

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,
публічного управління та
національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Комнацький Олег Володимирович

УДК 159.922.8:316.33

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В
УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

053 «Психологія»
ОПП «Практична 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
Комнацький О.В.

Керівник роботи
Захаріна Оксана Володимирівна
кандидат економічних наук, доцент

Висновок кафедри психологіїза результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№ ____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри психології

Кандидат психологічних наук, доцент _____ Литвинчук Алла Іванівна
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботиЗдобувачка вищої освіти Комнацький Олег Володимирович
(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)

АНОТАЦІЯ

Комнацький О. В. Особливості психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Досліджено особливості психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості. На основі теоретичного та емпіричного опрацювання визначено вплив факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді в сучасних умовах. На прикладному рівні запропоновано рекомендації щодо покращення стану психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Ключові слова: психологічне благополуччя, соціальне напруження, молодь, корекційно-розвиткова програма, психологічна допомога.

SUMMARY

Komnatskyi O. Peculiarities of psychological well-being of youth in conditions of social tension. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining the educational degree «Master» in specialty 053 – psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The features of the psychological well-being of young people in conditions of social tension were investigated. Based on theoretical and empirical research, the influence of social tension factors on the psychological well-being of young people in modern conditions has been determined. At the applied level, recommendations are proposed for improving the psychological well-being of young people in conditions of social tension.

Key words: psychological well-being, social tension, youth, correctional and developmental program, psychological assistance.

ЗМІСТ

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП..... | 6 |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ..... | 10 |
| 1.1. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття психологічного благополуччя..... | 10 |
| 1.2. Чинники, які впливають на психологічне благополуччя..... | 14 |
| 1.3. Особливості проявів соціальної напруженості та її вплив на рівень психологічного благополуччя особистості..... | 17 |
| Висновки до першого розділу..... | 22 |
| РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ..... | 23 |
| 2.1. Методологічні основи дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості..... | 23 |
| 2.2. Характеристика вибірки та процедура дослідження..... | 26 |
| 2.3. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісними характеристиками молоді..... | 35 |
| Висновки до другого розділу..... | 37 |
| РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ..... | 38 |
| 3.1. Обґрунтування процесуально-змістовних аспектів надання психологічної допомоги молоді в умовах соціальної напруженості..... | 38 |
| 3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу щодо покращення рівня психологічного благополуччя молоді..... | 43 |
| 3.3. Оцінка ефективності розвитково-корекційного впливу..... | 46 |
| Висновки до третього розділу..... | 48 |

| | |
|---------------------------------|----|
| ВИСНОВКИ..... | 49 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ..... | 52 |
| ДОДАТКИ..... | 58 |

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Дослідження проблеми психологічного благополуччя особистості, її якості життя та функціонування є важливим як для розв'язання актуальних соціальних викликів, так і для вдосконалення окремих аспектів сучасної загальнопсихологічної методології. Сучасні соціально-економічні та політичні умови суспільства висувають перед особистістю вимогу вміти ефективно долати постійний соціальний і психологічний стрес, зберігати здатність бути активним суб'єктом власного життя та учасником соціальних змін. При цьому важливо підтримувати внутрішнє відчуття задоволеності собою та власним життям, а також позитивно оцінювати власне існування та свої досягнення. Це підкреслює необхідність глибокого дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Структура психологічного благополуччя активно досліджується вченими, такими як Л. В. Жуковська, К. Ріфф, Л. В. Куліков, В. О. Хашченко. Окрім того, досліджуються взаємозв'язки психологічного благополуччя з різноманітними факторами. Серед них – батьківські установки (Л. В. Жуковська), рівень самоактуалізації (Т. Д. Шевеленкова, Г. Л. Пучкова), усвідомлення сенсу життя (П. П. Фесенко) та інші. Сучасні українські науковці вивчають психологічне благополуччя у різних контекстах, зокрема: у процесі посттравматичного життєтворення (Т. М. Титаренко), у взаємозв'язку з соціальними потребами (Т. В. Данильченко), через аксіологічну перспективу якості життя (Ж. П. Вірна), у контексті розвитку емоційного інтелекту (М. М. Шпак, Е. Л. Носенко), а також серед учасників антитерористичної операції та військовослужбовців (А. Б. Коваленко, І. В. Ващенко) та інших аспектів психологічного функціонування.

Більшість наукових робіт зосереджуються або на вивченні ресурсів, або на дослідженні факторів, що впливають на психологічне благополуччя особистості. Однак комплексне дослідження особливостей психологічного благополуччя

молоді в умовах сучасної соціальної напруженості, незважаючи на його практичну значущість, залишається недостатньо вивченим, що і стало підставою для вибору теми дослідження.

Мета дослідження: теоретичний і емпіричний аналіз особливостей психологічного благополуччя молоді в умовах сучасної соціальної напруженості та розробка програми щодо покращення стану психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Відповідно мети роботи були поставлені наступні **завдання:**

- дослідити теоретико-методологічні засади особливостей психологічного благополуччя молоді в умовах сучасної соціальної напруженості;
- розглянути методiku та методичні рекомендації з організації емпіричного дослідження;
- емпірично дослідити вплив факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді в сучасних умовах;
- розробити рекомендації щодо покращення стану психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Предмет дослідження – вплив факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді в сучасних умовах.

Гіпотеза: психологічне благополуччя молоді в сучасних умовах соціальної напруженості покращиться шляхом впровадження корекційно-розвиткових програм. Ці програми мають базуватися на глибокому розумінні природи та сутності психологічного благополуччя молоді, а також закономірностей впливу факторів соціальної напруженості на особистість.

Теоретико-методологічною основою дослідження становлять ключові положення концепцій психологічного благополуччя (К. Ріфф, М. Аргайл, Е. Десі, Н. Бредбурн), позитивного функціонування особистості (В. Франкл, М. Селігман,

К. Роджерс та ін.), а також їх подальший розвиток у роботах українських дослідників.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових публікацій з проблеми дослідження; порівняння й узагальнення даних теоретичних та емпіричних досліджень; тестування за допомогою комплексу методик, психологічний експеримент, опитування, спостереження. Використані методики: «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф); «Шкала позитивного та негативного афекту» на основі методики Positive and Negative Affect Schedule; «Шкала тривожності А. Бекка»; Шкала психологічної відновлюваності (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS) та ін.

Емпірична база дослідження. Дослідження проводилися впродовж 2024-2025 років на базі КНП «Обласний медичний центр реабілітації» Житомирської обласної ради, в рамках якого брали участь 75 осіб. Вік досліджуваних – 18-24 роки. З них 42 – дівчини та 33 – юнаки.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: виявлено вплив факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді, розроблено та апробовано корекційно-розвиткову програму щодо покращення стану психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Практична значимість роботи полягає у розробці та перевірці дієвості корекційно-розвиткової програми щодо покращення стану психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості. Результати дослідження можуть бути використані в практику фахівців і психологів для підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в сучасних умовах соціальної напруженості, лекціях з психології щодо цілеспрямованого моделювання психологічного благополуччя, акцентуючи увагу на редагування факторів соціальної напруженості, що формуватиме високий рівень психологічного благополуччя молоді.

Особистий внесок здобувача. У працях, які опубліковані автором

досліджено теоретичний аналіз особливостей психологічного благополуччя молоді в сучасних умовах соціальної напруженості, подано результати емпіричного дослідження впливу факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді, запропоновано та апробовано рекомендації покращення стану психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Апробація. Результати дослідження апробовано на Науково-практичній конференції «Студентські читання - 2025», (Житомир, 2025).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у трьох публікаціях.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок, основний текст розміщено на 49 сторінках.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ
ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В
УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

**1.1. Аналіз наукових підходів до розуміння поняття психологічного
благополуччя**

У психології немає єдиної думки щодо феномену психологічного благополуччя, що пояснюється його багатогранністю. Сам термін «психологічне благополуччя» також не має усталеного визначення. Його розглядають як один із ключових аспектів психологічного здоров'я та життя людини, а також як показник якості її існування. У ХХ столітті психологія здебільшого зосереджувалася на вивченні негативних станів, таких як депресія та внутрішньоособистісні конфлікти. Проте в останні десятиліття науковці дедалі більше уваги приділяють ціннісному ставленню особистості до себе та світу, а також дослідженню благополуччя в контексті психології здоров'я.

Для опису цього явища використовують різні терміни, зокрема: «щастя», «позитивна емоційність», «задоволеність життям», «емоційний комфорт», «психологічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «стійкість духу», «суб'єктивне благополуччя» та «якість життя» [4, с. 28].

Проблема психологічного благополуччя привернула активну увагу вчених із 60-х років ХХ століття. Теоретичним аспектам цього питання присвячені роботи Д. Бюдженіаля, який запропонував сам термін, а також дослідження К. Роджерса, А. Маслоу, Г. Оллпорта, Е. Еріксона, К.-Г. Юнга та інших учених. Ця проблема широко розглядається в екзистенціально-гуманістичній психології, зокрема в працях Е. Дінера, Н. Братберна та К. Ріфф, які досліджували різні аспекти психологічного благополуччя та його вплив на життя людини [8, с. 15].

К. Ріфф визнана однією з провідних дослідниць у сфері психологічного благополуччя. Вона розробила оригінальний опитувальник (шкалу психологічного благополуччя), який дозволяє визначити його актуальний рівень. Завдяки її інтегральній теорії була створена багатовимірна модель психологічного благополуччя, що охоплює різні аспекти цього феномена [6].

Феномен психологічного благополуччя інтерпретується різними науковими школами, і на сьогодні існує кілька теорій, що його пояснюють. З точки зору гедоністичного підходу, воно розглядається як баланс між позитивними та негативними емоційними станами. Вважається, що щастя посилює відчуття задоволеності та зменшує переживання болю. Значний внесок у розвиток цього напрямку зробили Д. Канеман і Е. Дінер [6, с. 25].

Р. М. Шаміонов визначає психологічне благополуччя як поняття, що відображає особистісне ставлення людини до себе та свого життя. Він розглядає його як процес, який відіграє важливу роль у засвоєнні нормативних уявлень про внутрішнє та зовнішнє середовище й характеризується відчуттям задоволеності [33, с. 34].

Сучасна концепція психологічного благополуччя розглядає його в двох вимірах: актуальному та ідеальному. Актуальне психологічне благополуччя визначається як переживання, що відображає ставлення людини до власної особистості та ступінь реалізації основних компонентів позитивного функціонування. Натомість ідеальне психологічне благополуччя характеризує потенційні можливості особистості та рівень її спрямованості на реалізацію цих компонентів [7, с. 47].

Відповідно до гедоністичної концепції, щастя складається з частого переживання позитивних емоцій, мінімізації негативних переживань та задоволеності життям, яка визначається відповідністю реальності очікуванням людини. Водночас представники екзистенційного напрямку психології вказують

на певні суперечності цього підходу, зокрема на його зосередженість виключно на особистісному аспекті, що залишає поза увагою вольову сферу та духовність.

