

ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

МАЛІННІКОВА ВЛАДИСЛАВА СЕРГІЙВНА

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Спеціальність 053 Психологія
(код) (назва спеціальності)

Освітня програма Психологія
(назва)

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
Гарець Надія Олексіївна,
старший викладач

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол засідання кафедри

№ 15 від 15.05.2025

Завідувач кафедри

Людмила ПРИСНЯКОВА

Нормоконтроль

Наталія СЕРГІЄНКО

Дніпро, 2025

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач/кафедри психології
Людмила ПРИСНЯКОВА

[підпис]
16.06.2025

**ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
МАЛІННИКОВА ВЛАДИСЛАВА СЕРГІЇВНА**

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **«Особливості формування психологічного благополуччя здобувачів в умовах воєнного стану»**

2. Науковий керівник: **Гарець Надія Олексіївна, старший викладач кафедри психології.**
затверджені наказом вищого навчального закладу від 10.05.2025р. №14-02

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

3. Термін подання роботи на кафедру 02.06.2025 р.

4. Мета кваліфікаційної роботи: **теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості формування психологічного благополуччя здобувачів в умовах воєнного стану.**

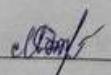
5. Завдання кваліфікаційної роботи:

1. Розглянути теоретико-методологічний аналіз феномену психологічного благополуччя.
2. Проаналізувати сутність закономірності впливу на психологічне благополуччя особистості деструктивних факторів війни та воєнного стану.
3. Дослідити параметри психологічного благополуччя особистості здобувача в умовах воєнного стану.
4. Розробити та впровадити елементи психологічної допомоги щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Написання вступу	жовтень 2024 р.	виконано
2	Написання першого розділу	листопад 2024 р.	виконано
3	Написання другого розділу	грудень-січень 2024-2025	виконано
4	Проходження переддипломної практики	лютий 2025 р.	виконано
5	Написання другого та третього розділу	березень 2025 р.	виконано
6	Аналіз отриманих результатів та завершаючий етап написання третього розділу	квітень 2025 р.	виконано
7	Передзахист кваліфікаційної роботи	травень 2025 р.	виконано

Науковий керівник  Надія ГАРЕЦЬ

Здобувач вищої освіти  Владислава МАЛІННІКОВА

Дата видавання завдання 17.08.2024 р.

АНОТАЦІЯ

Маліннікова В. С. Особливості формування психологічного благополуччя здобувачів в умовах військового стану. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавра» за спеціальністю 053 Психологія (освітньо-професійна програма «Психологія»). ВНПЗ ДГУ, Дніпро, 2025.

У кваліфікаційній роботі розглянуто особливості формування психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Актуальність дослідження зумовлена зростанням психоемоційного навантаження на молодь внаслідок дії стресогенних чинників, пов'язаних з воєнними подіями, що значно впливає на якість життя, навчальну мотивацію та соціальну адаптацію здобувачів. У роботі проаналізовано поняття «психологічне благополуччя», його складові, а також чинники, що сприяють або перешкоджають його формуванню. Проведено емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя серед здобувачів освіти та визначено основні труднощі, з якими вони стикаються під час воєнного стану. Визначено ефективні психологічні методи і практики підтримки емоційної рівноваги, що сприяють підвищенню рівня благополуччя та стресостійкості. Надано практичні рекомендації щодо оптимізації психологічного супроводу здобувачів в умовах дії воєнних стрес-факторів.

Метою дослідження стало виявлення специфіки формування психологічного благополуччя здобувачів освіти та визначення ефективних шляхів його підтримки в умовах воєнного стану.

Завданнями дослідження виступили

1. Розглянути теоретико-методологічний аналіз феномену психологічного благополуччя.
2. Проаналізувати сутнісні закономірності впливу на психологічне благополуччя особистості деструктивних факторів війни та воєнного стану.
3. Дослідити параметри психологічного благополуччя особистості здобувача в умовах воєнного стану.

4. Розробити та впровадити елементи психологічної допомоги щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Ключові слова: психологічне благополуччя, здобувачі освіти, воєнний стан, стрес, емоційна рівновага, психоемоційне навантаження, стресостійкість, адаптація.

ABSTRACT

Malinnikova V. S. Peculiarities of the formation of psychological well-being of applicants in conditions of martial law/ Qualification work for the educational degree «Bachelor» in specialty 053 Psychology (educational and professional program «Psychology»). Dnipro Humanitarian University, Dnipro, 2025.

The qualification work examines the features of the formation of psychological well-being of education seekers in conditions of martial law. The relevance of the study is due to the increase in psycho-emotional stress on young people due to the action of stress-producing factors associated with military events, which significantly affects the quality of life, educational motivation and social adaptation of seekers. The work analyzes the concept of "psychological well-being", its components, as well as factors that contribute to or hinder its formation. An empirical study of the level of psychological well-being among education seekers was conducted and the main difficulties they face during martial law were identified. Effective psychological methods and practices for maintaining emotional balance were identified, which contribute to increasing the level of well-being and stress resistance. Practical recommendations are provided for optimizing psychological support for students in conditions of war stress factors. The aim of the study is to identify the specifics of the formation of psychological well-being of students and to determine effective ways of supporting it in conditions of martial law. The object of the study is the psychological well-being of students. The subject of the study is the peculiarities of the formation of psychological well-being of students in conditions of martial law.

Keywords: psychological well-being, students, martial law, stress, emotional balance, psycho-emotional stress, stress resistance, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	12
1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя.....	12
1.2. Вплив стресових і кризових ситуацій на психологічне благополуччя особистості.....	21
1.3. Фактори, що визначають психологічне благополуччя здобувачів освіти.....	26
Висновки до розділу 1	34
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	35
2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	40
2.3. Рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя здобувачів.....	50
Висновки до розділу 2	56
ВИСНОВКИ.....	57
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ	60
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність теми. Сучасна суспільна ситуація, що склалася в Україні у зв'язку з тривалими збройними діями та запровадженням воєнного стану, суттєво впливає на всі сфери життя, зокрема й на освітнє середовище. Війна породжує глибокі трансформації у психоемоційному стані населення, а особливо вразливою категорією у цьому контексті є здобувачі освіти – школярі, студенти, слухачі закладів професійної та вищої освіти. В умовах соціальної нестабільності, підвищеного рівня тривожності, небезпеки та непередбачуваності майбутнього, забезпечення психологічного благополуччя цієї категорії стає не лише пріоритетом психологічної науки та практики, а й вагомим чинником збереження потенціалу розвитку країни.

Актуальність вивчення особливостей формування психологічного благополуччя здобувачів в умовах воєнного стану зумовлена необхідністю теоретичного осмислення та емпіричного дослідження впливу екстремальних соціальних факторів на психіку молодшої особистості, що перебуває у процесі активного соціального, когнітивного та емоційного розвитку. Військові дії не лише обмежують можливості повноцінної освітньої діяльності, а й формують нові виклики, пов'язані з адаптацією до змін, долаттям психотравматичних переживань, потребою у підтримці та стабілізації емоційного стану.

Здобувачі освіти у період війни зазнають підвищеного навантаження на психіку, що проявляється у вигляді тривоги, фрустрації, зниження мотивації, труднощів у навчанні, відчуття безпорадності та безнадійності. Ці фактори безпосередньо впливають на рівень психологічного благополуччя, яке є основою для ефективного навчання, особистісного зростання, побудови соціальних зв'язків та формування життєвих планів. Вивчення специфіки впливу стресових чинників на психологічне благополуччя здобувачів освіти дозволяє не лише поглибити розуміння механізмів психічної адаптації в умовах кризи, а й розробити практичні рекомендації щодо створення ефективних програм психологічної підтримки в освітніх установах. Формування ресурсної

стратегії подолання наслідків травматичних подій, розвиток особистісної стійкості, емоційної саморегуляції та мотивації до самореалізації є важливими напрямками сучасної психології в умовах воєнного часу. Дослідження особливостей формування психологічного благополуччя здобувачів в умовах військового стану є надзвичайно актуальним як для теорії, так і для практики, оскільки воно спрямоване на збереження психічного здоров'я молодого покоління, його особистісного потенціалу, соціальної адаптації та стійкості в умовах кризи. Отримані результати можуть стати основою для удосконалення системи психолого-педагогічного супроводу здобувачів освіти у надзвичайних соціальних умовах.

Дослідженням феномену психологічного благополуччя займалися такі науковці, як Н. Бредберн та Е. Дінер, які розглядали психологічне благополуччя в поняттях задоволення-незадоволення; М. Селігман, який розглядає цей феномен, як певний позитивний афект, який тісно пов'язаний з діяльністю. В теорії К. Ріфф психологічне благополуччя розглядається як задоволеність життям у різних аспектах сьогодення та потенційних можливості в майбутньому. Т. Данильченко розглядає благополуччя в відношенні до соціуму і вважає, що це протистояння людини, її існування, до тих загальноприйнятих соціальних норм, які існують у світі. Дослідники П. Фесенко та Р. Раян роблять акцент більше на фізичних компонентах структури психологічного благополуччя, а от В. Франкл, Р. Мей та Н. Грішина – на екзистенційних. Е. Десі та Р. Раян трактують психологічне благополуччя, як таке явище, що тісно пов'язане з базовими психологічними потребами особистості. К. Санько розглядає психологічне благополуччя з позицій емотивного підходу.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості формування психологічного благополуччя здобувачів в умовах воєнного стану.

Завдання дослідження:

1. Розглянути теоретико-методологічний аналіз феномену психологічного благополуччя.

2. Проаналізувати сутнісні закономірності впливу на психологічне благополуччя особистості деструктивних факторів війни та воєнного стану.

3. Дослідити параметри психологічного благополуччя особистості здобувача в умовах воєнного стану.

4. Розробити та впровадити елементи психологічної допомоги щодо підвищення рівня психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – особливості формування психологічного стану здобувачів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, індукція, дедукція, тестування, анкетування, обробка даних (критерії кореляції Спірмена, критерій U-Манна-Уїтні, Н-критерій Крускала-Волліса)

Емпіричну базу дослідження становили дані, зібрані в період активних воєнних дій в Україні шляхом опитування респондентів різних вікових категорій, які перебували в різних умовах – на території України (у місцях постійного проживання), у статусі внутрішньо переміщених осіб, а також за межами країни. Загальна кількість учасників дослідження склала 100 осіб віком від 15 до 48 років, серед яких були здобувачі різних форм навчання (денна, заочна, дистанційна). Це дозволило забезпечити репрезентативність вибірки та виявити особливості психологічного благополуччя здобувачів освіти залежно від місця перебування, емоційного стану, соціальних умов, а також форми навчання. Розподіл учасників за формами навчання дозволяє більш детально дослідити вплив цих факторів на психологічне благополуччя здобувачів освіти в умовах війни.

Діагностика проводилася із застосуванням валідованих психодіагностичних методик: Шкала безнадійності Бека, об'єднана методика визначення суб'єктивного щастя і задоволеності життям, шкала позитивного та негативного афекту (PANAS), а також авторський питальник психологічного благополуччя, розроблений на основі шкали К. Ріфф, анкетування.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що психологічне благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного стану має значну залежність від характеру емоційного реагування на стресові фактори, рівня суб'єктивного сприйняття майбутнього (зокрема почуття безнадійності) та умов соціального середовища (зокрема, місця перебування). Передбачається, що високий рівень безнадійності, домінування негативного афекту та обмеження можливості впливати на власне життя зумовлюють зниження психологічного благополуччя незалежно від віку респондентів.

