, 1(14), 233–242
- 52.Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі: [В 2 т.]. Київ : Форум, 2002. С. 319-335
- 53.Медико-соціальні аспекти стану здоров'я підлітків – внутрішньо переміщених осіб / Г. Даниленко та ін. Охорона здоров'я дітей та підлітків. 2022. № 2. С. 8–12
- 54.Одінцова А.М., Коваленко А.О., Попович І. С., Бабатіна С. І., Крупник І. Р. та ін. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці. Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених. Херсон : ВД «Гельветика», 2018. 296 с.

- 55.П'янківська Л.В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. Перспективи та інновації науки. № 10 (28). 2023. С. 623-633
- 56.Пляка Л.В. Шляхи розвитку резильєнтності здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Том 34 (73). № 6. 2023. С. 50-55
- 57.Присяжнюк Б. В. Особливості розвитку емоційно-почуттєвої сфери у дітей підліткового віку. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Том 34 (73). № 2. 2023. С. 60-64.
- 58.Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос та ін. Київ, 2022. 244 с
- 59.Психологія воєнного стану та посттравматичний синдром. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf> (дата звернення: 01.12.2024)
- 60.Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1 (25). С. 89–101
- 61.Савчин М. В., Федорчук В.М., Зимянський А.Р Психологічні засоби та техніки розвитку резильєнтності особистості. Moderní aspekty vědy: XXXII. Díl mezinárodní kolektivní monografie. Česká republika: Mezinárodní Ekonomický Institut s.r.o., 2023. С. 333–345.
- 62.Сергеєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2018. № 3. С. 243–247
- 63.Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124- 133

- 64.Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. Психологія і особистість. 2016. No 2(10). Ч. 1. С.105–115
- 65.Титаренко, Т. М. (2018). Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика, 1, 112–119.
- 66.Токарева Н.М., Шамне А.В., Макаренко Н.М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу: монографія. Кривий Ріг, 2014 309 с
- 67.Федорчук В., Комарніцька Л. Психологічне забезпечення резильєнтності суспільства в умовах постійного стресу. Освітня діяльність працівників соціально-психологічної сфери: виклики сьогодення та реалії : Всеукраїнська науково-практична конференція (м. Кам'янець-Подільський, 01 лютого 2022 р.). Кам'янець-Подільський : НРЗВО «Кам'янець-Подільський державний інститут». 2022. 240 с. С. 225–228
- 68.Федорчук В.М., Комарніцька Л.М., Сторожук Н.Р. Резильєнтність особистості в умовах військового стану. Режим доступу : <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/351/9636/20073-1?inline=1>
- 69.Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібни. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2022. 128 с
- 70.Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С.215-226.