Дослідження психологічного благополуччя з позицій когнітивістського та необіхевіористського підходів виявляє низку особливостей. По-перше, підкреслюється значущість соціального середовища у формуванні особистості та його вплив на її самосприйняття, що відображає соціоцентричний підхід до взаємозв'язку між особистістю та суспільством. Прихильники гедоністичної концепції вважають, що психологічне благополуччя передусім залежить від здатності людини адаптуватися до соціального оточення та значною мірою визначається соціальним порівнянням – співвідношенням себе з іншими, власними ідеалами, прагненнями та минулим досвідом [7, с. 48].

По-друге, погляди представників гедоністичного підходу зосереджуються на тому, що шлях до психологічного благополуччя для людини лежить через успішну соціальну адаптацію – здатність пристосуватися до конкретних життєвих умов, вимог соціального середовища та обставин. Щаслива людина, згідно з цим підходом, є тією, яка відповідає сучасним еталонам благополуччя, зокрема, має успішні соціальні зв'язки та взаємодії [6].

По-третє, здатність людини адаптуватися до змінюваних соціальних умов є ключовим аспектом, що включає позитивне мислення (оптимістичний, раціональний погляд на події, що відбуваються навколо, і на себе) та позитивну соціальну поведінку (активність на роботі, допомога в сім'ї, надання соціальної підтримки). Ці фактори забезпечують досягнення соціально значущих результатів. З точки зору евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя визначається як здатність особистості реалізовувати свою індивідуальність, ставати суб'єктом власного життя і творцем своєї долі, залучаючись до професійної діяльності та виконуючи соціальні ролі. Уявлення про психологічне благополуччя в рамках цього підходу характеризуються глибиною і комплексністю змісту.

Іншим підходом є евдемоністичний, який визначає психологічне благополуччя як особистісне зростання, повну самореалізацію в певних умовах і обставинах, а також знаходження творчого синтезу між вимогами соціального оточення і розвитком індивідуальності. Евдемоністична концепція має корені в античності, і її засновником вважається Арістотель. Автори, які досліджували психологічне благополуччя в контексті гуманістичної психології, включають К. Роджерса, А. Маслоу, Г. Оллпорта та інших. Психологічне благополуччя вважається «повнотою самореалізації людини в конкретних життєвих обставинах та знаходженням «творчого синтезу» між вимогами соціуму і розвитком власної індивідуальності» [16, с. 170].

Наступна група теорій – об'єктивні, які ґрунтуються на евдемоністичній концепції. Її прихильниками є Р. Уорнер, Дж. Аннас, Р. Сімпсон, М. Насбаум та інші. Вони вважають, що задоволення є важливою складовою щастя, але недостатньою. Для його досягнення необхідно будувати життя таким чином, щоб реалізовувалися ключові ідеали та досягалися головні цілі. Важливо усвідомлювати власні прагнення та спрямовувати зусилля на їхню реалізацію [13, с. 49].

Третя група, що поєднує різні підходи, представлена інтегральною концепцією К. Ріфф [8, с. 18].

Останнім часом активно розвивається позитивна психологія, зокрема аутентична теорія щастя, засновниками якої є М. Селігман разом із Б. Л. Фредриксоном та К. Петерсоном. Цей напрямок ґрунтується на трьох ключових аспектах: вивченні впливу позитивних емоцій, таких як радість, на ефективне функціонування людини; аналізі індивідуальних відмінностей у рисах особистості, що сприяють позитивному розвитку; а також дослідженні інституційних ініціатив, спрямованих на популяризацію ідей позитивної психології [6, с. 24].

Отже аналіз наукової літератури демонструє активний інтерес до проблеми психологічного благополуччя. Водночас відсутнє загальноприйняте визначення цього поняття. Зазначається, що феномен психологічного благополуччя є багатокomпонентним і включає як внутрішні, так і зовнішні фактори, які можуть впливати на його рівень.

1.2. Чинники, які впливають на психологічне благополуччя

Розглядаючи психологічне благополуччя як комплексний показник ступеня реалізації особистістю власних прагнень, що суб'єктивно проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям та собою, виокремлюють групу об'єктивних чинників (економічний, соціокультурний, біологічний), які безпосередньо впливають на його рівень.

Окрім цього, важливу роль відіграє суб'єктивний, зокрема психологічний фактор, який визначає структурні (емоційний, когнітивний, конативний) та функціональні (позитивне або негативне ставлення) компоненти психологічного благополуччя [9. с. 168].

Соціально-економічні чинники відіграють важливу роль у формуванні психологічного благополуччя. Зокрема, високий рівень матеріального достатку має позитивний кореляційний зв'язок із позитивним афектом, що сприяє відчуттю радості. Це підтверджує Е. Дінер, який наголошує, що особи з високим рівнем фінансового благополуччя та стабільними соціально-економічними умовами мають більше можливостей для розвитку творчих здібностей, досягнення цілей, реалізації інтересів і дружнього спілкування. Водночас наявність матеріального достатку не виключає переживання таких емоцій, як тривога чи смуток, що можуть співіснувати навіть за умов високого рівня щастя.

Щодо соціокультурних чинників, варто зазначити, що різні культурні середовища впливають на психологічне благополуччя особистості, зокрема через

відчуття приналежності до певної соціокультурної моделі. Наприклад, існують культури, що роблять акцент на незалежність та індивідуалізм, а також ті, що орієнтовані на взаємозалежність і колективізм. Водночас їхній вплив здебільшого позначається на окремих складових психологічного благополуччя, а не на його загальному рівні [16, с. 178].

Аналізуючи наступну групу чинників, зокрема генетичні аспекти, соматичний стан людини та наявність захворювань, варто відзначити їхній вплив на суб'єктивне сприйняття благополуччя. При цьому біологічні фактори можуть обмежувати можливість задоволення певних потреб людини. Водночас психологічні чинники мають асоціативний зв'язок із рівнем психологічного благополуччя, зокрема через базові потреби – автономію, компетентність, а також позитивні стосунки з оточенням. Додатково розглядається сенс життя, а також місце особистості в системі міжособистісних відносин, що включає емоційні зв'язки, взаємні антипатії чи симпатії, відштовхування або притягнення

Отже, об'єктивні чинники, зокрема соціокультурний, економічний та біологічний, мають значний вплив на рівень психологічного благополуччя, оскільки тісно з ним пов'язані. Водночас ще більш вираженим є взаємозв'язок психологічного благополуччя із суб'єктивним чинником – психологічним, який визначає його структурні (емоційний, когнітивний, конативний) та функціональні складові [16, с. 179].

Необхідно зазначити, що емоційний компонент включає позитивне чи негативне ставлення, яке виникає в процесі досягнення цілей, потреб та намірів особистості. Когнітивний компонент визначає оцінку людиною власного життя і задоволеність життям, що є основним показником. Конативний компонент охоплює функціональні складові, що забезпечують позитивне функціонування особистості, такі як автономія, здатність управляти навколишнім середовищем, особистісний розвиток, позитивні стосунки з іншими людьми, наявність життєвих цілей і самосприйняття [9, с. 172].

Також варто згадати чинники психологічного благополуччя, які виокремлює Л. В. Куліков, а саме соціальні, духовні, фізичні, матеріальні та психологічні. Інша класифікація, представлена в роботах Ю. І. Кашлю, включає соціально-економічні, соціокультурні, біологічні та психологічні чинники [7].

Серед вказаних чинників важливу роль відіграють соціально-психологічні. За уявленням Е. Позднякової, переживання особистістю благополуччя включає когнітивний компонент задоволення життям, що залежить від наявності стабільного позитивного емоційного фону та суб'єктивної оцінки реальності. Важливим фактором є задоволення соціальних потреб, оскільки людина прагне належати до соціальної групи, використовувати соціальні зв'язки, отримувати увагу, повагу та любов від оточуючих. Е. Кологривов вказує на важливість включеності в соціальне життя, актуалізації соціальних компетенцій та орієнтації на соціальні норми, поряд із власними інтересами та особистісним зростанням.

За аналізом Ю. І. Кашлюка, підкреслюється необхідність балансу між адаптацією до вимог соціуму та самореалізацією, як процесом втілення особистісного потенціалу [16, с. 174].

Таким чином, психологічне благополуччя, як порівняно новий феномен, розглядається як міждисциплінарне поняття з комплексною структурою. Незважаючи на численні теорії та концепції, які описують це поняття, на сьогодні не існує єдиного підходу до його визначення, аналізу та трактування. Проблема психічного благополуччя активно вивчається, що підтверджується значною кількістю наукових публікацій у цій сфері.

1.3. Особливості проявів соціальної напруженості та її вплив на рівень психологічного благополуччя особистості

Сучасні події в Україні стимулюють науковців до глибшого аналізу проблеми соціально-психологічної напруженості як складного й багатовимірного

явища, що виступає одним із ключових чинників виникнення кризових ситуацій, які впливають як на окрему особистість, так і на суспільство загалом. Для індивіда соціальна напруженість проявляється у частих відчуттях невдач, зниженій упевненості в собі, негативному ставленні до власної особистості, втраті контролю над подіями, почутті безпорадності та схильності до песимістичних прогнозів щодо майбутнього. Емоційна напруженість при цьому розглядається як складний психологічний феномен, що може проявлятися як стабільна особистісна характеристика, тимчасовий емоційний стан або як специфічна ознака певного виду діяльності.

Разом із тим, занадто перебільшені стани психологічної напруженості потребують застосування спеціальних методів саморегуляції, опанування яких дає змогу людині мобілізувати власні внутрішні ресурси для подолання негативних емоційних станів. Напруженість може виявлятися у підвищеній тривожності, дратівливості, відчутті паніки чи страху, проте водночас вона здатна виконувати й конструктивну функцію — активізувати внутрішні резерви особистості, сприяти ефективнішій адаптації до складних умов і формуванню продуманої стратегії поведінки. [4, с. 31].

На сучасному етапі психологічне благополуччя особистості розглядається у контексті воєнних подій як фактор, що зазнає значного впливу через постійну травматизацію та негативні зміни у системі ціннісних орієнтацій, життєвих перспектив, міжособистісних стосунків і самосприйняття. Воєнні дії руйнують базове відчуття безпеки, стабільності та захищеності, що, у свою чергу, спричиняє глибокі трансформації у процесах самореалізації, життєдіяльності та формуванні особистісного життєвого шляху [2].

У своїх працях, присвячених вивченню шляхів підвищення психологічного благополуччя людей, які пережили травматичні події, Т. Титаренко визначає його як усвідомлення особистістю власної спроможності до відповідальних і цілеспрямованих змін у житті. Це усвідомлення формується на основі досвіду

подолання складних і непередбачуваних обставин. Науковиця підкреслює, що психологічне благополуччя також передбачає готовність виходити за межі звичної зони комфорту, проявляти гнучкість мислення, переосмислювати життєві цінності та адаптовувати власні цілі й плани до нових соціальних реалій і викликів [10].