Наукова новизна дослідження полягає у:

- встановленні специфіки впливу умов воєнного стану на психологічне благополуччя здобувачів освіти, що дозволило виявити індивідуально-психологічні та соціально-контекстуальні чинники деструктивного впливу;
- використанні авторського психодіагностичного інструментарію, адаптованого до умов кризового середовища, з метою точнішої діагностики рівня психологічного благополуччя в актуальному контексті;
- розробці та апробації системи практичних рекомендацій щодо покращення психологічного благополуччя здобувачів освіти, яка може бути впроваджена у діяльність закладів освіти в умовах надзвичайних ситуацій, зокрема під час війни.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та переліку джерел. Кількість сторінок – 67, рисунків – 3, таблиць – 9, джерел – 63, додатки – 2.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття та структура психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя є однією з ключових категорій у сфері психології особистості, психічного здоров'я та психосоціального розвитку. Це поняття відображає внутрішній стан людини, що характеризується відчуттям задоволення від життя, гармонією із собою та навколишнім світом, а також наявністю ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Психологічне благополуччя – це комплексне явище, що включає як суб'єктивні оцінки людиною власного життя, так і об'єктивні показники її психоемоційного стану. У науковій літературі психологічне благополуччя розглядається з двох основних підходів: гедоністичного (пов'язаного із задоволенням і щастям) та евдемоністичного (пов'язаного із самореалізацією та життєвим змістом) [13, с. 47].

Згідно з гедоністичним підходом, психологічне благополуччя розуміється як відсутність негативних емоцій та домінування позитивних переживань. У цьому контексті важливими є почуття радості, задоволення, спокою. Натомість евдемоністичний підхід акцентує увагу на розвитку потенціалу особистості, досягненні цілей, гармонії між внутрішніми переконаннями та зовнішнім світом [15, с. 68].

У структурі психологічного благополуччя виділяють декілька ключових компонентів. Найпоширенішою є модель, запропонована Керол Ріфф, яка включає шість складових:

- Самоприйняття – позитивне ставлення до себе, визнання своїх сильних і слабких сторін, адекватна самооцінка.
- Особистісне зростання – прагнення до розвитку, відкритість до нового досвіду, готовність змінюватися.

- Цілісність життя (наявність життєвої мети) – розуміння змісту власного існування, наявність життєвих цілей і мотивованості.
- Автономія – здатність діяти незалежно, приймати самостійні рішення, не піддаючись зовнішньому тиску.
- Контроль над оточенням – спроможність ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, впливати на нього для досягнення бажаних результатів.
- Позитивні міжособистісні відносини – здатність встановлювати і підтримувати глибокі, емоційно значущі зв'язки з іншими людьми.

Ці компоненти утворюють цілісну систему, у межах якої реалізуються як внутрішні ресурси особистості, так і зовнішні соціальні фактори, що сприяють чи перешкоджають досягненню психологічного благополуччя [19, с. 53].

Психологічне благополуччя є інтегральним показником гармонійного розвитку особистості, її здатності до адаптації, стійкості до стресу, самореалізації та задоволення життям. Його структура відображає складну взаємодію когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних аспектів функціонування людини. У сучасному світі зростає значення досліджень психологічного благополуччя як передумови індивідуального щастя, ефективної професійної діяльності та соціального прогресу [56, с. 78].

Дослідження феномену психологічного благополуччя становить складну теоретичну та практичну проблему, що зумовлено як його надзвичайною значущістю, так і міждисциплінарним характером. У психологічній науці концептуалізація поняття психологічного благополуччя здійснюється з позицій гедоністичного або евдемоністичного підходів. Згідно з гедоністичною парадигмою, психологічне благополуччя трактується як баланс між позитивними та негативними афективними станами, тоді як у межах евдемоністичного підходу воно розглядається як процес особистісного зростання, досягнення повноцінної самореалізації в контексті конкретних життєвих умов і обставин [58, с. 26].

Психологічне благополуччя являє собою інтегральний індикатор ступеня орієнтації індивіда на реалізацію ключових складових позитивного функціонування, а також рівня досягнення цієї орієнтації, що суб'єктивно проявляється у відчутті щастя, задоволеності життям і собою [17, с. 45]. Такий підхід до розуміння зазначеного явища обумовлює необхідність уточнення його складових елементів. Аналіз численних наукових концепцій щодо дефініції поняття «психологічне благополуччя» свідчить про відсутність єдиної узгодженої позиції відносно чинників, що зумовлюють його формування. В окремих дослідженнях акцентовано увагу на рівнях функціонування психологічного благополуччя, в інших – на факторах, що забезпечують його досягнення, або ж на сферах, у межах яких формується специфіка переживання цього стану. Крім того, структурні компоненти психологічного благополуччя суттєво різняться за назвою, функціональним змістом, значущістю та кількісним складом [19, с. 38].

Ускладнення дослідження психологічного благополуччя обумовлюється тим, що механізми його формування локалізуються як у соціальному середовищі, так і у внутрішньому світі особистості. У цьому контексті ключовим є не лише вплив зовнішніх чинників, але й роль внутрішніх детермінант. При цьому особистість доцільно розглядати як активний суб'єкт, здатний до самоактуалізації, саморозвитку, здійснення свідомого вибору та формування цілей. Саме ідентифікація та аналіз структури психологічного благополуччя становлять основну мету даного наукового дослідження [60, с. 38]. На нашу думку, необхідно диференціювати фактори, що впливають на психологічне благополуччя та визначають його рівень, сфери його реалізації, а також структурні компоненти, які виступають його предикторами. Аналіз наукової літератури дозволяє класифікувати всі чинники, що впливають на рівень і структуру психологічного благополуччя, на чотири основні групи залежно від специфіки підходу до його трактування [61, с. 27].

До першої групи належать соціально-економічні фактори. У цьому контексті простежується взаємозв'язок між рівнем психологічного

благополуччя та соціально-економічними показниками, зокрема матеріальним добробутом. Зокрема, дослідження Н. Бредберна виявило, що особи з вищими доходами характеризуються підвищеним рівнем психологічного благополуччя, що зумовлюється високим рівнем кореляції між позитивним афектом і матеріальним забезпеченням. Водночас, у межах зазначеного дослідження не було зафіксовано істотного впливу фінансового добробуту на зменшення негативного афекту. Це свідчить про те, що матеріальні ресурси можуть посилювати почуття радості, однак не здатні суттєво знижувати відчуття горя. У контексті матеріального становища особливої уваги заслуговує поняття «суб'єктивне економічне благополуччя», яке відображає індивідуальне сприйняття та оцінку власного фінансового стану.

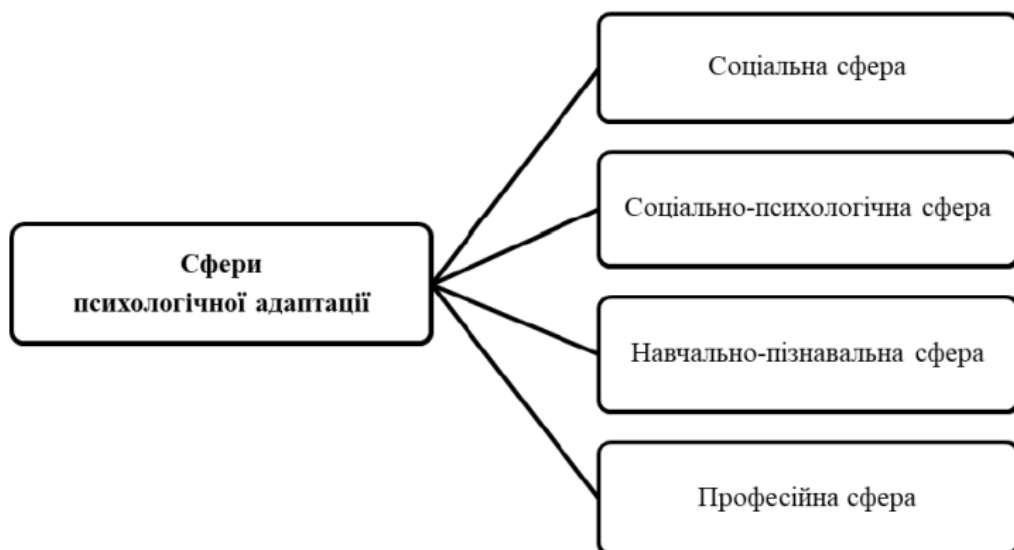


Рисунок 1.1 – Сфери психологічної адаптації людини [3]

Суб'єктивне економічне благополуччя (СЕБ), як важлива складова загального відчуття благополуччя особистості, тісно пов'язане не лише з рівнем задоволення матеріальних потреб, а й із самооцінкою індивідом власних ресурсів, що забезпечують досягнення особистісних цілей. Проведене автором емпіричне дослідження засвідчило наявність чіткої кореляції між СЕБ та загальним рівнем задоволеності життям, при цьому виявлено, що вплив

суб'єктивного економічного благополуччя набуває стабільного і найбільш вираженого характеру саме у респондентів з високим рівнем життєвої задоволеності. Інакше кажучи, чим вищим є рівень СЕБ, тим вищим є суб'єктивне відчуття задоволення життям, і цей взаємозв'язок виявляється досить стійким.

Вагомість соціально-економічних чинників у формуванні відчуття благополуччя підтверджується також результатами досліджень Е. Дінера, які охопили респондентів у різних країнах світу. На основі отриманих даних було встановлено наявність взаємозв'язку між рівнем доходу та афективною сферою особистості. Зокрема, серед осіб із високим матеріальним забезпеченням переважають позитивні емоційні стани над негативними. У рамках крос-культурного аналізу було також виявлено помірну позитивну кореляцію між рівнем доходу та загальним суб'єктивним благополуччям. Водночас найвиразніше цей зв'язок проявляється серед представників соціальних груп із дуже низьким рівнем доходу, які, як правило, характеризуються низьким рівнем задоволеності життям. Разом із тим, Дінер вказує, що у групі респондентів із високим рівнем матеріального забезпечення подальше зростання доходів не призводило до значного підвищення рівня життєвої задоволеності [20, с. 15].

Крім того, на основі проведених досліджень автор дійшов висновку, що мешканці економічно розвинених країн, які мають вищі доходи, в середньому демонструють вищий рівень щастя та суб'єктивного благополуччя порівняно з особами, які проживають у країнах із низьким рівнем економічного розвитку. За спостереженнями Дінера, високий дохід, життя в економічно стабільній державі та орієнтація на нематеріальні цінності суттєво корелюють із досягненням особистісного щастя. Ця закономірність може бути зумовлена тим, що бідність обмежує можливості особистості щодо формування стійких соціальних зв'язків, прояву власної продуктивності та творчого потенціалу [23, с. 45]. На думку вченого, злидні блокують можливість реалізації компетентностей, досягнення інтересів, ускладнюють формування дружніх відносин, що забезпечують задоволення базових психологічних потреб

індивіда. Своєю чергою, орієнтація особистості на досягнення значущих цілей, формування позитивної самооцінки, пошук сенсу життя та особистісне самовдосконалення підвищують рівень суб'єктивного благополуччя.

Таким чином, аналіз впливу соціально-економічних чинників на рівень життєвої задоволеності дозволяє стверджувати про наявність стійкого, хоча й неоднозначного, зв'язку між цією групою чинників та психологічним благополуччям. Зазначений зв'язок є більш вираженим у респондентів із надто високим або надто низьким рівнем доходу. Водночас, підвищення матеріального добробуту сприяє зростанню позитивного афекту, однак не обов'язково веде до зменшення негативного емоційного фону, а для осіб із високим рівнем матеріального забезпечення подальше зростання прибутку практично не впливає на рівень задоволеності життям [29, с. 30].

Другу групу чинників, що впливають на психологічне благополуччя, становлять соціокультурні чинники. Згідно з концепцією Л.С. Виготського, соціокультурне середовище чинить глибокий вплив на розвиток особистості, сприяючи формуванню нових форм і способів поведінки та породжуючи якісно нові психологічні системи, які відображають соціальні відносини і формують індивідуальне ставлення людини до самої себе та до інших. Наукова дискусія щодо культурних відмінностей у контексті їхнього впливу на психологічне благополуччя базується на порівняльному аналізі культур, орієнтованих на індивідуалізм і незалежність, з одного боку, та колективізм і взаємозалежність – з іншого [4, с. 56].