У сучасних умовах воєнних дій науковці підкреслюють складний і багатовимірний характер впливу цих подій на психологічне благополуччя людини. З одного боку, війна чинить потужний деструктивний тиск на психіку: вона породжує хронічний стрес, почуття страху, соціальну ізоляцію, емоційне виснаження, фрустрацію через неможливість вирішення життєвих проблем, а також провокує міжособистісні конфлікти. Сукупність цих факторів знижує рівень психологічної стійкості, підриває емоційний баланс та негативно впливає на загальний стан психічного здоров'я [17, с. 48].

Однак, як зазначають А. Нижник, І. Грушук і М. Шугай, психологічне благополуччя може виступати важливим внутрішнім ресурсом особистості, який допомагає людині адаптуватися до складних життєвих умов, ефективно долати стресові ситуації та знаходити конструктивні способи переживання травматичного досвіду, зокрема досвіду війни [10].

Попри те, що не все населення країни безпосередньо залучене до бойових дій, значна частина людей зазнає впливу стресу, головним чином через постійний потік негативної інформації у засобах масової комунікації. Науковці виділяють два основні чинники такого деструктивного впливу:

- вплив негативних емоцій. Ознайомлення з інформацією у ЗМІ часто провокує сильні негативні емоційні реакції, через що психіка починає надмірно використовувати захисні механізми. Їхня функція полягає у запобіганні потраплянню психотравматичної інформації до свідомості шляхом ігнорування, спотворення або викривлення реальності [17, с. 51];

- маніпуляція. Маніпулятивний вплив є одним із ключових ризиків, тому

важливо організувати заходи, спрямовані на його запобігання та забезпечення інформаційно-психологічної безпеки. Як зазначають М. Присяжнюк, В. Петрик та Л. Компанцева, захист інформаційно-психологічної сфери людини передбачає охорону її психологічного благополуччя та підтримку такого інформаційного середовища, яке сприяє гармонійному розвитку особистості [7, с. 48].

Вивчаючи питання про особливості посттравматичного життєтворення та шукаючи відповіді на них, Т. Титаренко досліджує просторово-часові аспекти змін у житті особистості. Вона аналізує ключові параметри психологічного благополуччя, визначені К. Ріфф, у контексті впливу воєнних дій на людину. Дослідниця звертає увагу на відчутні зміни у системі значущих стосунків, підкреслюючи, що за умов тривалої травматизації комунікативні простори руйнуються та набувають нових форм. Основною причиною цього є формування нових критеріїв оцінки «своїх» і «чужих», а також посилення взаємодії з незнайомими людьми, які швидко стають найближчими однодумцями [16, с.174].

Спосіб, у який людина змінює своє психологічне сприйняття часу та переформатовує власний простір, істотно впливає на її самосприйняття та саморозуміння. В умовах сучасних складних обставин відбувається трансформація самоідентифікації особистості та її Я-концепції. Іноді людина стикається з труднощами у визначенні того, ким вона є зараз, чого прагне та на що здатна. Лише переживши виклики та складні ситуації, знайдаючи сили для переосмислення власного досвіду, особистість починає глибше цінувати свою цілісність, гармонійність та внутрішню збалансованість [17, с. 54].

Досліджуючи за методикою К. Ріфф психологічне благополуччя студентів на початку війни, Н. Савелюк виявила низку статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, позитивні зміни в емоційних переживаннях більшою мірою відображаються у показниках шкали «Автономія», тоді як значний негативний взаємозв'язок спостерігається зі шкалою «Управління середовищем». Найбільшу підтримку емоційного стану, не пов'язаного зі

складністю життєвих обставин, забезпечує особистісне зростання, яке проявляється через набуття досвіду, саморозвиток, усвідомлення реалізації власних здібностей, самовдосконалення, самопізнання та розвиток самоефективності [17, с. 55].

Вивчаючи закордонні дослідження проблем психологічного благополуччя особистості в умовах екстремальних життєвих ситуацій, можна зазначити, що специфіка таких умов висуває особливі вимоги до людини. Під тривалим впливом екстремального середовища відбувається поступова мобілізація життєвих ресурсів та формування ефективних стратегій поведінки. Дослідження свідчать, що екстремальні ситуації сприяють розвитку особистісного зростання, активізації всіх систем організму, опануванню власних можливостей та позитивним змінам у поведінці. Водночас підкреслюється важливість спрямованості особистості на подолання труднощів, активної взаємодії із соціумом та наявності певних позитивних рис характеру.

Дослідження американськими науковцями психологічного феномену посттравматичного зростання серед учасників бойових дій показали, що позитивними наслідками воєнного досвіду є розвиток ефективних копінгових стратегій, підвищення самоконтролю, зростання наполегливості та стійкості, формування високого рівня особистісної зрілості та самовпевненості, розширення життєвих планів і підвищення впевненості у здатності долати складні життєві ситуації.

Обстежувані зазначають, що в умовах війни вони стали більше цінувати життя та відчувати вдячність, що сприяло розвитку навичок взаємодії та співпраці з оточуючими. Війна сприймається як важливий поворотний етап у житті, який стимулював дорослішання, підвищення соціальної незалежності та самостійності, покращення комунікації з близькими та оточенням, зростання задоволеності сімейними стосунками, формування більш позитивного погляду на життя та розвиток здатності виділяти головне від другорядного [10].

Особи, які впевнені у собі та своїх можливостях, демонструють вищий рівень благополуччя: вони стають більш самостійними та незалежними, зберігають життєві перспективи та впевненість у власних силах для подолання труднощів [39, с. 112].

Складні життєві обставини, які переживає особистість, сприяють глибшій цінності життя та дрібних радощів повсякденності, допомагають усвідомити важливість життєвих цінностей і власної ролі у світі, а також формують плани на майбутнє. Рефлексія над пережитим досвідом, усвідомлене пояснення та його переосмислення ведуть до внутрішньої гармонії, посттравматичного зростання та психологічного благополуччя [39, с. 114].

Емпіричні дослідження показують, що в умовах екстремальних життєвих обставин та соціальної напруженості особистість може спиратися на дві моделі психологічного благополуччя. Перша – асиметрична модель, яка формується у ситуаціях, що обмежують задоволення потреб людини, і характеризується активним використанням внутрішніх ресурсів. Друга – симетрична модель, що виникає в менш критичних умовах і відзначається гармонійною, збалансованою взаємодією з соціальним середовищем, а також рівномірним залученням внутрішніх і зовнішніх ресурсів для розвитку [22, с. 127].

Отже, умови соціально-психологічної напруженості зазвичай негативно впливають на людину у всіх сферах її життя та діяльності. Водночас психологічне благополуччя виступає важливим особистісним ресурсом, який сприяє адаптації до нових обставин, допомагає долати складні ситуації та зберігати віру у власні здібності. Особи з високим рівнем психологічного благополуччя стають більш самостійними, незалежними, здатними формувати власні життєві перспективи та впевнено долати перешкоди, не втрачаючи віри у власні сили. Аналіз джерел зарубіжних та вітчизняних науковців і результатів емпіричних досліджень дали змогу визначити ключові чинники, що сприяють формуванню психологічного благополуччя особистості в умовах соціальної напруженості. До них належать:

розвиток самостійності; прийняття та усвідомлення власних травматичних переживань; підвищення самоефективності й прагнення до саморозвитку; готовність надавати підтримку іншим і приймати її від оточення; а також формування відповідального ставлення до власного життя і його подальшого розвитку.

Висновки до першого розділу

Психологічне благополуччя, як порівняно новий феномен, розглядається як міждисциплінарне поняття з комплексною структурою. Незважаючи на численні теорії та концепції, які описують це поняття, на сьогодні не існує єдиного підходу до його визначення, аналізу та трактування. Проблема психічного благополуччя активно вивчається, що підтверджується значною кількістю наукових публікацій у цій сфері.

Психологічне благополуччя є інтегративним показником, який тісно пов'язаний з різними сферами життя людини. Високий рівень благополуччя сприяє успішній соціальній адаптації, професійній реалізації, підтримці фізичного здоров'я, емоційної стійкості та особистісного розвитку. Водночас, несприятливі умови в будь-якій із цих сфер можуть стати причиною зниження рівня психологічного благополуччя, що підкреслює необхідність комплексного підходу до його підтримки та розвитку.

В умовах соціальної напруженості спостерігаються негативні зміни у системі життєвих цінностей, втрата перспектив, погіршення взаємин з оточенням, а також змінюється ставлення людини до себе, інших і життя загалом. Руйнується базове відчуття безпеки та стабільності, що зумовлює порушення у процесах життєдіяльності, самореалізації та життєтворення, спричиняючи зниження рівня психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічні основи дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості

Результати теоретичного аналізу ключових аспектів проблеми, досліджені в першому розділі, стали підґрунтям для визначення напрямів подальшого емпіричного дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Експериментальне дослідження включало наступні етапи:

1. Здійснення початкової діагностики (констатувальний етап) рівня психологічного благополуччя, а також позитивних та негативних емоційних станів молоді в умовах соціальної напруженості.

2. Розробка та впровадження програми психологічної корекції та розвитку, спрямованої на зниження інтенсивності негативних наслідків соціального напруження на психологічне благополуччя молоді.

3. Корекційна діагностика рівня психологічного благополуччя, тривожності, позитивного та негативного афектів та відновлюваності молоді.

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості проводилося за допомогою спеціально обраного психодіагностичного інструментарію:

- авторська анкета для визначення рівня прояву соціальної напруженості молоді;
- опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» Карен Ріфф; [15];
- «Шкала позитивного та негативного афекту» на основі методики Positive and Negative Affect Schedule [40];

- методика «Шкала тривожності А. Бекка»;
- Шкала психологічної відновлюваності (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS) [40].

Статистична обробка результатів емпіричного дослідження проводилася за допомогою кореляційного аналізу r-Пірсона для виявлення взаємозв'язків між особистісними характеристиками та психологічним благополуччям молоді.

Для діагностики та встановлення впливу на психологічне благополуччя молоді факторів соціальної напруженості було застосовано авторську анкету з 10 запитань. Респонденти оцінювали ступінь своєї стурбованості соціально-економічними та політичними подіями за шкалою від 1 («зовсім не хвилює») до 10 («надзвичайно хвилює»). Інтерпретація результатів ґрунтувалася на аналізі найбільш хвилюючих для опитаних питань (Додаток А).

Методика «Шкала психологічного благополуччя» являє собою адаптований україномовний варіант опитувальника. Її створення зумовлене потребою в інструменті, який, з одного боку, дозволяв би емпірично перевіряти основні положення теорії, а з іншого – був би надійним і зручним у застосуванні для різноманітних досліджень у межах відповідної концепції. Адаптацію пройшла найбільш поширена версія опитувальника, що містить 84 пункти, з яких по 14 тверджень припадає на кожну з шести шкал [15].

Бланк методики містить перелік тверджень, за якими респонденту необхідно оцінити ступінь своєї згоди або незгоди. Для цього використовується шкала з шести градацій – від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Випробуваний обирає варіант відповіді, який найбільше відповідає його думці. Твердження у тесті можуть мати як позитивне (пряме), так і негативне (зворотне) формулювання. Обробка отриманих даних передбачає підрахунок набраних балів із подальшим перетворенням результатів у низхідну шкалу для тверджень із зворотним значенням. Загальний бал визначається шляхом підсумовування балів за окремими шкалами. Додатково розраховується індекс загального

психологічного благополуччя, який є сумою балів за всіма шістьма шкалами тесту.

Отже, опитувальник Карен Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» є надійним і валідним інструментом, що дозволяє визначити рівень та особливості співвідношення компонентів психологічного благополуччя у респондентів. Він може бути ефективно використаний у сфері психологічного консультування та корекції, у процесі психологічного супроводу навчальної та професійної діяльності, а також у подальших дослідженнях взаємозв'язку психологічного благополуччя з актуалізованими сферами життя особистості [15].

Шкала позитивного та негативного афекту (Positive and Negative Affect Schedule, PANAS) дає змогу оцінити емоційні стани особистості. Вона ґрунтується на ієрархічній концепції емоцій Д. Уотсона та А. Теллегена. Ця модель передбачає наявність двох домінантних факторів – позитивного та негативного афекту – на верхньому рівні, тоді як на нижньому рівні розташовуються більш специфічні емоції (страх, радість, сум, ворожість та інші).

Методика включає 20 прикметників для опису емоційного стану, які оцінюються за 5-бальною шкалою Лайкерта. Результати (від 10 до 50 балів) відображають схильність особистості до позитивного або негативного афекту. У той час як одні люди зберігають високий рівень позитивних емоцій і задоволення від життя, в інших домінують негативні переживання. Вимірювання афекту відображає не лише поточний стан, але й стійкі індивідуальні риси, що визначають характер емоційних реакцій.

Для попередньої оцінки тривожності використовується «Шкала тривоги А. Бека», яка є зручним інструментом для скринінгових досліджень. Загальний бал обчислюється додаванням оцінок за всіма пунктами. Низьким вважається рівень тривожності до 21 балу. Оцінка в діапазоні від 22 до 35 балів вказує на середній ступінь її вираженості, тоді як результат вище 36 балів свідчить про дуже високий рівень тривожності.

Методика «Шкала відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PPRS) – це психодіагностичний інструмент, призначений для оцінки психологічної стійкості (резилієнтності) особистості, тобто її здатності адаптуватися та відновлюватися після стресових або травматичних подій. Грунтується на концепції захисних факторів резилієнтності, які можуть бути як внутрішніми (самосприйняття, особистісні риси, оптимізм), так і зовнішніми (сім'я, соціальна підтримка, друзі).

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій дозволить здійснити комплексну оцінку особистісних характеристик психологічного благополуччя в умовах соціальної напруженості досліджуваних. Вони охоплюють широкий спектр показників, включаючи емоційний фон (позитивні та негативні стани), тривожність, доступні внутрішні та зовнішні ресурси для підтримки психологічної стійкості під час соціальної напруженості, а також загальний рівень психологічного благополуччя. Вважаємо, що ці методики ефективно діагностують особливості психологічного благополуччя молодого покоління в умовах соціальної напруженості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Для дослідження рівня психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості було проведено емпіричне дослідження на базі КНП «Обласний медичний центр реабілітації» Житомирської обласної ради, в рамках якого брали участь 75 осіб, вікові показники досліджуваних – 18-24 роки. З них 42 – дівчини та 33 – юнаки.

Застосування комплексу стандартизованих психодіагностичних методик дало змогу виявити специфічні особливості психологічного благополуччя особистості молодої людини в умовах соціальної напруженості, що відповідає окресленій тематиці дослідження.

Для діагностики рівня стурбованості подіями в країні, які спричиняють високий рівень соціальної напруженості у різних сферах життя молоді, ми застосували авторську анкету. Анкета містила десять запитань. Відповіді оцінювалися за 10-бальною шкалою: 1 бал означав повну відсутність занепокоєння, тоді як 10 балів – максимальний ступінь стурбованості (Додаток А). Результати анкетування представлені на рис. 2.1. та 2.2.

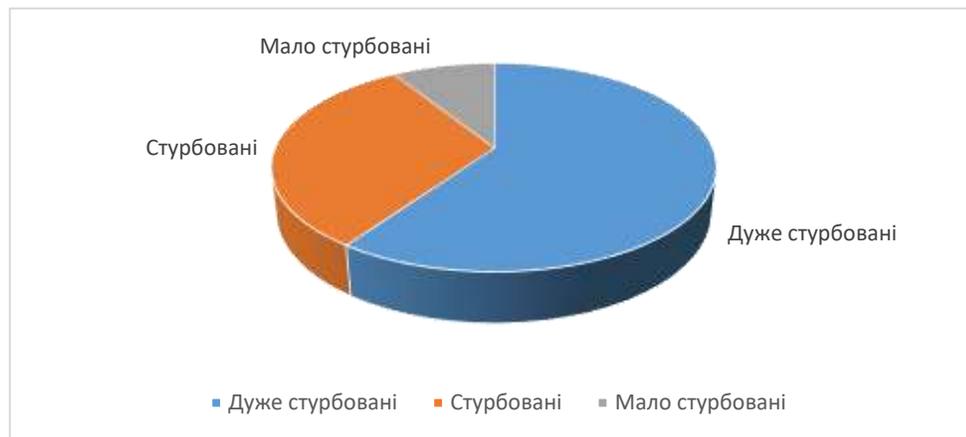


Рис. 2.1. Результати рівня стурбованості молоді в умовах соціальної напруженості, %

Результати проведеного анкетування свідчать, що переважна більшість опитаної молоді (59,7 %) глибоко стурбована подіями, які відбуваються в країні. Особливе занепокоєння у респондентів викликає тривалість військових дій, небезпека обстрілів та велика кількість тривог, страх за власне життя та життя близьких, а також, втрата життєвих перспектив, відсутність можливості планувати життя, значне погіршенням рівня життя, обмеження можливостей для неформального спілкування. Адаптація таких осіб в умовах соціальної напруженості є більш тривалою та ресурсозатратною, вимагаючи значних зусиль для подолання внутрішніх конфліктів. При цьому, 31,4 % респондентів мають середній рівень стурбованості та менш активно включаються в суспільне та політичне життя.

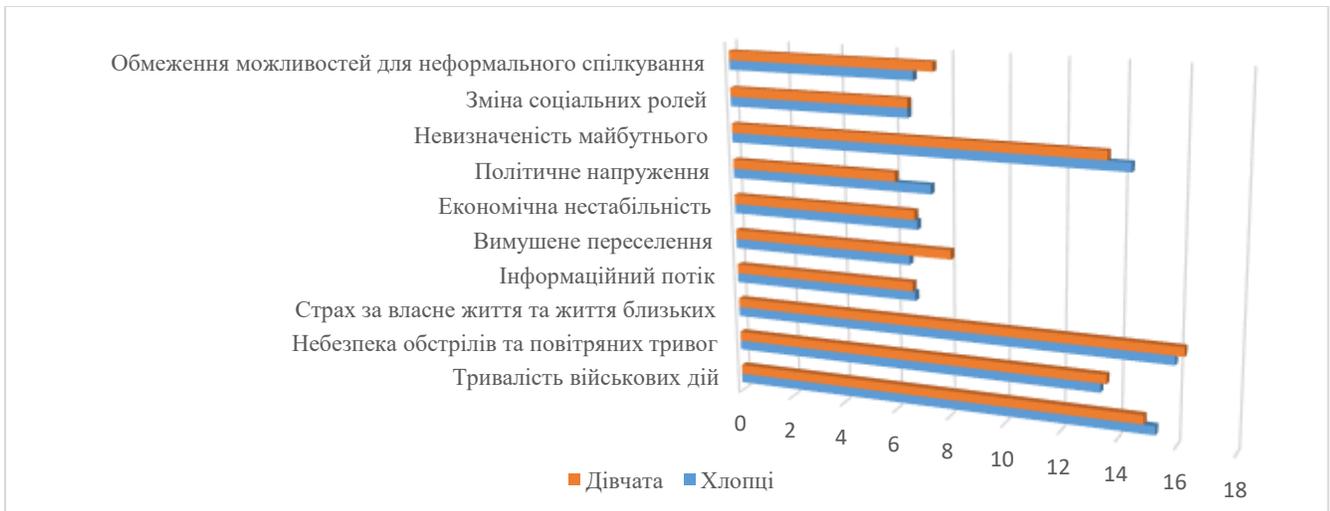


Рис. 2.2. Вплив факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді, %

Крім того, дослідження показало, що лише незначна частка опитаних (8,9 %) не відчуває сильного занепокоєння поточною ситуацією напруженості в країні. Ці респонденти свідомо обмежують споживання новин, мотивуючи це тим, що не можуть вплинути на владу чи ситуацію, і вважають безглуздим відстоювати свої права та думки, які ігноруються.

В ході дослідження за опитувальником «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (Додаток Б) для оцінки актуальних сфер життєдіяльності людини та дослідження психологічного благополуччя в кожній із них, визначено компоненти функціонування особистості: *позитивні відносини* – соціальні зв'язки, відносини з іншими; *самоприйняття* характеризує позитивне ставлення до себе, духовний та ціннісний вимір; *компетентність* – виконання вимог до повсякденного життя; *особисте зростання* відображає самореалізацію та безперервний розвиток; *життєві цілі* – справи та цілі, які життя наповнюють сенсом; *автономність* характеризується здатністю слідувати власним переконанням, *управління середовищем* – здатність досягати бажаного, оволодіння різними видами діяльності, реалізація власних цілей [15].

Показники, отримані за методикою представлено на рисунку 2.3.