Зокрема, дослідження К. Ріфф виявило, що серед представників корейської культури, у якій домінують цінності колективізму та взаємозалежності, спостерігається високий рівень позитивного ставлення до оточення, проте водночас – низькі показники за шкалами самоприйняття та особистісного зростання. У той час як американські респонденти, які поділяють цінності індивідуалізму та автономії, демонстрували протилежні результати – високі показники особистісного зростання й автономії, що свідчить про

домінування орієнтації на власне психологічне благополуччя, на відміну від корейців, які акцентують увагу на благополуччі близьких, зокрема дітей [56].

Культурні відмінності у відчутті благополуччя простежуються і в дослідженні О.Є. Бочарової, яка порівнювала французьких і російських студентів. Встановлено, що французькі студенти мають вищий рівень загального благополуччя і статистично значущі переваги за шкалами: «напруга та чутливість», «психоемоційна симптоматика», «значущість соціального оточення» та «задоволеність повсякденною діяльністю» [28, с. 34]. Студенти демонструють вищий рівень напруженості та чутливості, мають схильність до депресивних станів, пригніченості, неуважності, для них менш важливою є соціальна взаємодія, хоча водночас вони виявляють вищий рівень задоволеності повсякденною активністю. Ці дані дозволяють зробити висновок, що соціокультурне середовище суттєво впливає на сприйняття та переживання психологічного благополуччя, обумовлюючи різні моделі його формування та реалізації залежно від культурного контексту [45, с. 69].

Аналіз соціокультурних чинників дозволяє зробити висновок про наявність взаємозв'язку між ними та психологічним благополуччям індивіда. Водночас варто наголосити, що соціокультурні фактори чинять вплив не на психологічне благополуччя як цілісний феномен, а на окремі його структурні компоненти. Це означає, що у разі прийняття та інтеграції особистістю соціокультурної моделі власного існування, вона здатна переживати психологічне благополуччя незалежно від того, орієнтована на цінності індивідуалізму чи колективізму, незалежності чи взаємозалежності. Отже, не стільки об'єктивні соціокультурні умови, скільки внутрішня ідентифікація особистості з цими умовами зумовлює переживання благополуччя [60, с. 31].

Наступну, третю групу чинників, що впливають на формування психологічного благополуччя, становлять біологічні фактори. У науковій літературі поширено думку, що індивідуальні відмінності у рівні психологічного благополуччя можуть пояснюватися також генетичною детермінацією. Зокрема, визнається наявність тісного зв'язку між фізичним

здоров'ям та психологічним станом людини. Як правило, соматичні захворювання спричиняють функціональні обмеження, що своєю чергою знижує можливість задоволення життєвих потреб та отримання позитивного досвіду. Відтак, фізичне здоров'я розглядається як передумова для досягнення психологічного благополуччя [39].

Р. Райан і К. Фредерик у своїх дослідженнях встановили, що суб'єктивна життєздатність є не лише проявом фізичного здоров'я, а й надійним показником психологічного благополуччя. Вони виявили взаємозв'язок між життєздатністю та такими компонентами психологічного благополуччя, як автономія і позитивні соціальні відносини, а також кореляцію життєздатності з фізичними симптомами [41]. Подібний підхід демонструє і російська дослідниця А.В. Вороніна, яка розглядає біологічний простір як фундаментальний рівень людського буття, основою якого є цілісність і функціональність біологічних систем організму. Вона вважає, що результатом функціонування біологічного рівня є формування так званого бар'єру психічної адаптації – функціонально-динамічного утворення, що забезпечує інтеграцію соціальних та біологічних чинників у процесі адекватного реагування на психотравмуючі ситуації.

Згідно з підходом А. В. Вороніної, рівень психологічного благополуччя є відображенням психосоматичного здоров'я, що свідчить про тісну взаємодію психічної і соматичної сфер. Водночас психосоматичне здоров'я вона вважає нижчим рівнем психологічного благополуччя, який зумовлює базові умови для подальшого особистісного функціонування. Спираючись на концепцію К. Ясперса про єдність суб'єктивного та об'єктивного у сприйнятті норми та патології, Вороніна вводить суб'єктивні критерії оцінки біологічного рівня: ступінь самоприйняття, гнучкість у саморегуляції поведінки і діяльності, а також наявність або відсутність психічних, соматичних і психосоматичних порушень [45].

Важливо зазначити, що встановлений взаємозв'язок між біологічними факторами та психологічним благополуччям не означає, що фізичні захворювання чи порушення однозначно й безпосередньо детермінують рівень

благополуччя. За умови наявності адекватних суб'єктивних критеріїв оцінки, негативний вплив біологічних факторів може бути мінімізований. Проте, в певних випадках ці фактори здатні обмежувати задоволення окремих потреб, що побічно впливає на загальний рівень психологічного благополуччя [47, с. 20].

Останню, найбільш чисельну групу чинників становлять психологічні фактори. Виходячи з того, що Н. Бредберн і Е. Дінер фактично ототожнювали психологічне благополуччя із суб'єктивним благополуччям, значна частина дослідників вважає, що психологічне благополуччя тісно пов'язане із задоволенням особистісних потреб. Зокрема, Р. Райан і К. Шелдон стверджують, що основою досягнення особистісного благополуччя є стан задоволення потреб та відчуття життєздатності. На їхню думку, задоволення базових психологічних потреб виступає фундаментом благополуччя, а дні, у які головна діяльність індивіда гармоніює з його потребами, сприймаються ним як щасливі. Це свідчить про те, що благополуччя є результатом не стільки зовнішніх обставин, скільки внутрішнього узгодження діяльності з особистісно значущими мотиваційними установками [38, с. 34].

Таким чином, психологічне благополуччя розглядається як комплексне явище, зумовлене сукупністю соціокультурних, біологічних і психологічних факторів, вплив яких реалізується як через об'єктивні умови існування, так і через суб'єктивні інтерпретації та оцінки особистості.

1.2. Вплив стресових і кризових ситуацій на психологічне благополуччя особистості

У сучасних умовах особливої актуальності набуває питання впливу збройних конфліктів та військових дій на психічний стан людини. Сьогодні Україна переживає повномасштабну війну, розпочату Російською Федерацією, яка охоплює всі сфери життя громадян і має глибокі психологічні наслідки для населення. Війна зачіпає різні категорії населення: військовослужбовців, цивільних осіб, чоловіків і жінок, дітей, людей похилого віку. Це зумовлює необхідність наукового осмислення впливу збройного конфлікту на психіку людини з метою розроблення ефективних заходів психологічної допомоги.

Перед аналізом впливу війни на психічний стан особистості доцільно окреслити саме поняття «психічний стан». Згідно з визначенням, наведеним у психологічному словнику, психічний стан розуміється як умовно виокремлений відносно стабільний компонент психічної діяльності індивіда, що не відображає динамічних властивостей психіки, як це характерно для психічних процесів, і натомість має статичний характер. Психічні стани характеризують рівень емоційної, когнітивної та фізіологічної активності особистості у певний момент часу [10, с. 40].

Особливу увагу в контексті впливу війни на психічний стан заслуговують військовослужбовці, які безпосередньо залучені до ведення бойових дій і виконують завдання на передовій [18, с. 42]. Психічний стан військовослужбовців Збройних Сил України привертає увагу як вітчизняних, так і зарубіжних дослідників у зв'язку з високим рівнем психоемоційного навантаження, яке супроводжує виконання бойових завдань, особливо в умовах ведення активних бойових дій. У ході наукових досліджень встановлено наявність як позитивних, так і негативних психічних станів військовослужбовців. Негативні стани привертають особливу увагу фахівців, оскільки вони можуть суттєво знижувати ефективність виконання бойових

завдань, перевищуючи за значенням інші чинники військової діяльності [4, с. 58].

До негативних психічних станів, які мають деструктивний вплив на професійну діяльність військових, зараховують: стресові реакції, підвищену тривожність, депресивні стани та інші форми дезадаптації. Ці стани формуються під впливом комплексу чинників, зокрема: характеру міжособистісних стосунків у підрозділі (зокрема з командиром та побратимами), попереднього психоемоційного стану особистості, а також фізичних умов перебування, зокрема тривалого перебування у закритому просторі, що підвищує чутливість до соціальної взаємодії [10, с. 24].

Негативні психічні стани військовослужбовців можуть формуватися у певній ієрархічній послідовності, яку окреслює Н. Агаєв, виокремлюючи наступні етапи:

- бойовий стрес;
- бойова перевтома;
- бойова психічна травма (БПТ);
- посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) як форма розвитку БПТ;
- реактивні стани – неврози, психогенні психози як важкі форми психічних порушень.

Першою стадією є бойовий стрес, який у зарубіжній, зокрема американській, літературі визначається як бойова або оперативна стресова реакція. Бойовий стрес не завжди має виключно негативні наслідки – окремі реакції, наприклад, гіперполохливість або надмірна пильність, можуть бути корисними в умовах безпосередньої бойової активності, сприяючи збереженню життя та успішному виконанню завдань. Проте при загостренні бойового стресу домінують реакції, що чинять деструктивний вплив на психічний стан військовослужбовця [50].

До таких негативних проявів належать:

- самовідчуження, що проявляється у відчутті віддаленості від інших людей;

- емоційна неадекватність, яка може виявлятися або у гіперемоційності, або в емоційній апатії («емоційна тупість»);
- підвищена дратівливість, неадекватні прояви агресії, спалахи гніву;
- нездатність подолати страх, що призводить до дезорганізації поведінки;
- втрата життєвих орієнтирів, поява думок про беззмістовність існування, суїцидальні ідеї;
- схильність до панічних станів, що супроводжується хаотичністю дій [53, с. 45].

Таким чином, війна як соціальне і психологічне явище чинить багаторівневий вплив на психічний стан особистості, викликаючи як короточасні реакції адаптації до екстремальних умов, так і довгострокові порушення у вигляді психічних травм, неврозів та психозів. Вивчення цих явищ є необхідною умовою для створення ефективної системи психологічної реабілітації військовослужбовців, що сприятиме відновленню їхньої психічної рівноваги та інтеграції у мирне життя після завершення бойових дій.

Одним із актуальних наслідків збройних конфліктів, поряд із безпосередньою травматизацією учасників бойових дій, є вторинна травматизація осіб, які перебувають у близькому емоційному або соціальному зв'язку з постраждалими. До цієї категорії належать члени родин військовослужбовців або жертв збройного конфлікту, які, хоч і не зазнали травматичних подій безпосередньо, проте піддаються психологічному впливу через сприйняття страждань інших. Вторинна травматизація (ВТ), також відома як вторинний травматичний стрес (ВТС), замісна травма або втома від співчуття, виникає внаслідок опосередкованого контакту з травматичним досвідом через слухання, читання або перегляд зображень подій, що несуть емоційне навантаження [15; 21].

Цей феномен супроводжується низкою симптомів, які можна класифікувати на емоційні, поведінкові, фізіологічні, когнітивні та духовні [21; 79]. Однією з найпоширеніших форм ВТ є втома від співчуття, яка виникає у людей, що надають допомогу постраждалим або відчувають моральний

обов'язок це робити, не маючи при цьому достатнього ресурсу чи можливості реалізувати свої наміри. Наявність хронічного дефіциту часу на самовідновлення та піклування про власний добробут призводить до емоційного та фізичного виснаження [68].

Особливо вразливою категорією є жінки, які перебувають у різних соціальних ролях у контексті війни: військовослужбовиці, дружини або матері військових, волонтерки, цивільні жінки, матері постраждалих дітей, внутрішньо переміщені особи. Вони, як показують дослідження, є найбільш схильними до ВТС, гострої реакції на стрес (ГРС) та втоми від співчуття, що формує потребу в систематичній психологічній підтримці цієї категорії населення.