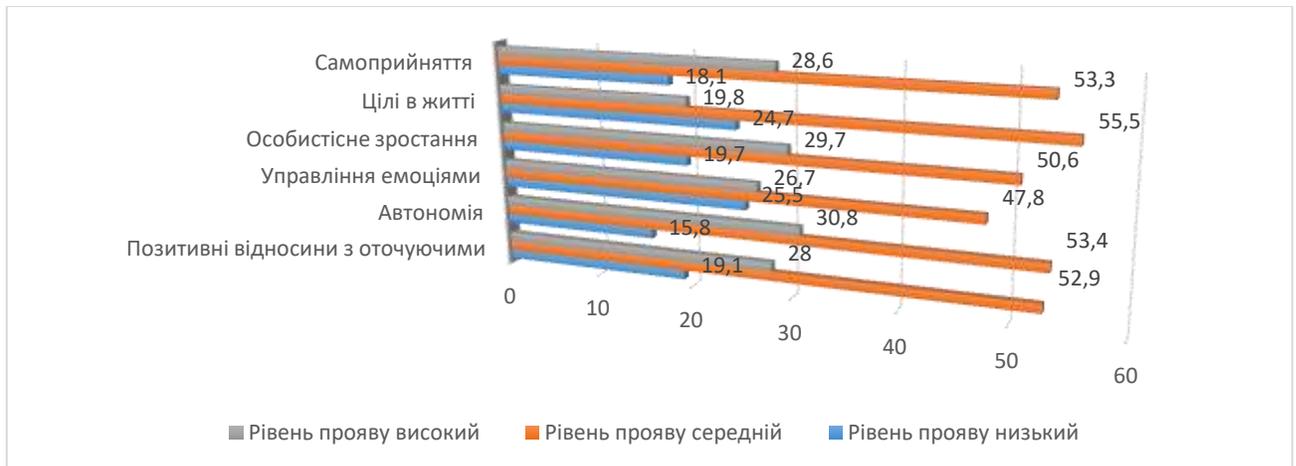


Рис. 2.3. Результати дослідження психологічного благополуччя молоді, %

За результатами дослідження найвищий показник було зафіксовано за шкалою «Позитивні відносини з оточуючими». Ця шкала відображає доброзичливість у взаємодії з іншими, прагнення до емпатії, здатність відчувати любов і переживати близькість. Вона свідчить про вміння співпереживати, відкритість до спілкування. Водночас її низький рівень може вказувати на самотність, труднощі у встановленні та підтримці довірливих стосунків, небажання йти на компроміси та схильність до замкнутості.

Розподіл рівня автономії серед респондентів виявився наступним: 53,4 % мають середній показник, 30,8 % – високий, і лише 15,8 % – низький. Така структура свідчить про те, що більша частина молоді є дещо залежною від зовнішніх оцінок та думки оточуючих. Під час прийняття важливих рішень вони схильні орієнтуватися не на власні внутрішні відчуття, а на позицію сторонніх осіб, і можуть легко змінювати свою думку під впливом соціуму. Молодь з високими показниками рівня автономії є незалежними, відстоюють власні інтереси та рішення та власні погляди і думки доносять до інших.

Розподіл результатів за шкалою «Управління емоціями» виявив, що 47,8 % мають середній рівень, 36,7 % – низький, і лише 26,7 % респондентів притаманний високий рівень. Ці дані свідчать про те, що більшість молодих людей достатньо добре організовують свою повсякденну діяльність. Однак вони

не завжди здатні ефективно поліпшувати умови власного життя або повністю контролювати обставини навколо себе.

Найбільша частка досліджуваної групи (50,6 %) за шкалою «Особистісне зростання» продемонструвала середній рівень, тоді як високий рівень зафіксовано у 29,7 % респондентів, а низький – у 19,7 %. Такий розподіл може вказувати на те, що більшість молодих людей відчують певну реалізацію власного потенціалу та здатні аналізувати зміни у своїй діяльності, хоча ця здатність не завжди є сталою або повною.

Найнижчий показник серед респондентів було зафіксовано за шкалою «Цілі у житті». Так, для 55,5 % опитаних притаманний середній рівень, низьке значення встановлено у 24,7 %, а 19,8 % респондентів мають високі показники. Отже, можна констатувати, що більшість молодих людей вибірки здатні дотримуватися власних переконань, які виступають ключовими орієнтирами для досягнення поставлених цілей.

За шкалою «Самоприйняття» було визначено, що більшість опитаних має середній показник (53,3 %), тоді як низький рівень виявили у 18,1 %, високий у 28,6 %. Це свідчить про те, що для переважної більшості респондентів характерним є реалістичне сприйняття власних позитивних і негативних сторін, адекватне позитивне ставлення до себе, а також відповідна оцінка свого минулого досвіду.



Рис. 2.4. Загальний рівень психологічного благополуччя молоді, %.

Таким чином, підтримка високого рівня психологічного благополуччя можлива за умови відсутності стресу, наявності мотивації та можливостей для розвитку. Натомість в умовах війни, яка провокує високу соціальну напруженість, постійну тривогу за безпеку, психологічний тиск та невизначеність, молоді люди змушені переглядати свої життєві пріоритети. Пріоритетними стають психологічне та фізичне здоров'я. У цьому контексті психологічне благополуччя знижується до середнього рівня з тенденцією до подальшого погіршення, що підтверджується результатами нашого дослідження. Значна частка низьких показників психологічного благополуччя серед молоді провокує виникнення підвищеної тривожності, негативних афективних станів та депресивних проявів.

Для діагностики позитивних і негативних емоційних станів молоді ми використали «Шкалу позитивного та негативного афекту» (Додаток В). Результати представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Показники позитивного та негативного афекту молоді, %

| Шкали | Рівні прояву | | | | |
|--------------------------|---------------------|-------|---------|---------------|-------------|
| | Майже або зовсім ні | Трохи | Помірно | Значною мірою | Дуже сильно |
| Шкала позитивного афекту | 7,2 | 30,1 | 51,7 | 11,0 | - |
| Шкала негативного афекту | - | 12,1 | 49,0 | 32,5 | 6,4 |

Цілком прогнозованим є те, що найнижчий рівень позитивних емоцій та найвищий рівень негативних емоцій спостерігається в осіб із песимістичними уявленнями про майбутнє. Як видно з табл. 2.1, негативна афективність домінує над позитивною. Так, за шкалою позитивного афекту помірний рівень позитивних емоцій діагностовано у 51,7 % досліджуваних. Незначний їх прояв відмічається у третини респондентів (30,1 %), і майже відсутні позитивні емоції у 7,2 %. Лише 11,0 % вибірки продемонстрували значний прояв позитивних

емоцій. Такі оптимістичні перспективи в умовах соціальної напруженості супроводжуються позитивними емоціями (рішучістю, енергією, гордістю, натхненням), які мотивують до дій.

За результатами дослідження, дуже сильний та значний прояв негативних емоцій діагностовано у 6,4 % та 32,5 % респондентів відповідно. Помірний рівень цих емоцій характерний для 49,0 % опитаних, тоді як незначний рівень спостерігається у 12,1 % молоді, що характеризується невпевненістю, тривожністю, розгубленістю та виснаженням. Це відображає переживання гострого дистресу в умовах соціальної напруженості, що несе значні ризики для психічного та фізичного здоров'я молоді.

Як показали дослідження, негативні емоції часто супроводжуються підвищеною тривожністю особистості, тому визначимо рівень тривожності за методикою «Шкала тривоги А. Бека» (Додаток Г).

Результати представлено на рис. 2.5.



Рис. 2.5. Результати рівня тривожності у молоді за методикою «Шкала тривоги А. Бека»

Розподіл рівня тривожності показав, що лише 3 % опитаних не мають її проявів. Легкий (адаптивний) рівень, який свідчить про емоційну стійкість, притаманний 14 % респондентів. Переважна більшість – 52 % досліджуваних – має середній рівень тривожності. Високий рівень (31 %) асоціюється з надмірною

емоційною реакцією на невдачі, дратівливістю, залежністю від сторонніх думок та внутрішньою напруженістю, що може негативно впливати на самооцінку молоді людини.

Однією з ключових складових психологічного благополуччя, яку доречно діагностувати в умовах соціальної невизначеності, є можливість молоді людини відновлюватися після пережитих складних ситуацій. Для цього ми застосували методику «Шкала психологічної відновлюваності» (Protective Factors for Resilience Scale (PFRS)), яка дозволить з'ясувати, чи може молода людина самостійно відновитися після стресу та діяти в непередбачуваних ситуаціях, чи ж потребує для цього зовнішніх ресурсів – підтримки сім'ї та друзів (Додаток Д).

Таблиця 2.2

Ресурси відновлюваності молоді за методикою «Шкала психологічної відновлюваності»

| Назва шкали за методикою | Перелік питань які відносяться до даної шкали | Найбільш поширені відповіді на питання за шкалами методики |
|---------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Особистісні ресурси | 1, 2, 5, 6, 9, 12, 13, 16, 17, 20 | 1 питання – абсолютно властиво (40%); 2 питання – часто властиво (26%); 5 питання – абсолютно властиво (40%); 6 питання – частково властиво (40%); 9 питання – абсолютно властиво (50%); 12 питання – абсолютно властиво (32%); 13 питання – абсолютно властиво (34%); 16 питання – абсолютно властиво (40%); 17 питання – абсолютно властиво (44%); 20 питання – абсолютно властиво (32%) |
| Сім'я як ресурс | 4, 8, 11, 15, 19 | 4 питання – абсолютно властиво (52%); 8 питання – абсолютно властиво (50%); 11 питання – абсолютно властиво (58%); 15 питання – абсолютно властиво (46%); 19 питання – абсолютно властиво (48%); |
| Друзі як ресурс | 3, 7, 10, 14, 18 | 3 питання – властиво (30%); 7 питання – абсолютно властиво (36%); 10 питання – абсолютно властиво (36%); 14 питання – абсолютно властиво (34%); 18 питання – абсолютно властиво (32%) |

Питання методики було згруповано за трьома шкалами: особистісні ресурси, друзі як ресурс, сім'я як ресурс. Більшу кількість позитивних відповідей (48 %) отримано за шкалою «Сім'я як ресурс». Це свідчить про наявність повної довіри та взаємного прийняття в родинному колі. Отримання підтримки та розуміння від усіх членів сім'ї забезпечує додаткову впевненість у собі та власних діях. Отже, процес відновлення після стресових ситуацій молодій людині значною мірою залежить як від загальної атмосфери в родині, так і від особистих взаємин між її членами.

Шкала «Особистісні ресурси» отримала 40 % позитивних відповідей, що вказує на високу самостійність респондентів. Вони здатні знаходити внутрішні сили для подолання труднощів, швидко адаптуються та продуктивно працюють навіть тоді, коли ситуація навколо бажає кращого. Молодь може не шукати сторонньої допомоги, оскільки їхніх власних ресурсів достатньо для досягнення найкращого результату.

Найменш вираженою виявилася шкала «Друзі як ресурс» (12 % позитивних відповідей). Вона описує дружбу через взаємопідтримку та готовність поступитися власними інтересами. Респонденти можуть звертатися до друзів по пораду або використовувати спілкування з ними для відновлення сил та заспокоєння.

Таким чином, можна зробити висновок, що сучасна молодь, яка проживає в умовах тривалого стресу, підвищеної тривожності та соціальної напруженості, має внутрішні та зовнішні ресурси, що дозволяють їй адаптуватися до складних умов та, використання яких є критично важливим для підтримки психологічного благополуччя. Ефективне залучення молоддю внутрішніх та зовнішніх ресурсів є ключовим механізмом адаптації та запобігає розвитку негативних афективних станів, депресивних проявів та подальшому погіршенню психологічного благополуччя в умовах соціальної напруженості.

2.3. Дослідження взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісними характеристиками молоді

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

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу *r-Пірсона*

| | Психологічне благополуччя | Позитивний афект | Негативний афект | Тривожність | Відновлюваність |
|---------------------------|---------------------------|------------------|------------------|-------------|-----------------|
| Психологічне благополуччя | .1 | .602** | -.418* | -.424* | .623** |
| Позитивний афект | .602** | .1 | -.201 | -.286 | .410* |
| Негативний афект | -.418* | -.201 | .1 | .298 | -.416* |
| Тривожність | -.424* | -.286 | .298 | .1 | .218 |
| Відновлюваність | .623** | .410* | -.416* | .218 | .1 |

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

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

Кореляційний аналіз дозволив виявити низку статистично значущих взаємозв'язків. Зокрема, встановлено статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між загальним показником психологічного благополуччя та такими показниками, як позитивний афект ($r = 0,602$, при $p \leq 0,01$) і відновлюваність ($r = 0,623$, при $p \leq 0,01$).

Високий рівень психологічного благополуччя передбачає задоволення базових потреб, впевненість у власних рішеннях та силах, а також чітку орієнтацію в непередбачуваних ситуаціях і ефективну комунікацію з

оточуючими. Для таких молодих людей характерний високий рівень позитивних емоцій та оптимізму. А оптимізм і позитивні емоції прискорюють відновлення. В результаті, стрес сприймається як виклик і можливість для розвитку, а не як проблема.

Виявлено статистично значущий негативний кореляційний зв'язок між загальним показником психологічного благополуччя та показниками негативного афекту ($r = -0,418$, при $p \leq 0,05$) і тривожності ($r = -0,424$, при $p \leq 0,05$). Це свідчить про обернену залежність між цими параметрами.

Також встановлено, що відновлюваність прямо корелює з позитивними емоціями ($r = 0,410$, при $p \leq 0,05$) і обернено пропорційно пов'язана з негативними ($r = -0,416$, при $p \leq 0,05$). Це означає, що чим менше негативних емоцій і тривожності, тим вища здатність молоді людини долати труднощі та працювати над собою. В результаті молодь досягає вищого рівня психологічного благополуччя, оскільки праця над собою дозволяє їй самореалізуватися та вдосконалюватися. Це зміцнює віру в себе, дає відчуття контролю над обставинами, посилює внутрішню силу та оптимізм. Задоволення базових потреб підтримує подальше зростання рівня психологічного благополуччя.

Отже, проведена діагностика дозволяє зробити висновок, що психологічне благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості визначається комплексом особистісних характеристик. До них належать: здатність контролювати власне життя, рівень та особливості емоційного реагування на травматичні впливи, способи прогнозування майбутнього, а також наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання стресу та психологічного відновлення.

Кількісний та якісний аналіз підтвердив, що фактори соціальної напруженості негативно впливають на молодь. Саме тому ефективна психологічна допомога для молоді має ґрунтуватися на активації внутрішніх і

зовнішніх ресурсів психологічного відновлення, а також враховувати механізми формування та розвитку психологічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

Обраний психодіагностичний інструментарій дозволив здійснити комплексну оцінку особистісних характеристик психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

Емпіричне дослідження показало, переважна більшість опитаної молоді глибоко стурбована подіями, які відбуваються в країні через тривалість військових дій, небезпеку обстрілів та велику кількість тривог, страх за власне життя та життя близьких. Адаптація таких осіб в умовах соціальної напруженості є більш тривалою та ресурсозатратною, вимагаючи значних зусиль для подолання внутрішніх конфліктів.

В умовах соціальної напруженості психологічне благополуччя молоді знижується до середнього рівня з тенденцією до подальшого погіршення, що підтверджується результатами нашого дослідження. Значна частка низьких показників психологічного благополуччя серед молоді провокує виникнення негативних афективних станів, підвищеної тривожності та депресивних проявів. Процес відновлення після стресових ситуацій молодій людині значною мірою залежить як від загальної атмосфери в родині, так і від особистих взаємин між її членами. Також молодь здатна знаходити внутрішні сили для подолання труднощів та швидко адаптуватися в умовах соціальної невизначеності.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ЩОДО ПОКРАЩЕННЯ СТАНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ СОЦІАЛЬНОЇ НАПРУЖЕНОСТІ

3.1. Обґрунтування процесуально-змістовних аспектів надання психологічної допомоги молоді в умовах соціальної напруженості

На підставі отриманих емпіричних даних щодо психологічного благополуччя молоді в умовах підвищеної соціальної напруженості можна стверджувати, що тривалі воєнні дії формують у суспільстві стійку атмосферу нестабільності та стресу, яка суттєво впливає на психологічний стан молодих людей. Під впливом воєнних реалій у молоді істотно зростають рівні тривожності та схильності до депресивних переживань, посилюється домінування негативних емоцій і внутрішньої напруги [39, с. 112].

Усе це не лише змінює емоційний фон, а й трансформує систему життєвих орієнтирів та цінностей, ускладнює взаємодію з оточенням, породжує труднощі в міжособистісних стосунках та по-іншому формує самооцінку й загальне сприйняття власного життя. Відсутність почуття безпеки, зниження відчуття стабільності й захищеності провокують збої у звичних процесах життєдіяльності, обмежують можливості самореалізації та гальмують особистісний розвиток. Унаслідок цього загальний рівень психологічного благополуччя молоді помітно знижується, що вимагає посиленої уваги з боку фахівців, держави та суспільства.

У цьому контексті сучасна психологічна наука дедалі більше зосереджується на дослідженні тих чинників, які забезпечують позитивне психологічне функціонування людини, підтримують її особистісний розвиток та сприяють формуванню усвідомлених життєвих цілей, ціннісних орієнтацій, адекватного самосприйняття й внутрішнього зростання. Особливе значення надається вивченню механізмів, що допомагають особистості зберігати

внутрішню рівновагу й мобілізувати власні ресурси у складних і стресогенних умовах.

Розробка нових підходів і методик, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в умовах посиленої соціальної напруженості, є одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної практики та наукових досліджень. Систематичне вивчення цих питань дає змогу глибше розкрити механізми підтримки психічного здоров'я в стресогенних соціальних умовах, а також сприяє створенню спеціалізованих і адаптованих програм, орієнтованих на відновлення психологічного стану та життєвого ресурсу молодих людей.

Інноваційні підходи повинні враховувати специфічні потреби молоді, яка зазнала травматичного впливу воєнних дій або інших кризових подій, а також особливості їхнього емоційного та когнітивного стану. Такий персоналізований підхід забезпечує більш ефективну підтримку, сприяє формуванню стійкості, розвитку адаптивних навичок та відновленню внутрішньої рівноваги [22, с. 127].

Сучасна психотерапевтична практика все більше включає комплексні підходи, що поєднують терапію за допомогою природного середовища, арт-терапію, тілесно-орієнтовані методи, а також використання цифрових технологій для підтримки психологічного здоров'я молоді.

✓ Природотерапія – це напрям психотерапії, який передбачає використання природного середовища як засобу для підтримки психологічного здоров'я та емоційного відновлення. Контакт із природою допомагає знижувати рівень кортизолу, гормону стресу, підвищувати рівень серотоніну, відомого як «гормон щастя», та загалом покращує емоційний стан і настрій людини, сприяючи відчуттю внутрішньої рівноваги та спокою [25].

✓ Тілесно-орієнтовані методи – це напрям, який концентрується на аналізі та усвідомленні тілесних відчуттів і фізичних реакцій як способу розуміння, обробки та трансформації емоційного стану. До таких методів

відносяться практика йоги та медитації, які сприяють стабілізації роботи вегетативної нервової системи, зниженню рівня стресу, підвищенню усвідомленості власного тіла та розвитку внутрішньої саморегуляції.

✓ Цифрові психотерапевтичні технології передбачають використання сучасних цифрових інструментів, таких як мобільні додатки, платформи для онлайн-консультацій та віртуальна реальність, для надання психологічної підтримки на відстані. Такий підхід розширює доступ до психотерапевтичної допомоги, роблячи її більш доступною для людей, які перебувають у віддалених регіонах або стикаються з обмеженнями соціальної взаємодії, забезпечуючи безпечне й ефективне підтримання психічного здоров'я [25].

✓ Мистецтвотерапія – це психотерапевтичний підхід, який передбачає використання творчих форм самовираження, таких як малювання, музика, театр та інші види мистецтва, для передачі емоцій, думок і переживань, що важко виразити словами. Така практика сприяє глибшому самопізнанню, усвідомленню власних внутрішніх конфліктів і проблем, а також розвитку ефективних адаптивних стратегій подолання стресу та життєвих труднощів.

Соціальні інтервенції мають на меті відновлення соціальних зв'язків і підтримку інтеграції молоді, яка зазнала травматичного впливу. Вони передбачають створення безпечних і підтримуючих просторів для спілкування, активне залучення молоді до громадських і колективних заходів, а також розвиток мереж взаємної підтримки та допомоги. Такий комплексний підхід сприяє не лише покращенню психологічного благополуччя, а й прискорює процес психосоціальної реабілітації, допомагаючи молодим людям відновити відчуття соціальної належності та внутрішньої стійкості [39, с. 114].

Освітні інтервенції спрямовані на формування навичок і компетенцій, необхідних для ефективною адаптації до нових життєвих умов та підвищення загальної якості життя молоді. Важливу роль у цьому відіграють програми психологічної освіти, які допомагають розвивати емоційну регуляцію,

стресостійкість та здатність до ефективного вирішення життєвих проблем. Крім того, значущим аспектом освітніх інтервенцій є розвиток підприємницьких та професійних компетенцій, що сприяє економічній самостійності, підвищенню впевненості в собі та зміцненню внутрішньої самооцінки молодих людей [25].

✓ Соціальна інклюзія – це процес активного інтегрування молоді у всі сфери суспільного життя, що забезпечує її повноцінну участь у громадських, культурних, освітніх та економічних активностях, сприяючи відчуттю належності та рівних можливостей.

✓ Психосоціальна реабілітація – сукупність спеціалізованих заходів і програм, які мають на меті відновлення психічного здоров'я, емоційної рівноваги та здатності до соціальної взаємодії особистості після пережитого травматичного досвіду, сприяючи її адаптації та інтеграції в соціальне середовище.

✓ Суб'єктивне благополуччя – індивідуальна оцінка людиною власного життя, що включає рівень її задоволеності життям, відчуття щастя та загального психологічного комфорту.

✓ Емоційна регуляція – вміння людини усвідомлювати свої емоції, адекватно їх виражати та контролювати, а також ефективно управляти внутрішніми емоційними станами для підтримки психологічного балансу та адаптивної поведінки.