Особливу увагу серед постраждалих від збройних конфліктів заслуговують діти, як найбільш вразлива вікова категорія. За офіційною інформацією Офісу Генерального прокурора України, станом на 18 червня 2022 року, внаслідок повномасштабної війни загинуло 323 дитини, ще 583 отримали поранення [43]. Війна чинить значний негативний вплив на психічний, психологічний і фізичний розвиток дітей, створюючи для них хронічно травматичне середовище.

Проведений контент-аналіз спогадів дітей про війну дозволив виявити низку домінантних травматичних чинників, серед яких діти самотійно виокремили [4]:

- сприйняття війни як постійного досвіду смерті;
- пов'язання війни з насильством, жорстокістю та емоційною байдужістю;
- незадоволення базових фізіологічних і соціальних потреб;
- руйнування або радикальна трансформація звичного укладу життя;
- домінування негативних емоцій: горя, страху, відчаю;
- тривале перебування у стані невизначеності;
- руйнування морально-етичних норм і соціальних правил;
- відчуття повної дезорганізації та розрухи [55].

Важливо зазначити, що психіка дитини, незалежно від її віку, є недостатньо адаптованою до систематичного впливу подібних чинників, особливо у довготривалій перспективі. Це зумовлює появу страхів, замкненості, підвищеної тривожності, надмірної емоційної реактивності, порушень сну, нічних жахів, а також відображення військової тематики у дитячих іграх [4; 53].

Дослідження свідчать, що діти, які зазнали травматичних подій унаслідок війни, мають вищу схильність до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) як у дитинстві, так і в подальшому житті, навіть якщо симптоматика не проявилася одразу [54; 55].

Особливості дитячого ПТСР включають:

- відтворення травматичних подій у грі (характерно для дошкільників і молодших школярів);
- схильність до саморуйнівної поведінки (алкоголізація, вживання наркотичних речовин, нанесення тілесних ушкоджень – для підлітків);
- емоційні порушення: агресивність, напруженість або, навпаки, апатія, депресивність, емоційне відсторонення;
- нав'язливі думки про пережите і уникнення нагадувань про травму;
- порушення сну, нічні кошмари;
- підвищена тривожність, очікування повторення травматичних подій;
- порушення когнітивних функцій – уваги, пам'яті, що негативно впливає на навчання [61; 64].

Т. Кирпенко та Ю. Бохонкова виділяють три основні форми переживання травматичних подій дітьми [28]:

- реактивна форма, що проявляється у фобічних реакціях, психоневрологічній напрузі та неусвідомлених автоматичних захисних патернах поведінки;
- опанувальна форма, за якої діти усвідомлюють ситуацію та використовують свідомі копінг-стратегії;

- захисно-компенсаторна форма, спрямована на збереження психічної рівноваги [56, с. 29].

Таким чином, діти становлять найбільш вразливу категорію населення у контексті впливу травматичних подій, спричинених війною. Через незрілість психіки вони мають обмежені можливості адаптації до надзвичайних умов, що обумовлює високий ризик розвитку психічних розладів. Своєчасна психологічна підтримка та створення безпечного середовища є критично важливими для запобігання тривалим психотравмуючим наслідкам.

1.3. Фактори, що визначають психологічне благополуччя здобувачів освіти

Психологічне благополуччя є багатовимірним феноменом, який у різні періоди онтогенезу набуває специфічних характеристик. У період ранньої дорослості визначальними для переживання психологічного благополуччя є такі особливості, як активний розвиток особистості, становлення життєвих орієнтирів, професійне самовизначення та підвищена зацікавленість у майбутньому. Цей період є критичним етапом у житті людини, коли формується індивідуальна життєва стратегія та закладаються основи для реалізації потенціалу особистості в соціальному просторі [3].

В умовах, коли Україна перебуває у стані повномасштабної війни, спричиненої зовнішньою агресією, питання досягнення та збереження психологічного благополуччя, зокрема серед молоді, набуває особливої актуальності. В умовах турбулентності та соціальної нестабільності прагнення до щастя, здоров'я та внутрішньої гармонії стає одним з ключових чинників збереження психічного здоров'я [12, с. 42]. Молодь, з огляду на свою відкритість до нового досвіду та орієнтацію на майбутнє, найбільш чутливо реагує на соціальні зміни. Це обумовлено тим, що молоде покоління значно меншою мірою орієнтується на стандарти минулого і натомість активно формує образи майбутнього суспільства, що є джерелом їхніх ціннісних орієнтирів.

У період суспільних трансформацій, соціально-економічної нестабільності та кризи, молодь опиняється у найбільш уразливому становищі. Зокрема, життя в умовах соціально-економічної кризи супроводжується збіднінням духовного життя, переосмисленням системи цінностей, підвищенням екзистенційної напруги та втратою відчуття сенсу життя. Це створює передумови для загострення внутрішніх суперечностей, особливо у молодих людей, які стикаються з необхідністю поєднувати прагнення до самореалізації із потребою соціальної адаптації, відповідальності та саморегуляції [1].

Найбільш вираженими суперечностями є:

- конфлікт між прагненням до самоствердження та необхідністю адаптації до соціального середовища;
- бажання самостійності та незалежності протистоїть нездатності взяти на себе відповідальність у значущих ситуаціях;
- потреба у внутрішній свободі стикається з внутрішніми бар'єрами – нездатністю подолати власні психологічні проблеми, вирішити внутрішні конфлікти або м'яко пройти крізь життєві кризи [48, с. 20].

З метою підвищення рівня психологічного благополуччя молоді в період ранньої дорослості було розроблено психологічний тренінг (ПТ), що базується на діагностованих чинниках благополуччя та ґрунтується на основних принципах побудови психокорекційних програм. Метою тренінгу є оптимізація суб'єктивного благополуччя молодих людей із низьким та середнім рівнем цього показника. Цільовою аудиторією виступає молодь, яка в силу різних причин не досягає високого рівня життєвої задоволеності [61, с. 38].

Психологічний тренінг має такі завдання:

- формування мотивації до участі у тренінгу;
- розвиток навичок, знань і компетентностей, що сприяють підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Структура ПТ складається з чотирьох послідовних блоків:

- Діагностичний блок – виявлення вихідного рівня благополуччя та актуальних проблем;
- Установчий блок – формування внутрішньої мотивації до змін та підготовка до корекційної роботи;
- Корекційний блок – активна робота над змінами у сфері емоційної регуляції, самосприйняття, комунікативної взаємодії;
- Блок оцінки ефективності – аналіз досягнутих змін та планування подальшого особистісного зростання [62].

З метою досягнення поставлених цілей у тренінгу застосовуються методи когнітивної терапії, гештальт-терапії, арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії, що інтегруються в межах клієнт-центрованого підходу. Така мультидисциплінарна структура забезпечує індивідуалізацію впливу та врахування особистісних особливостей учасників тренінгу [63].

У цьому контексті одним із ефективних інструментів підвищення адаптаційного потенціалу та психологічного комфорту молоді є впровадження програм оптимізації психологічного благополуччя, що спрямовані на розвиток навичок рефлексії, емоційної саморегуляції, формування позитивної Я-концепції, а також покращення міжособистісних відносин. Це створює передумови для особистісного зростання та підвищення рівня життєвої задоволеності [5]. Ефективне досягнення та підтримка психологічного благополуччя у молодому віці можливе за умови інтеграції індивідуальних та суспільних потреб, а також забезпечення стабільності між внутрішнім функціонуванням психофізіологічних процесів та зовнішніми соціально-психологічними умовами життя особистості [2]. Саме така гармонія дозволяє молодим людям протистояти викликам сучасного світу, зберігаючи психічну рівновагу, мотивацію до розвитку та віру в майбутнє [1, с. 26].

Психологічне благополуччя здобувачів освіти є інтегральним показником їхнього емоційного, когнітивного та соціального функціонування у процесі навчальної діяльності та поза її межами. У сучасних умовах підвищених вимог до особистісної адаптивності, стресостійкості та академічної успішності,

питання збереження та оптимізації психологічного благополуччя студентів і школярів набуває особливої актуальності. Психологічне благополуччя у цьому контексті виступає не лише показником суб'єктивної задоволеності життям і навчальною діяльністю, а й чинником, що безпосередньо впливає на когнітивну продуктивність, мотивацію до навчання та соціальну інтеграцію в освітнє середовище [3, с. 45].

Наукові дослідження вказують на багатофакторну природу формування психологічного благополуччя здобувачів освіти, що включає індивідуально-психологічні, соціально-психологічні, організаційно-педагогічні та соціокультурні чинники. Розглянемо їх детальніше.

До цієї групи належать індивідуальні особливості особистості здобувачів освіти, які детермінують їхню здатність до саморегуляції, подолання стресу, адаптації до нових умов. Ключовими факторами є:

- рівень самооцінки та самоприйняття, які визначають ставлення до себе як до суб'єкта навчальної діяльності;
- мотиваційна сфера, зокрема домінування внутрішньої або зовнішньої мотивації у досягненні академічних цілей;
- копінг-стратегії – способи подолання стресу та труднощів, які впливають на рівень тривожності та емоційної стабільності;
- емоційний інтелект, що включає здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції власних і чужих емоцій;
- когнітивні установки, зокрема наявність позитивного мислення, оптимістичного світогляду [5, с. 10].

Важливе значення для формування психологічного благополуччя мають умови соціальної взаємодії в освітньому середовищі:

- міжособистісні стосунки з однолітками, викладачами, адміністрацією закладу освіти;
- наявність підтримки з боку близьких осіб, групова згуртованість, відчуття приналежності до колективу;

- соціальна безпека освітнього середовища, що включає відсутність дискримінації, булінгу, насильства;
- можливості самореалізації та соціального визнання в навчальному середовищі [15].

До цієї групи належать чинники, що визначають умови та організацію освітнього процесу:

- зміст навчальних програм та їх відповідність віковим особливостям, інтересам і здібностям здобувачів освіти;
- методи навчання, що сприяють активній участі здобувачів освіти, формуванню критичного мислення та розвитку творчих здібностей;
- наявність можливостей для самостійної діяльності, участі в проектах, позанавчальній активності;
- педагогічна підтримка, емпатія, визнання особистості студента чи учня як цінності;
- психологічний клімат у закладі освіти, що формується через стилі управління, педагогічну культуру та емоційну атмосферу [15, с. 68].

Ці фактори стосуються ширшого соціального контексту, в якому відбувається освітня діяльність:

- економічні умови життя здобувачів освіти та їхніх родин, що впливають на доступ до освітніх ресурсів і загальне почуття безпеки;
- ціннісні орієнтири суспільства, що визначають очікування щодо успіху, конкурентоспроможності, престижу освіти;
- медіа-вплив, зокрема вплив соціальних мереж на формування самооцінки та уявлень про життєвий успіх;
- соціально-політична ситуація, яка у кризові періоди (наприклад, війна, пандемія) підвищує рівень тривожності та невизначеності серед молоді [19, с. 31].

Збройна агресія та тимчасова окупація окремих територій України спричинили численні соціальні, економічні та психологічні наслідки для цивільного населення. Безпосередній деструктивний вплив війни, що щоденно

переживається людьми у вигляді травматичних подій, призводить до значного погіршення їх психологічного стану та втрати відчуття благополуччя у всіх його аспектах. У цьому контексті постає необхідність дослідження того, яким чином війна, правовий режим воєнного стану та пов'язані з ним обмеження впливають на психологічне благополуччя особистості [20, с. 44].

Згідно з концепцією К. Ріфф, психологічне благополуччя є багатовимірним явищем, що включає шість ключових складових: автономія, управління оточуючим середовищем, позитивні стосунки з оточуючими, наявність життєвої мети, особистісне зростання та самоприйняття [66]. Розглянемо, яким чином ці компоненти реалізуються або порушуються в умовах війни.