✓ Стійкість до стресу – здатність людини ефективно пристосовуватися до складних або напружених ситуацій, зберігати функціональну рівновагу та швидко відновлюватися після впливу стресових факторів.

Індивідуальний підхід передбачає врахування унікальних потреб кожної особи, специфіки її психологічного стану та темпів відновлення. Такий підхід дозволяє гнучко коригувати програми підтримки та допомоги, підлаштовуючи їх під конкретні запити й обставини постраждалого [39, с. 115].

Комплексний підхід передбачає інтеграцію психотерапевтичних, соціальних та освітніх методів, що дозволяє всебічно впливати на всі аспекти

проблеми. Він охоплює як роботу з психологічними травмами, так і надання соціальної підтримки, спрямованої на відновлення соціальної інтеграції та адаптації особистості в суспільстві [39, с. 116].

Так, до перспектив розвитку надання психологічної допомоги молоді в умовах соціальної напруженості належать:

1. Розширення застосування цифрових технологій відкриває нові можливості для надання психологічної допомоги на відстані. Використання телемедицини, інтерактивних чат-ботів та інших цифрових платформ дозволяє полегшити доступ до психологічної підтримки для людей, які проживають у віддалених регіонах або мають обмежений доступ до традиційних форм допомоги.

2. Розробка нових наукових підходів є ключовою для вдосконалення методик психотерапії та створення інноваційних програм психологічної підтримки. Проведення наукових досліджень, спрямованих на вивчення наслідків травматичних подій для психіки та розробку адаптованих методів лікування, відкриває перспективи для розвитку більш ефективних та персоналізованих підходів у сфері психосоціальної допомоги.

3. Міжнародна співпраця є важливим напрямом для обміну досвідом і залучення додаткових ресурсів. Спільна робота з міжнародними організаціями та країнами, які мають практичний досвід надання допомоги в умовах воєнних конфліктів, дозволяє впроваджувати ефективні та перевірені практики підтримки постраждалих.

Також соціальні взаємодії відіграють ключову роль у підтримці та збереженні суб'єктивного благополуччя молодої людини. Позитивна підтримка з боку родини, друзів, однолітків та ширшої громади значно підвищує здатність особистості ефективно протистояти стресовим та травматичним впливам, що виникають унаслідок війни. Така підтримка включає емоційне співпереживання, практичну допомогу та відчуття соціальної належності, що сприяє зміцненню

внутрішньої стійкості, збереженню психічного здоров'я та адаптивних стратегій поведінки. Крім того, активні соціальні взаємодії створюють умови для розвитку відчуття колективної підтримки та взаємодопомоги, що є важливим ресурсом для подолання тривоги, ізоляції та наслідків травматичних подій.

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

Теоретичною базою запропонованих методів, технік і вправ, які були застосовані під час формування змісту корекційно-розвивальної роботи, слугує когнітивно-поведінкова терапія. В її основі лежить принцип впливу на когнітивні спотворення та деструктивні поведінкові реакції особистості, що дозволяє коригувати сприйняття, оцінку ситуацій та адаптивну поведінку молодих людей у складних соціальних умовах. Крім того, до програми включено арт-терапевтичні методики, які спрямовані на опрацювання емоційної сфери, розвиток здатності усвідомлювати та виражати власні емоції, а також на стимулювання творчого самовираження. Поєднання цих підходів забезпечує комплексний вплив на психологічний стан молоді, сприяє підвищенню їх емоційної стійкості, формуванню адаптивних стратегій поведінки та загальному зміцненню психологічного благополуччя.

Основна ідея когнітивно-поведінкової терапії полягає у тому, що емоційні стани та поведінка людини значною мірою визначаються її думками, переконаннями та установками. Тобто негативні або спотворені когнітивні схеми можуть спричиняти стрес, тривожність, депресію та інші психологічні труднощі, а зміна цих когнітивних патернів сприяє покращенню емоційного стану та поведінкових реакцій.

Вплив когнітивно-поведінкової терапії на психологічне благополуччя молоді:

1. Підвищення психологічного благополуччя: комплексна робота з думками, емоціями та поведінкою створює відчуття внутрішньої гармонії та контролю над життєвими обставинами.

2. Зниження рівня тривожності та депресії: корекція негативних переконань і навчання конструктивній поведінці допомагає зменшити емоційний дискомфорт.

3. Підвищення емоційної стійкості: молодь краще справляється зі стресовими ситуаціями та соціальною напруженістю.

4. Формування адаптивних стратегій: учасники набувають навичок вирішення проблем, планування дій і контролю поведінки.

5. Покращення самооцінки та самосприйняття: усвідомлення власних ресурсів і здатності до змін сприяє зростанню впевненості у собі.

Практичні техніки когнітивно-поведінкової терапії для молоді:

- ведення щоденника думок для аналізу та зміни негативних установок;
- вправи на переоцінку ситуацій і формування альтернативних поглядів;
- ролеві ігри та моделювання поведінкових сценаріїв для розвитку соціальних навичок;
- релаксаційні техніки та дихальні вправи для регуляції емоційного стану;
- постановка короткострокових і довгострокових цілей із відстеженням прогресу

Арт-терапія – це напрям психотерапії та психокорекції, що використовує творчі процеси як основний інструмент психологічної підтримки. Методика опирається на внутрішні ресурси особистості, які сприяють самозціленню та розвитку внутрішньої стійкості, пов'язані з її творчим потенціалом. Сьогодні арт-терапія застосовується як ефективне середовище підтримки для психологічно вразливих категорій населення, допомагаючи їм опрацьовувати емоційні переживання, знижувати рівень тривожності та відновлювати психологічне благополуччя через творчі форми самовираження [1, с. 25].

Впровадження та застосування цих вправ, методів і технік сприяє підвищенню рівня психологічного благополуччя молоді, зниженню внутрішньої напруги та розвитку здатності усвідомлювати і розуміти власні емоційні стани.

Метою наступної запропонованої нами програми є розвиток нових адаптивних стратегій поведінки, корекція ірраціональних переконань та сприяння досягненню гармонійного емоційного та психофізіологічного стану здоров'я.

Психокорекційними завданнями програми є:

1. Налагодження взаємозв'язку з учасниками групи з метою формування позитивної, дружньої атмосфери, яка сприятиме ефективній і продуктивній роботі
2. Розширення уявлень учасників щодо психологічних характеристик та особливостей формування особистості.
3. Корекція переконань та уявлень учасників щодо власного «Я» та їх взаємодії з навколишнім середовищем.
4. Формування навичок усвідомлення власних емоцій, здатності до саморефлексії та конструктивного опрацювання травматичного досвіду.
5. Підвищення окремих компонентів психологічного благополуччя, а також загального рівня психологічного благополуччя особистості.

Форма проведення: групова. Заняття включають в себе вступну частину, основну та завершення (Додаток Е).

Тривалість: 14 годин.

Режим проведення: 7 занять по 2 години.

Місце проведення: приміщення, спеціально підготовлене та оснащене для проведення групових занять і взаємодії.

Отже, можна стверджувати, що запропонована нами тренінгова програма має високу ефективність у підвищенні рівня психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості. Опис занять наведено у додатку Є.

3.3. Оцінка ефективності розвитково-корекційного впливу

У рамках дослідження було розроблено практичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки, спрямованої на підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості. Важливо підкреслити, що високий рівень психологічного благополуччя свідчить не лише про відсутність негативних факторів, які традиційно враховуються у багатьох визначеннях психічного здоров'я, а й про наявність позитивних характеристик особистості, таких як емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, адаптивність та ефективне соціальне функціонування.

Дослідження здійснювалося в умовах воєнного часу, що зумовило переважне застосування дистанційних методів надання психологічної підтримки. Експериментальні групи складалася з досліджуваних, які на першому етапі демонстрували низькі показники психологічного благополуччя. Для подальшого аналізу розглянемо результати усереднених показників, групованих за типом психологічної допомоги, яка надавалася експериментальним групам за розвитково-корекційною програмою: індивідуально-консультативні бесіди та цикл корекційно-розвивальних занять (табл. 3.1).

Таблиця 3.1.

Усереднені показники параметрів психологічного благополуччя

| Параметри | Показники групи індивідуально-консультативної роботи | | Показники групи корекційно-розвиткової роботи | |
|---------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------------|------------------------|
| | Констатувальна діагностика | Підсумкова діагностика | Констатувальна діагностика | Підсумкова діагностика |
| Психологічне благополуччя | 8,3 | 8,9 | 8,6 | 9,1 |
| Позитивний афект | 27,2 | 30,1 | 29,6 | 31,3 |
| Негативний афект | 27,7 | 25,8 | 28,4 | 24,2 |
| Тривожність | 16,1 | 13,8 | 15,4 | 12,7 |
| Відновлюваність | 12,3 | 14,7 | 13,3 | 16,7 |
| особистісні ресурси | 12,7 | 18,2 | 14,4 | 21,6 |
| сім'я як ресурс | 16,4 | 17,9 | 18,2 | 19,1 |
| друзі як ресурс | 7,8 | 8,1 | 8,2 | 9,4 |

Можна спостерігати певні позитивні зрушення: відзначається тенденція до зростання рівня позитивного афекту та одночасного зниження рівня негативного афекту й тривожності. Це свідчить про те, що надання будь-якого виду психологічної допомоги, незалежно від форми її реалізації, не лише забезпечує підтримку, але й сприяє набуттю нового досвіду, підвищенню самооцінки, розвитку впевненості в собі та формує оптимістичні очікування щодо майбутнього.

Схожу тенденцію до зростання можна спостерігати і щодо рівня психологічного благополуччя. Це пояснюється тим, що даний показник відображає актуальний стан переживання молодого людиною свого ставлення до конкретного контексту, усвідомлення свого місця в ньому та здатності впливати на ситуацію. Також помітне підвищення рівня відновлюваності та особистісних ресурсів, що свідчить про здатність молоді мобілізувати внутрішні сили для подолання труднощів і швидко адаптуватися в умовах соціальної напруженості. Усі ці зміни підтверджують ефективність наданої психологічної підтримки.

Запропонована програма корекційно-розвивальної роботи базується на глибокому розумінні сутності та природи психологічного благополуччя молоді, а також закономірностей впливу соціальної напруженості на формування особистості. Програма включає вправи, спрямовані на всебічний розвиток молодих людей, формування навичок самоконтролю та усвідомлення власних емоцій, навчання адаптивним моделям поведінки та підвищення рівня психологічного благополуччя. Досягнення цих цілей відбувається через корекцію ірраціональних переконань та опрацювання травматичного досвіду, що сприяє ефективній емоційній регуляції та зміцненню внутрішньої стійкості.

Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують не лише наукову обґрунтованість теоретичних засад нашої корекційно-розвивальної програми, а й її практичну ефективність у досягненні поставлених цілей.