Автономія, як здатність особистості самостійно ухвалювати рішення та чинити опір зовнішньому тиску, зазнає значного обмеження в умовах збройного конфлікту та воєнного стану. Обмеження прав і свобод, запроваджені воєнним станом, збільшують рівень соціального контролю та зменшують можливість реалізації індивідуального вибору. Під впливом стресових факторів особистість втрачає здатність ефективно регулювати свою поведінку та емоції, особливо в умовах травматизації. Зокрема, у військовослужбовців спостерігаються порушення у емоційно-вольовій сфері внаслідок бойового стресу, бойової перевтоми та бойових психічних травм [3]. Подібні зміни характерні також для дітей, підлітків і молоді, що зазнали психотравм [8].

Здатність особистості контролювати та впливати на своє середовище за умов активних бойових дій майже повністю нівелюється. Люди, що перебувають в укриттях або у блокованих містах, як, наприклад, в Маріуполі [39], не мають можливості забезпечити себе базовими ресурсами, такими як їжа, вода, ліки, тепло. Ці умови позбавляють особистість відчуття контролю над зовнішніми обставинами. Особливо гостро ця ситуація сприймається дітьми, які не мають навичок адаптації до екстремальних умов і потребують постійної підтримки та захисту з боку дорослих.

Війна руйнує систему міжособистісних зв'язків і ускладнює встановлення позитивних соціальних контактів. Зокрема, особи, які зазнали втрати (дружини полонених або загиблих військовослужбовців), часто стикаються із вторинною травматизацією [21] і втрачають внутрішні ресурси для комунікації та емоційного залучення в соціальну взаємодію. Усі їхні зусилля спрямовані на виживання, піклування про дітей, підтримку поранених або боротьбу за звільнення близьких з полону. У таких умовах відбувається перерозподіл психоемоційних ресурсів на підтримку власної життєдіяльності, що позбавляє можливості формувати нові або підтримувати наявні соціальні зв'язки.

Під час війни життєві цілі значно трансформуються. Первинною метою стає виживання та забезпечення безпеки. З часом особистість адаптується до нових умов, що сприяє формуванню нових цілей: облаштування життя на новому місці для переселенців, участь у волонтерській діяльності, повернення до навчання чи професійної діяльності. З'являється здатність до стратегічного планування: випускники шкіл обговорюють вступ до університетів, відбувається переосмислення майбутнього в контексті відбудови держави та особистісного внеску у цей процес [23].

У ситуації травматизації можливим є явище посттравматичного зростання, що передбачає позитивні зміни у життєвій філософії, самоусвідомленні та системі цінностей [30]. Молодь активно реалізує компонент особистісного зростання, займаючись самоосвітою, підвищенням кваліфікації, участю в онлайн-курсах, читанням професійної або художньої літератури. Ці дії слугують адаптивною стратегією, спрямованою на підтримання психологічного благополуччя та внутрішнього розвитку в умовах кризи.

Самоприйняття, як здатність приймати себе з усіма позитивними й негативними рисами, значно ускладнюється у постраждалих від гострого стресу, втрати близьких або фізичного насильства. Жінки, які втратили дітей, чоловіків або інших близьких осіб, часто не спроможні прийняти нову

реальність і себе в ній, що знижує рівень психологічного благополуччя та посилює ризик розвитку депресивних станів і ПТСР [1; 25].

Таким чином, аналіз впливу війни на психологічне благополуччя особистості через призму моделі К. Ріфф дозволяє констатувати системне порушення усіх її складових у людей, що перебувають у зоні бойових дій або зазнали опосередкованого впливу війни. Травматичні події, соціальні обмеження, втрата контролю над середовищем та порушення міжособистісних зв'язків створюють комплексну загрозу психологічному благополуччю. Водночас у частини населення формуються адаптивні механізми – посттравматичне зростання, що забезпечує відновлення цілісності особистості через новий досвід, рефлексію і зміну життєвих орієнтирів. Комплексна психологічна підтримка та системні заходи реабілітації є необхідними для мінімізації негативних наслідків війни на психіку населення.

Психологічне благополуччя здобувачів освіти формується у складній системі взаємодії індивідуальних, соціальних та організаційних чинників. Підтримка та розвиток психологічного благополуччя можливі за умови створення сприятливого соціально-психологічного клімату, індивідуального підходу до навчання, розвитку емоційної компетентності та забезпечення можливостей для самореалізації. Комплексне врахування зазначених факторів є необхідним для збереження психічного здоров'я, підвищення академічної мотивації та сприяння особистісному зростанню здобувачів освіти у сучасному суспільстві.

Висновки до розділу 1

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя, що дозволив сформулювати цілісне уявлення про його структуру, зміст та ключові чинники. Встановлено, що психологічне благополуччя є комплексним конструктом, який включає когнітивну, емоційну та поведінкову складові, і значною мірою визначається рівнем адаптованості особистості до змінних життєвих обставин.

Особливу увагу приділено впливу стресових і кризових подій, зокрема умов воєнного стану, на психологічне благополуччя здобувачів освіти. Проаналізовано теоретичні підходи до дослідження стресу, тривожності, безнадійності та емоційної рівноваги в контексті освітнього середовища. Виокремлено соціальні, особистісні та середовищні фактори, які можуть як підтримувати, так і послаблювати психологічне благополуччя молоді.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз дозволяє обґрунтувати необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки здобувачів освіти в умовах кризових ситуацій та забезпечує основу для подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЗДОБУВАЧІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Методологія та організація емпіричного дослідження

Методологія емпіричного дослідження є сукупністю теоретичних підходів, принципів, методів і прийомів, які забезпечують наукове пізнання явищ та процесів реальної дійсності шляхом збирання, аналізу й інтерпретації фактичних даних. У контексті соціальних і психологічних наук методологія визначає концептуальні основи організації дослідження, формулювання гіпотез, вибір інструментарію, обробку та узагальнення результатів. Емпіричне дослідження базується на об'єктивному спостереженні та вимірюванні, що дозволяє отримати достовірну інформацію про властивості об'єкта вивчення, його взаємозв'язки, закономірності та динаміку розвитку.

Організація емпіричного дослідження передбачає послідовну реалізацію низки етапів, кожен з яких має специфічні завдання та методичні особливості:

- Формулювання проблеми та мети дослідження. На цьому етапі визначається предмет, об'єкт дослідження, основні теоретичні підходи, а також формулюється мета й конкретні завдання, які необхідно вирішити.
- Висунення гіпотез. Гіпотеза — це передбачення або припущення про характер зв'язків між змінними, яке підлягає перевірці в процесі дослідження. Гіпотези можуть бути основними й допоміжними, описовими, пояснювальними чи прогностичними.
- Вибір методів та інструментів дослідження. На основі поставлених завдань визначається доцільність використання певних методів збору даних: анкетування, інтерв'ювання, спостереження, тестування,

експерименту, аналізу документів тощо. Розробляються інструменти дослідження – анкети, тести, опитувальники.

- Вибір вибірки. Визначається генеральна сукупність та її репрезентативна частина – вибірка. Застосовуються ймовірнісні (випадкові) чи не випадкові (цільові, квотні) методи добору.
- Збір емпіричних даних. Здійснюється безпосередній процес отримання фактичного матеріалу відповідно до розробленої програми дослідження з дотриманням методичних вимог і стандартів етичності.
- Обробка та аналіз даних. Отримані дані обробляються за допомогою статистичних, якісних або комбінованих методів аналізу. Використовуються середні значення, кореляційні зв'язки, факторний аналіз, контент-аналіз тощо. Проводиться інтерпретація результатів у контексті теоретичних положень і гіпотез дослідження.
- Узагальнення результатів і формулювання висновків. На основі аналізу робляться висновки щодо підтвердження або спростування гіпотез, формулюються рекомендації, а також визначаються перспективи подальших досліджень.

Успішне проведення емпіричного дослідження залежить від дотримання ряду вимог:

- Обґрунтованість вибору методів відповідно до мети дослідження.
- Надійність і валідність інструментів збору даних.
- Об'єктивність дослідника при зборі та інтерпретації інформації.
- Етичність у поводженні з респондентами (добровільна участь, анонімність, конфіденційність).
- Відтворюваність – можливість повторення дослідження з аналогічними результатами.

Методологія та організація емпіричного дослідження є основою наукового пізнання в багатьох галузях знань, оскільки забезпечує систематичне, цілеспрямоване та об'єктивне отримання знань про реальність. Від якості

методологічного підходу та організаційної побудови дослідження залежить надійність його результатів та можливість їх практичного застосування.

Метою проведеного емпіричного дослідження стало визначення деструктивного впливу збройного конфлікту на психоемоційний стан особистості, зокрема зниження суб'єктивного сприйняття позитивної перспективи власного життя, зменшення рівня актуального та загального психологічного благополуччя. Основне завдання полягало у виявленні змін психоемоційних показників під впливом воєнного стану, а також у розробці й впровадженні корекційно-розвиткових заходів для мінімізації негативних наслідків. Дослідження було організоване у три етапи:

- Констатувальний етап – здійснена початкова діагностика рівня психологічного благополуччя, емоційного стану та рівня безнадійності (визначення первинних параметрів).
- Етап впровадження корекційно-розвиткової програми, спрямованої на зниження впливу стресогенних чинників, пов'язаних із воєнним станом.
- Підсумковий етап – рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя здобувачів.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів (студенти різних форм навчання), які були розподілені на три категорії залежно від умов проживання під час війни:

- здобувачі, які перебувають в Україні;
- внутрішньо переміщені особи (ВПО);
- особи, що виїхали за кордон.

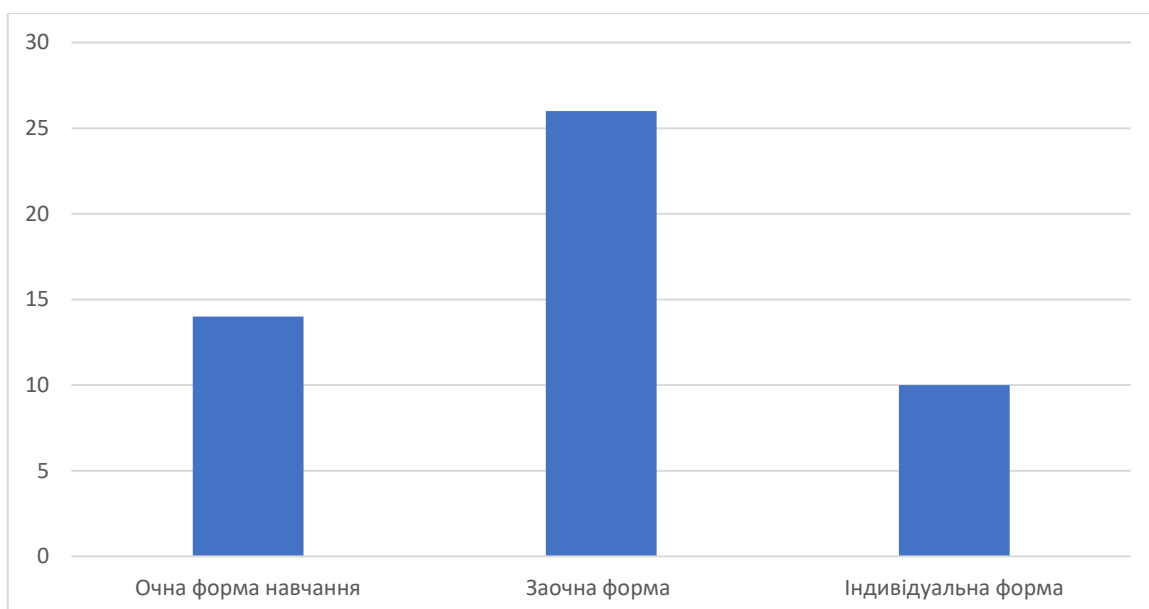


Рисунок 2.1 – Розподіл досліджуваних за формою навчання

Завданнями дослідження були:

- обґрунтування та добір валідного психодіагностичного інструментарію;
- добір математичних методів для кількісного аналізу даних;
- здійснення кількісного та якісного аналізу результатів;
- інтерпретація емпіричних даних у контексті поставленої гіпотези.

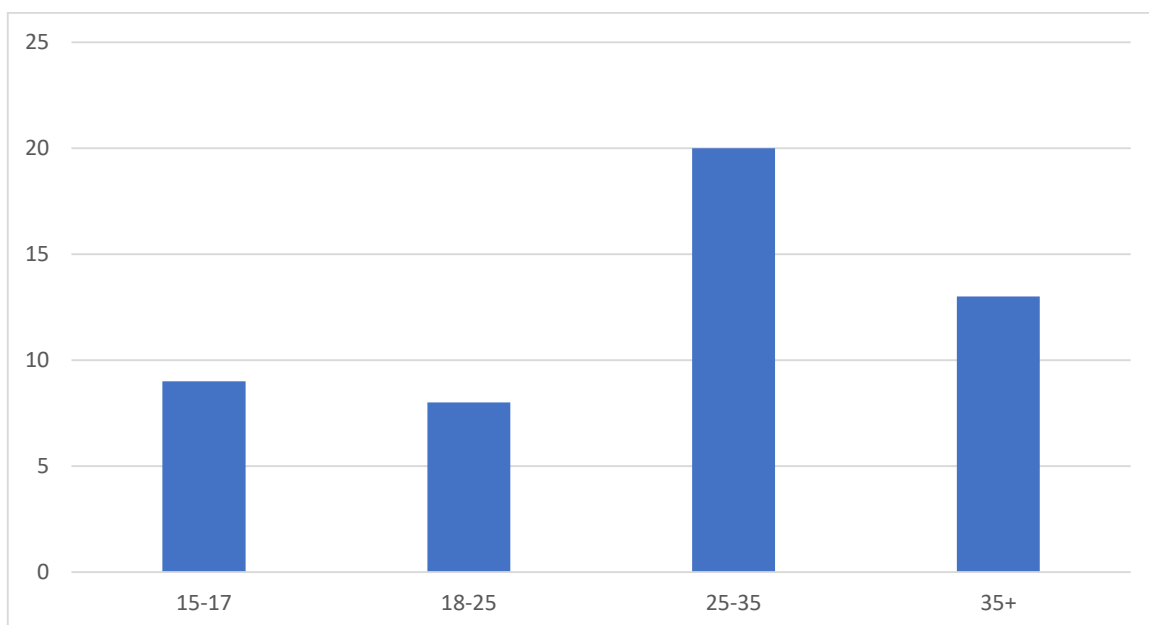


Рисунок 2.2 – Вибірка респондентів

Для збору емпіричних даних був використаний низка валідованих психодіагностичних методик, зокрема:

Шкала безнадійності А. Бека [6] – інструмент для вимірювання когнітивних очікувань щодо майбутнього. Методика містить 20 тверджень і дозволяє оцінити рівень песимізму, віри в безперспективність життя, що співвідноситься з когнітивною моделлю депресії, зокрема третім її компонентом – негативною оцінкою майбутнього.

Об'єднаний тест суб'єктивного щастя та задоволеності життям [7] – базується на методиках визначення рівня життєвої задоволеності (Е. Diener та ін.) та суб'єктивного щастя (S. Lyubomirsky, H.S. Lepper). Включає 9 тверджень, що оцінюються за 7-бальною шкалою, дозволяючи визначити рівень суб'єктивного благополуччя.

Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS) [8] – інструмент, який діагностує домінування позитивних або негативних емоційних станів. В основі – ієрархічна модель емоцій Д. Уотсона та А. Теллегена, яка передбачає, що позитивний і негативний афекти функціонують як два незалежні, хоча й пов'язані між собою, емоційні виміри.

Авторський Питальник психологічного благополуччя (створений на основі шкали К. Ріфф [7]) – включає 14 питань, з відповідями у форматі «так/ні», та дозволяє оцінити загальний рівень психологічного благополуччя. У тесті були використані шкали: «Позитивні відносини з іншими», «Автономія», «Мета в житті», «Самоприйняття», «Баланс афекту», «Осмислення життя».

Застосовані методики дозволили виявити, що в умовах війни у більшості респондентів спостерігається зниження психологічного благополуччя на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Підвищені показники безнадійності свідчать про втрату відчуття перспективи, зниження впевненості у досягненні життєвих цілей. Водночас домінування негативного афекту засвідчує погіршення емоційного стану.

2.2. Аналіз результатів дослідження

З метою виявлення впливу різних факторів на психологічне благополуччя особистості було здійснено розподіл досліджуваної вибірки на групи за двома основними критеріями: місце перебування під час збройного конфлікту та вікова категорія здобувачів. Зокрема, всі учасники дослідження були класифіковані відповідно до їхнього місця знаходження у період воєнних дій:

- особи, які залишилися у місцях постійного проживання в Україні;
- внутрішньо переміщені особи (ВПО), які перебувають у межах країни;
- особи, які виїхали за кордон.

З метою виявлення статистично значущих відмінностей у рівнях психологічного благополуччя між зазначеними групами було застосовано Н-критерій Крускала–Волліса, який дозволяє здійснювати порівняння незалежних вибірок при порушенні умов нормальності розподілу даних. Обґрунтування значущості відмінностей здійснювалося на основі значень розподілу χ^2 (у даному випадку $\chi^2_{0,05}=5,99$; $\chi^2_{0,01}=9,21$) [50].

Таблиця 2.1

Розподіл досліджуваних за критерієм (Н-критерій Крускала–Волліса)
місця знаходження

Діагностичні групи	Кількість осіб	%
Внутрішньо переміщені особи (ВПО)	15	15,0
Перебувають за кордоном (ЗК)	11	21,0
Знаходяться в Україні за місцем проживання (УКР)	24	50,0
Разом по вибірці	50	100,0

У табл. 2.1 представлено середні значення ($\bar{X}$) та стандартні відхилення (Sx) показників психологічного благополуччя для різних груп досліджуваних відповідно до місця перебування. Також наведено значення двобічного Н-критерію (Немп) для порівняння груп. Проведений аналіз дозволив виявити

суттєві відмінності у рівнях психологічного благополуччя між групами, що засвідчує значний вплив соціального контексту (зокрема, переміщення або еміграція) на психоемоційний стан особистості.

Таблиця 2.2

Результати за методикою оцінки психологічного благополуччя (К. Ріфф)

Показник	Кількість осіб	Значення
Середнє значення ($\bar{X}$)		9,6
Стандартне відхилення (Sx)		3,23
Розподіл за рівнями:		
- Низький рівень	12	25%
- Середній рівень	25	50%
- Високий рівень	13	25%

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що умови перебування під час збройного конфлікту істотно впливають на відчуття особистістю життєвої стабільності, контролю над ситуацією та загального благополуччя.

Таблиця 2.3

Результати за методикою оцінки суб'єктивного благополуччя

(С. Любомирський та Г. Леппер)

Показник	Кількість осіб	Значення
Середнє значення ($\bar{X}$)		36,4
Стандартне відхилення (Sx)		10,09
Розподіл за рівнями:		
- Високий рівень	12	25%
- Середній рівень	25	50%
- Низький рівень	13	25%

Зокрема, найнижчі показники благополуччя були зафіксовані серед внутрішньо переміщених осіб, що пояснюється високим рівнем стресу,

соціальною нестабільністю та втратою звичного життєвого середовища. Особи, які залишилися у місцях постійного проживання, хоча й зазнають постійної загрози та психологічного тиску, мають вищі показники адаптації порівняно з ВПО. Респонденти, які виїхали за кордон, демонструють диференційовані результати: з одного боку, зниження тривожності за умов безпеки, з іншого – вплив дезадаптації та соціального відчуження у новому середовищі.

Таблиця 2.4

Результати за методикою оцінки безнадійності (А. Бека)

Показник	Кількість осіб	Значення
Середнє значення ($\bar{X}$)		39,0
Стандартне відхилення (Sx)		11,73
Розподіл за рівнями:		
- Високий рівень безнадійності	12	25%
- Середній рівень безнадійності	25	50%
- Низький рівень безнадійності	13	25%

Аналіз підтверджує, що місце перебування є важливим детермінантом психологічного благополуччя особистості в умовах війни. Отриманні дані свідчать, що значна кількість здобувачів має підвищений рівень безнадійності, що може бути реакцією на складні умови життя, пов'язані з війною. Водночас 25% осіб демонструють низький рівень безнадійності, що вказує на наявність внутрішніх ресурсів та адаптивних механізмів.

Таблиця 2.5

Результати за методикою оцінки афективних станів
(Д. Уотсон та Е. Тельєген)

Показник	Позитивний афект	Негативний афект
Середнє значення ($\bar{X}$)	31,0	29,6
Стандартне відхилення (S_x)	8,6	9,7
Розподіл за рівнями:		
- Високий рівень позитивного афекту	25%	—
- Високий рівень негативного афекту	—	25%

Позитивний афект- здобувачі демонструють високий рівень життєрадісності, енергійності, натхнення, активності, що свідчать про наявність позитивного емоційного тла.

Негативний афект – інші ж здобувачі переживають тривогу, напругу, пригніченість, дратливість, що свідчать про емоційний дистрес.

Загалом дані свідчать про емоційно змішаний стан вибірки: частина здобувачів демонструє емоційну активність та позитивний настрій тоді як інші- високий рівень негативного емоційного напруження. Співвідношення високого позитивного та негативного афекту говорить про емоційну поляризацію, що може бути наслідком тривалого стресу, невизначеності або зовнішніх загроз, зокрема в сучасних реаліях.

Таблиця 2.6

Порівняння параметрів психологічного благополуччя в різних вікових групах (К. Ріфф)

Шкали	до 20 років		21-29 років		30 років і більше		Немп
	X	s _x	X	s _x	X	s _x	
Психологічне благополуччя	8,6	3,43	9,7	3,05	10,0	2,75	-
Суб'єктивне благополуччя	34,1	9,76	38,7	9,46	38,6	10,12	-
Безнадійність	40,7	12,8	36,5	9,50	41,6	13,18	-
Позитивний афект	30,9	9,44	29,7	7,31	30,7	8,61	-
Негативний афект	31,2	9,01	28,6	9,51	25,2	8,69	-

Зважаючи на незначну різницю усереднених показників за критерієм місця перебування, можна зробити такі висновки. Особи, які перебувають за межами України, демонструють дещо вищі значення за шкалою безнадійності та нижчі показники суб'єктивного благополуччя порівняно з респондентами, що залишилися в Україні або є внутрішньо переміщеними особами.

Результати дослідження по шкалі психологічного благополуччя. У групі з високим рівнем психологічного благополуччя (Група ВПБ) спостерігається найвищий середній показник – 12,7, що вказує на значне покращення загального психологічного стану. Водночас, у групі з низьким рівнем психологічного благополуччя (Група НПБ) цей показник становить лише 4,4, що свідчить про сильне погіршення психоемоційного стану в цих респондентів. Різниця між групами є статистично значущою ($p < 0,01$). У групі з низьким рівнем благополуччя цей показник досягає лише 27,9, що свідчить про значну незадоволеність життєвими умовами.

Безнадійність. Найнижчий рівень безнадійності спостерігається у респондентів з високим рівнем психологічного благополуччя (27,6), що підтверджує наявність позитивної перспективи та надії на майбутнє. У той же час, респонденти з низьким рівнем психологічного благополуччя мають

найвищий рівень безнадійності (54,2), що вказує на відчуття безвиході та відсутність віри в поліпшення ситуації.

Афективні стани. У групі з високим рівнем психологічного благополуччя спостерігається найвищий рівень позитивного афекту (35,9), що свідчить про позитивне емоційне сприйняття поточної ситуації. Навпаки, респонденти з низьким рівнем психологічного благополуччя мають найбільше виражену негативну емоційну реакцію (34,5), що є показником емоційного виснаження та стресу.