Висновок до третього розділу

Нами було проведено серію індивідуально-консультативних бесід та цикл корекційно-розвивальних занять в експериментальних групах, спрямованих на мінімізацію деструктивного впливу факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді. Для досягнення цих цілей обґрунтовано застосування методів, технік і вправ когнітивно-поведінкової терапії, що дозволяють змінювати деструктивні когнітивні установки та відповідні поведінкові реакції, зокрема щодо адаптації до складних ситуацій і формування позитивного бачення майбутнього. Додатково використовувалася арт-терапія, яка спрямована на опрацювання емоційної сфери особистості та розвиток здатності усвідомлювати та виражати власні емоції. На основі оцінки ефективності впроваджених елементів психологічної допомоги можна прогнозувати практичну спроможність розробленої програми корекційно-розвивального впливу, її здатність забезпечувати позитивні зміни у психологічному стані молодих людей.

ВИСНОВКИ

У роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми вивчення впливу факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді, що дало можливість зробити наступні висновки:

1. Психологічне благополуччя, як порівняно новий феномен, розглядається як міждисциплінарне поняття з комплексною структурою. Незважаючи на численні теорії та концепції, які описують це поняття, на сьогодні не існує єдиного підходу до його визначення, аналізу та трактування. Проблема психічного благополуччя активно вивчається, що підтверджується значною кількістю наукових публікацій у цій сфері.

2. Психологічне благополуччя є інтегративним показником, який тісно пов'язаний з різними сферами життя людини. Високий рівень благополуччя сприяє успішній соціальній адаптації, професійній реалізації, підтримці фізичного здоров'я, емоційної стійкості та особистісного розвитку. Водночас, несприятливі умови в будь-якій із цих сфер можуть стати причиною зниження рівня психологічного благополуччя, що підкреслює необхідність комплексного підходу до його підтримки та розвитку.

3. В умовах соціальної напруженості спостерігаються негативні зміни у системі життєвих цінностей, втрата перспектив, погіршення взаємин з оточенням, а також змінюється ставлення людини до себе, інших і життя загалом. Руйнується базове відчуття безпеки та стабільності, що зумовлює порушення у процесах життєдіяльності, самореалізації та життєтворення, спричиняючи зниження рівня психологічного благополуччя.

4. Обраний психодіагностичний інструментарій дозволив здійснити комплексну оцінку особистісних характеристик психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості.

5. Емпіричне дослідження показало, що переважна більшість опитаної молоді глибоко стурбована подіями, які відбуваються в країні через тривалість військових дій, небезпеку обстрілів та велику кількість тривог, страх за власне життя та життя близьких. Адаптація таких осіб в умовах соціальної напруженості є більш тривалою та ресурсозатратною, вимагаючи значних зусиль для подолання внутрішніх конфліктів.

6. В умовах соціальної напруженості психологічне благополуччя молоді знижується до середнього рівня з тенденцією до подальшого погіршення, що підтверджується результатами нашого дослідження. Значна частка низьких показників психологічного благополуччя серед молоді провокує виникнення негативних афективних станів, підвищеної тривожності та депресивних проявів. Процес відновлення після стресових ситуацій молоді людини значною мірою залежить як від загальної атмосфери в родині, так і від особистих взаємин між її членами. Також молодь здатна знаходити внутрішні сили для подолання труднощів та швидко адаптуватися в умовах соціальної невизначеності.

7. Розробка нових підходів і методик, спрямованих на підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в умовах соціальної напруженості, є одним із пріоритетних завдань сучасної психологічної допомоги. Глибоке вивчення цих аспектів дозволяє не лише детально розкрити механізми підтримки психічного здоров'я у стресогенних соціальних умовах, а й створювати програми, які адаптовані до специфічних потреб молодих людей і орієнтовані на ефективне відновлення їх психологічного стану. Інноваційні методики повинні враховувати індивідуальні характеристики та потреби молоді, яка зазнала травматичного досвіду, особливості їх емоційної, когнітивної та поведінкової сфер, що забезпечує персоналізований підхід, підвищує ефективність підтримки та сприяє формуванню внутрішньої стійкості й здатності адаптуватися до складних соціальних обставин.

8. Нами було проведено серію індивідуально-консультативних бесід та цикл корекційно-розвивальних занять в експериментальних групах, спрямованих на мінімізацію деструктивного впливу факторів соціальної напруженості на психологічне благополуччя молоді. Результати підсумкового психодіагностичного дослідження підтверджують не лише наукову обґрунтованість теоретичних засад нашої корекційно-розвивальної програми, а й її практичну ефективність у досягненні поставлених цілей.

9. Гіпотеза, що була представлена, а саме: психологічне благополуччя молоді в сучасних умовах соціальної напруженості покращиться шляхом впровадження корекційно-розвиткових програм, які мають базуватися на глибокому розумінні природи та сутності психологічного благополуччя молоді, а також закономірностей впливу факторів соціальної напруженості на особистість – була підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017)*. Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Арт-терапія – що це таке в психології: види, техніки, методи і вправи
URL: <https://ango.org.ua/?p=17526>
3. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. URL: <http://www.doshkillia.ua/wp-content/uploads/2019/10/посібник-Арт-терапія.pdf>
4. Володарська Н. Д. Вплив життєвих перспектив на почуття психологічного благополуччя особистості. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2021. № (3), С. 28–33.
5. Галян І. М. Психологічне благополуччя як виразник екзистенціальної сповненості майбутніх педагогів. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. Київ, 2016. Т. ІХ, вип. 9. С. 132–139.
6. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. № 19(1). С. 25-34.
7. Гришко В. В. Поняття феномену психологічного благополуччя та його зв'язок з самоствердженням. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: зб. тез доп. всеукр. наук.-практ. сем. (м. Ніжин, 9 червня 2017 р.)*. Ніжин, 2017. С. 47–49.
8. Гуляєва О. В. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія*. 2016. Вип. 59. С. 15– 20.

9. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості*. 2014. Т. 13. С. 165–176.
10. Директоренко Л.О., Шаповал І.М. Дослідження суб'єктивного благополуччя особистості в умовах війни. *IX міжнародна науково-практична конференція “Research of young scientists: from idea generation to project implementation”*. October 28-30, 2024, Lyon, France.
11. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2022 URL: <https://lib.iitta.gov.ua/730974>
12. Карамушка Л. Суб'єктивне благополуччя персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни: рівень вираженості та зв'язок з копінг стратегіями. *Організаційна психологія. Економічна психологія* 2023 1(28), 17 25.
13. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2015. № 3. С.48-55.
14. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С, 127 138.
15. Карсканова С. В. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.
16. Кашлюк Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 170–186.
17. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. № 3 (7). С. 47–58.

18. Кісарчук З. Г. , Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.
19. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. Київ. Міленіум, 2004. 265 с.
20. Коробка І. М. Суб'єктивне благополуччя: теоретичні інтерпретації, чинники й ресурси підтримання. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». Випуск 2. 2022. С. 85–93.
21. Коробка Л. М. Суб'єктивне благополуччя особи в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, факультет психології*. 2016. С. 207-213.
22. Коростій В. І. Принципи корекції та профілактики соціально стресових розладів у категорій населення, постраждалих внаслідок АТО. *Український вісник психоневрології*. 2017. Т. 25, № 1 (90). С. 127-128.
23. Курова А. В. Гендерні відмінності у детермінантах суб'єктивного благополуччя особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. №5. С. 54-60.
24. Левенець Н. В. Екзистенційні чинники суб'єктивного благополуччя у студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. Випуск 70. 2021. С. 15–21.
25. Левченко К., Харитоновна Н. Стан психічного здоров'я студентської молоді під час війни: наслідки психотравмуючих ситуацій через рік від початку повномасштабного вторгнення. 2023.
26. Литвинчук А. І., Мажаровська Т. В. Особливості переживання почуття щастя молоддю і дорослими в умовах заходів протидії COVID-19.

Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2020. 10(55) 47–56.

27. Лісовець С. В. Психологічне благополуччя як професійно значуща характеристика майбутнього психолога : зб. наук. пр. за матер. Всеукр. наук.-практ. конф. [«Психолого-педагогічне забезпечення особистісного розвитку майбутнього фахівця з вищою освітою»], (м. Кам'янець-Подільський, 26 червня 2013 р.). Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2013. С. 58–65.

28. Максименко С. Д. та ін. Практикум із групової психокорекції: підручник. Київ: Видавничий дім “Слово”, 2015. 752 с.

29. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія. Ужгород, 2021. № 3. С. 20–23.

30. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

31. Павленко Г. В. Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 2. С. 286- 296.

32. Павленко О. В. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. *Матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару «Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик»*. Київ, 2019. С. 36–38.

33. Поліванова О. Є., Гуляєва О. В. До проблеми визначення психологічного змісту поняття «психологічного благополуччя». *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. Харків, 2015. № 1150, вип. 57. С. 34–39.

34. Поліщук Т. Самоактуалізація як чинник психологічного благополуччя особистості. *Психологічні виміри культури, економіки, управління: науковий журнал*. 2018. Т. 11. С. 236–243.
35. Психологія воєнного часу: що робити з війною всередині нас. УКРІНФОРМ URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-ato/3421115-psihiologia-voennogo-casu-so-robiti-z-vijnou-vseredini-nas.html>
36. Рутіна Ю. Професійна самоактуалізація особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, вип. 45. С. 66–71.
37. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. V., Вип. 17. С. 124–133.
38. Старинська Н. В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
39. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. №1, С. 112-119.
40. Харитинський А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 190–197.
41. Чайка Г. Психологічні характеристики, що впливають на особисту автономію, як чинник психологічного благополуччя. *Психологічний часопис*. 2020. Вип. 6(1). С. 18-28.
42. Чудакова В. П. Алгоритм проведення, аналізу, обробки та інтерпретації результатів дослідження «самоактуалізації». *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2015. № 3. С. 45–59.
43. Шутько Д. О. Теоретичні підходи до вивчення проблеми професійної самоактуалізації особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 752–762.

44. Яворовська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220.
45. Ярослав Л. О. Психологічне благополуччя в контексті системи відносин. *Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару*. (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 164-169.
46. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки*. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). Київ. Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.
47. Clark D. A. and Beck A. T. Cognitive therapy of anxiety disorders: science and practice. The Guilford press. New York; London, 2010. 628 p. URL: [https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T\(BookFi.org\).pdf](https://www.terapia-cognitiva.mx/pdf_files/2Semestre/teoria-y-tratamiento-transtornos-ansiedad/recursos/%5BDavid_A._Clark_PhD,_Aaron_T._Beck_MD%5D_Cognitive_T(BookFi.org).pdf)
48. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4) P. 653–663. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
49. Ryan R. M., Frederick C. On energy, personality, and health: Subjective vitality as a dynamic reflection of well-being. *Journal of Personality*. 1997. № 65. P. 529-565.
50. Ryff C. D., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69 (4). P. 719– 727.