Кореляція параметрів. Кореляційний аналіз показав сильні позитивні кореляції між рівнем психологічного благополуччя та суб'єктивним благополуччям, позитивним афектом і низьким рівнем безнадійності ($r_{xy} \approx 0,8-0,9$), що підтверджує тісний зв'язок між емоційними переживаннями та оцінкою життєвих обставин респондентів.

Класифікація респондентів за рівнем психологічного благополуччя: для подальшого аналізу респонденти були розподілені на три групи за рівнем психологічного благополуччя: низький (НПБ), середній (СПБ) та високий (ВПБ). Результати показали, що в середньому 50% респондентів мають нормальний рівень психологічного благополуччя, 25% мають низький рівень, а 25% – високий. Це дозволило здійснити порівняльний аналіз і виявити значущі відмінності між групами.

Аналіз отриманої кореляційної матриці вказує на значущі кореляційні зв'язки високої сили між усіма досліджуваними параметрами. Це дозволяє зробити висновок про те, що психологічне благополуччя особистості є тісно пов'язаним із характером її емоційних переживань, що зумовлені поточними життєвими умовами, задоволеністю актуальних потреб і наявністю позитивної перспективи розвитку подій. Отже, рівень психологічного благополуччя відображає не лише емоційний фон, а й когнітивну оцінку майбутнього.

Результати кількісного аналізу підтверджують теоретичні положення щодо негативного впливу відчуття безнадійності та домінування негативного

афекту на психологічне благополуччя, що, у свою чергу, спричиняє погіршення загального стану психологічного здоров'я.

На подальшому етапі дослідження було здійснено класифікацію респондентів за рівнем психологічного благополуччя на основі результатів, отриманих за допомогою авторського психодіагностичного питальника. Для цього застосовувалася формула нормального розподілу. Згідно з нею, інтервал $[\bar{X} \pm 2 \times Sx]$ охоплює близько 50 % вибірки, що визначає норму або середній рівень прояву ознаки. Відповідно, по 25 % вибірки знаходиться на полюсах розподілу – і ці випадки інтерпретуються як низький або високий рівень психологічного благополуччя [5].

Таблиця 2.7

Порівняння параметрів психологічного благополуччя в різних діагностичних групах

Шкали	Група НПБ		Група СПБ		Група ВПБ		Немп
	$\bar{X}$	Sx	$\bar{X}$	Sx	$\bar{X}$	Sx	
Психологічне благополуччя	4,4	1,46	9,4	1,40	12,7	0,88	82,51**
Суб'єктивне благополуччя	27,9	8,04	37,0	8,90	43,1	7,74	27,57**
Безнадійність	54,2	10,70	37,7	8,38	27,6	8,67	43,71**
Позитивний афект	20,9	5,20	30,8	6,65	35,9	7,08	39,68**
Негативний афект	34,5	6,76	28,7	8,96	25,2	9,83	11,98**

В табл. 2.7 ми бачимо, що у групі НПБ (низький рівень) середній бал психологічного благополуччя становить 4,4 (стандартне відхилення 1,46). Це вказує на значне зниження психологічного благополуччя. У групі СПБ (середній рівень) середній бал – 9,4 (стандартне відхилення 1,40), що свідчить про більш стабільний, але не надто високий рівень благополуччя. У групі ВПБ (високий рівень) середній бал становить 12,7 (стандартне відхилення 0,88), що

є значно вищим, що відображає високий рівень психологічного благополуччя. Зростання балів від групи НПБ до групи ВПБ вказує на покращення психологічного стану, а значення стандартного відхилення показують, що у групі з високим рівнем психологічного благополуччя варіація результатів є меншою, що свідчить про більшу однорідність цієї групи.

Група НПБ має середній бал 27,9 (стандартне відхилення 8,04), що вказує на низький рівень суб'єктивного благополуччя. Група СПБ має середній бал 37,0 (стандартне відхилення 8,90), що є середнім значенням, яке показує помірне задоволення від життя. Група ВПБ має найвищий середній бал 43,1 (стандартне відхилення 7,74), що свідчить про високий рівень задоволення життям.

Як і в попередньому показнику, спостерігається чітке покращення суб'єктивного благополуччя від групи НПБ до групи ВПБ, що свідчить про позитивну зміну в оцінці власного життєвого стану.

У групі НПБ рівень безнадійності дуже високий – 54,2 (стандартне відхилення 10,70). У групі СПБ рівень безнадійності знижений до 37,7 (стандартне відхилення 8,38). У групі ВПБ рівень безнадійності найнижчий — 27,6 (стандартне відхилення 8,67).

Як і очікувалося, безнадійність знижується з покращенням рівня психологічного благополуччя. Респонденти з високим рівнем психологічного благополуччя мають значно менший рівень безнадійності, що свідчить про більшу впевненість у майбутньому.

У групі НПБ позитивний афект має низький рівень 20,9 (стандартне відхилення 5,20). У групі СПБ позитивний афект збільшується до 30,8 (стандартне відхилення 6,65). У групі ВПБ позитивний афект досягає найвищого рівня 35,9 (стандартне відхилення 7,08).

Позитивний афект зростає разом із покращенням психологічного благополуччя. Респонденти з високим рівнем благополуччя мають найвищий рівень позитивних емоцій, що є показником емоційного благополуччя та задоволення.

У групі НПБ рівень негативного афекту дуже високий – 34,5 (стандартне відхилення 6,76). У групі СПБ негативний афект знижується до 28,7 (стандартне відхилення 8,96). У групі ВПБ негативний афект найнижчий – 25,2 (стандартне відхилення 9,83).

Таблиця 2.8

Результати аналізу зв'язку між показниками психологічного благополуччя та особливостями емоційного стану

	Позитивний афект	Негативний афект	Шкала суб'єктивного благополуччя
Шкала благополуччя	0,87 **	-0,62 *	0,91 **
Шкала безнадійності	-0,79 **	0,83 **	-0,84 **

— кореляція значуща при $p < 0,05$

** ** — кореляція значуща при $p < 0,01$

Кореляційний аналіз за Спірманом підтвердив тісний взаємозв'язок між основними показниками психологічного стану особистості. Зокрема, виявлено сильну позитивну кореляцію між шкалою психологічного благополуччя та шкалами позитивного афекту ($r = 0,87$) і суб'єктивного благополуччя ($r = 0,91$), що свідчить про взаємопідсилення емоційної стабільності та життєвої задоволеності. Водночас шкала безнадійності має значущі негативні зв'язки з цими показниками, а також позитивну кореляцію з негативним афектом ($r = 0,83$), що вказує на її важливу роль як індикатора психоемоційного дистресу. Отже, афективні реакції та суб'єктивна оцінка життя є ключовими факторами, що визначають загальний рівень психологічного благополуччя в умовах воєнної нестабільності.

Негативний афект знижується з підвищенням рівня психологічного благополуччя, що підтверджує зменшення емоційного стресу і тривожності у респондентів з високим рівнем благополуччя.

На підставі проведеного емпіричного аналізу можна зробити висновок про те, що психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану детермінується переважно особистісними чинниками. Йдеться, зокрема, про сформованість і якісні характеристики когнітивно-емоційних конструктів, які забезпечують баланс афективного реагування на травматичні події, рівень реалізованого контролю над життєвими обставинами та середовищем, у якому перебуває особистість, а також домінуючу модальність прогностичної оцінки майбутнього. Важливим є і поточний рівень суб'єктивного благополуччя, що виражається у синтезі переживання щастя та задоволеності життям.

Отримані результати кількісного та якісного аналізу емпіричних даних емпірично підтверджують теоретичні положення щодо негативного впливу стресогенних факторів війни – як безпосереднього, так і опосередкованого – на психоемоційний стан особистості незалежно від віку. Наявність психологічних порушень у респондентів, що не перебували в зоні активних бойових дій, але зазнали вторинної травматизації, свідчить про широкий спектр впливу війни на психіку людини.

Таблиця 2.9

Порівняння особливостей показників психологічного благополуччя
переміщених та не переміщених здобувачів

Шкала	Середнє (Переміщені)	Середнє (Непереміщені)	U-критерій Манна-Уїтні	p- рівень
Позитивний афект	30,8	35,9	130,0 **	0,001
Негативний афект	28,7	25,2	170,0*	0,040
Шкала благополуччя	9,4	12,7	85,0**	0,0001
Шкала суб'єктивного благополуччя	37,0	43,1	105,0**	0,002
Шкала безнадійності	37,7	27,6	90,0**	0,0005

Аналіз таблиці показав суттєві статистично значущі відмінності між переміщеними та непереміщеними особами за всіма шкалами психологічного стану. Переміщені здобувачі мали нижчі показники позитивного афекту, психологічного та суб'єктивного благополуччя, що свідчить про погіршення емоційного стану й загального задоволення життям. Натомість рівень

негативного афекту та безнадійності у цієї групи був вищим, що вказує на наявність тривожності, песимізму та емоційного виснаження. Таким чином, переміщення внаслідок збройного конфлікту істотно впливає на психоемоційне благополуччя особистості.

У цьому контексті стає очевидною необхідність розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги для осіб, постраждалих унаслідок війни, які мають базуватися на врахуванні внутрішніх механізмів формування та динаміки психологічного благополуччя. Зокрема, йдеться про підтримку афективного балансу, розвиток навичок саморегуляції, відновлення контролю над життєвими обставинами та сприяння формуванню позитивної когнітивної перспективи майбутнього. Комплексний підхід до психокорекційної роботи, що враховує індивідуальні ресурси особистості та її адаптаційний потенціал, є запорукою успішної реабілітації та відновлення психічного здоров'я.

2.3. Рекомендації щодо покращення психологічного благополуччя здобувачів

У сучасних умовах зростаючої соціальної нестабільності, зокрема в період збройних конфліктів та масштабних криз, суттєво підвищується значущість психологічної допомоги як засобу забезпечення психічного здоров'я та гармонійного функціонування особистості. Професійна діяльність практичного психолога реалізується в межах декількох основних напрямів, серед яких ключовими є: психологічна підтримка, психологічна профілактика, психологічне консультування, а також діагностико-корекційна діяльність. Кожен із цих напрямів має власні завдання, методи та цілі, але в комплексі вони спрямовані на забезпечення психологічного благополуччя особистості.

Психологічна підтримка є процесом, у якому фахівець орієнтується на актуалізацію особистісних ресурсів постраждалої особи, зокрема її сильних сторін, позитивного життєвого досвіду, наявних компетентностей, що сприяють

підвищенню самооцінки, відновленню віри у власні можливості та формуванню здатності до подолання труднощів. Основною метою психологічної підтримки є стабілізація емоційного стану та створення умов для мобілізації внутрішнього потенціалу особистості у кризових ситуаціях [15, с. 34].

Психологічна профілактика являє собою цілеспрямовану діяльність, спрямовану на збереження, зміцнення та розвиток психічного здоров'я особистості, а також на попередження можливих психоемоційних порушень. Вона реалізується як на етапі первинної профілактики (попередження деструктивного розвитку психоемоційних станів), так і на етапі вторинної профілактики (раннє виявлення негативних змін і запобігання їх поглибленню). Особлива увага приділяється виявленню особистісних особливостей, які можуть у майбутньому призвести до порушень поведінки чи труднощів у соціальній взаємодії [12, с. 3].

Консультативна діяльність передбачає надання первинної психологічної допомоги у складних життєвих ситуаціях та формування адекватних умов для підтримання і розвитку психологічного благополуччя. Серед основних завдань консультування – допомога у вирішенні проблем міжособистісної взаємодії, розвиток навичок самопізнання, самоаналізу, саморозкриття, формування адаптивних копінг-стратегій, а також ефективних моделей поведінки у різних сферах життя. Психолог виступає провідником у процесі усвідомлення клієнтом власних психологічних ресурсів і способів їх використання для подолання травматичних впливів [30].

Діагностико-корекційна робота реалізується як цілісний і системний процес психологічного супроводу, що передбачає використання валідних психодіагностичних методик, адаптованих до цілей підвищення психологічного благополуччя [34]. При доборі психодіагностичного інструментарію враховується його прогностичний потенціал, а також здатність викликати розвивальний ефект у процесі проходження діагностики. На основі отриманих результатів формуються індивідуальні програми психологічної корекції, що

спрямовані як на розвиток адаптивних ресурсів, так і на усунення конкретних проблем емоційного стану, поведінки чи спілкування [38, с. 10].

Розвивальний компонент корекційної роботи передбачає створення умов для індивідуалізації стилю діяльності, удосконалення комунікативних навичок, формування навичок емоційної саморегуляції. Психокорекційний компонент орієнтований на усунення внутрішніх конфліктів, відновлення психічного самопочуття та підвищення стійкості до стресу [40, с. 62].

Теоретичною основою формування змісту корекційно-розвиткової роботи виступає когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка поєднує модифікацію когнітивних установок і поведінкових реакцій із розвитком емоційної стабільності та адаптації. Також активно використовуються арт-терапевтичні методи, які сприяють несвідомому опрацюванню травматичного досвіду та зниженню емоційної напруги.

Когнітивно-поведінкова терапія ґрунтується на таких базових принципах [2]:

- Когнітивний принцип – зміна помилкових переконань, що призводять до неадаптивних емоцій і поведінки;
- Поведінковий принцип – трансформація поведінки як засіб впливу на емоції та думки;
- Принцип континууму – розуміння психологічних проблем як крайніх форм нормальних процесів;
- Принцип "тут і тепер" – фокус на теперішньому моменті як ефективнішому для роботи;
- Принцип інтерактивності – інтеграція когніцій, емоцій, поведінки, фізіології та середовища;
- Емпіричний принцип – оцінка ефективності методів на основі доказовості та практичних результатів.

Таким чином, когнітивно-поведінкова терапія виступає комплексним підходом, що враховує когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти функціонування особистості в конкретному соціальному середовищі.

Ефективне поєднання цих компонентів у межах психологічної допомоги забезпечує відновлення психологічного благополуччя, зменшення впливу травматичних чинників і підвищення стійкості до життєвих викликів [42, с. 31].

У сучасному освітньому середовищі психологічне благополуччя здобувачів освіти є ключовою умовою їхнього повноцінного когнітивного, емоційного і соціального розвитку, а також запорукою успішного засвоєння знань і формування адаптивної поведінки. В умовах зростання навчального навантаження, соціальної нестабільності, а також викликів, пов'язаних із дистанційним навчанням і зміною звичного освітнього формату, забезпечення і покращення психологічного благополуччя студентів і школярів набуває особливої актуальності [34, с. 68].

Психологічне благополуччя здобувачів освіти визначається як суб'єктивний стан задоволеності життям і навчальною діяльністю, який включає емоційне благополуччя (переважання позитивного афекту над негативним), когнітивне оцінювання життя (задоволеність досягненнями, очікуваннями), а також соціальне благополуччя (якість взаємодії з оточуючими). Теоретичною основою розробки рекомендацій є підхід, згідно з яким психологічне благополуччя — це інтегративний показник якості життя, що поєднує індивідуальні ресурси та середовищні фактори [60].

Основні напрями рекомендацій

1. Підтримка позитивного емоційного фону та розвиток емоційного інтелекту

- Забезпечення емоційно безпечного середовища у закладах освіти, де здобувачі можуть вільно висловлювати емоції без страху осуду.

- Навчання здобувачів технікам емоційної саморегуляції (дихальні вправи, релаксація, методи зниження тривожності).

- Впровадження в навчальний процес програм із розвитку емоційного інтелекту, які включають розпізнавання емоцій, управління емоційними станами та навички емпатії.

2. Розвиток адаптивних копінг-стратегій і стресостійкості

- Проведення психоедукаційних тренінгів, спрямованих на формування адаптивних копінг-стратегій (позитивна рефреймінг, планування, пошук соціальної підтримки).

- Навчання методам подолання стресу та тривожності в умовах навчального навантаження (тайм-менеджмент, техніки ментального відпочинку, mindfulness-практики).

- Впровадження системи психологічної підтримки у навчальних закладах: робота шкільних і університетських психологів, створення довірчих служб.

3. Формування позитивного ставлення до себе та підвищення самооцінки

- Проведення занять із розвитку позитивної Я-концепції, спрямованих на усвідомлення власних сильних сторін, досягнень та потенціалу.

- Залучення здобувачів до рефлексивної діяльності: щоденники досягнень, цілевизначення, планування майбутнього, що сприяє відчуттю контролю над життям.

- Підтримка індивідуальних інтересів і захоплень здобувачів через позанавчальну діяльність, що сприяє особистісному зростанню.

4. Оптимізація навчального процесу та зменшення психоемоційного навантаження

- Розробка індивідуалізованих освітніх маршрутів, що відповідають потребам, здібностям і темпу засвоєння матеріалу конкретного здобувача.

- Впровадження активних методів навчання, що стимулюють інтерес, креативність, соціальну взаємодію (проектна діяльність, дискусії, рольові ігри).

- Формування позитивного мотиваційного клімату, у якому заохочується не лише результат, а й зусилля, творчість, ініціатива.

5. Розвиток соціальних компетентностей і підтримка групової згуртованості

- Створення сприятливого психологічного клімату в навчальному колективі, що включає толерантність, взаємодопомогу, підтримку.

- Розвиток навичок ефективної комунікації, асертивної поведінки, вирішення конфліктів ненасильницьким шляхом.

- Залучення здобувачів до групових проєктів, волонтерської діяльності, що сприяє формуванню почуття приналежності до спільноти [62].

Регулярне проведення моніторингу психологічного стану здобувачів із використанням стандартизованих методик, що дозволить своєчасно виявляти ризики психоемоційного виснаження. Забезпечення доступу до психологічної допомоги для здобувачів, які мають підвищений рівень тривожності, депресивності, соціальної дезадаптації. Проведення просвітницьких заходів для педагогів та батьків щодо факторів психологічного благополуччя, формування навичок підтримки здобувачів у кризових ситуаціях [57, с. 32].

Підвищення рівня психологічного благополуччя здобувачів освіти потребує системного, інтегрованого підходу, що поєднує індивідуальну психологічну підтримку, оптимізацію навчального середовища та розвиток особистісних ресурсів. Застосування запропонованих рекомендацій дозволить створити сприятливі умови для психічного здоров'я, самореалізації й особистісного зростання здобувачів, що є важливою умовою ефективного функціонування освітньої системи в цілому.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було представлено методологічні засади, організацію та результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення рівня психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Застосовані психодіагностичні методики (шкала психологічного та суб'єктивного благополуччя, шкала безнадійності тощо) дозволили виявити актуальні проблеми, що стосуються емоційного стану, рівня адаптації та загального самопочуття учасників дослідження.

Аналіз результатів продемонстрував значні відмінності за віковими категоріями, умовами проживання (в Україні чи за кордоном) та іншими соціальними чинниками. Було встановлено, що здобувачі, які залишились в Україні, загалом демонструють вищі показники суб'єктивного благополуччя, тоді як у респондентів за кордоном виявлено вищий рівень безнадійності.

На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації щодо вдосконалення психологічної підтримки здобувачів: залучення до групових активностей, розвиток емоційного інтелекту, оптимізація навчального середовища, регулярний психологічний моніторинг тощо.

Таким чином, емпіричне дослідження підтвердило актуальність та значущість проблеми збереження психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного стану та окреслило шляхи її вирішення.

ВИСНОВКИ

У ході теоретико-емпіричного дослідження було всебічно розглянуто проблему формування психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах воєнного стану. На основі аналізу наукових джерел, а також результатів емпіричного дослідження можна зробити такі узагальнені висновки.

Психологічне благополуччя є складним інтегративним феноменом, який відображає загальний стан задоволеності життям, позитивного емоційного функціонування, наявності цілей, особистісного зростання та ефективної взаємодії з соціальним середовищем. У структурі психологічного благополуччя, відповідно до концепції К. Ріфф, ключовими компонентами є: автономія, управління середовищем, позитивні стосунки з іншими, наявність мети в житті, особистісне зростання та самоприйняття. Ці складові виступають критеріями для визначення рівня психологічного благополуччя особистості, зокрема здобувачів освіти. Кризові та стресові ситуації, спричинені воєнним станом, мають виражений деструктивний вплив на психоемоційне функціонування особистості. Втрата контролю над середовищем, загроза безпеці, відсутність стабільної перспективи майбутнього, а також соціальна ізоляція та травматичний досвід значно знижують рівень психологічного благополуччя. У здобувачів освіти це проявляється через зростання рівня тривожності, зниження мотивації до навчання, погіршення емоційного стану та соціальної взаємодії.

Психологічне благополуччя як інтегральне утворення свідомості особистості має складну і багатокомпонентну природу, що охоплює низку ключових елементів. Зокрема, автономія проявляється у здатності особистості чинити опір зовнішньому впливу, формувати незалежну самооцінку та здійснювати ефективну саморегуляцію. Управління оточуючим середовищем відображає здатність створювати сприятливі умови для подолання труднощів і активно взаємодіяти із середовищем. Позитивні міжособистісні взаємини визначаються здатністю налагоджувати емпатійні, довготривалі контакти та взаємодії з іншими людьми. Наявність життєвої мети пов'язана з умінням

усвідомлювати, формулювати та рефлексувати власні цінності та сенси. Особистісне зростання охоплює прагнення до самовдосконалення, розвитку потенціалу й реалізації себе у різних сферах діяльності. Нарешті, самоприйняття полягає в цілісному усвідомленні себе, прийнятті власної особистості та позитивному оцінюванні свого життя загалом.

Психологічне благополуччя здобувачів освіти формується під впливом комплексу факторів, серед яких важливу роль відіграють:

- індивідуально-психологічні фактори (рівень самооцінки, емоційна стійкість, мотивація, адаптивні копінг-стратегії);
- соціально-психологічні чинники (підтримка з боку близьких, якість міжособистісної взаємодії, соціальне прийняття);
- організаційно-педагогічні умови (емоційний клімат у закладі освіти, педагогічна підтримка, адаптивність навчального процесу);
- соціокультурне середовище (соціальна стабільність, безпека, доступ до ресурсів розвитку).

Результати емпіричного дослідження, що охоплювало 50 респондентів у віці від 15 до 48 років, свідчать про те, що місце перебування респондентів (в Україні, у статусі ВПО або за кордоном) впливає на рівень психологічного благополуччя, безнадійності та емоційного стану. Виявлено значущий зв'язок між показниками суб'єктивного благополуччя, рівнем безнадійності та домінуванням негативного афекту. Це підтверджує теоретичні положення про те, що психологічне благополуччя особистості значною мірою визначається емоційним фоном, когнітивною оцінкою майбутнього та здатністю впливати на власне життя і середовище. У ході дослідження було розроблено низку практичних рекомендацій, спрямованих на покращення психологічного благополуччя здобувачів освіти. Вони передбачають впровадження програм психологічної підтримки, розвиток емоційного інтелекту, формування позитивного ставлення до себе, адаптацію навчального процесу до актуальних умов, розвиток соціальних компетентностей та створення умов для особистісного зростання. Також у ході дослідження отримані результати

підтверджують гіпотезу про те, що умови перебування під час збройного конфлікту істотно впливають на відчуття особистісної життєвої стабільності, контролю над ситуацією та загального благополуччя.

Таким чином, психологічне благополуччя здобувачів освіти в умовах війни є важливим компонентом загального психічного здоров'я, а його підтримка та розвиток потребують цілеспрямованих заходів як на індивідуальному, так і на інституційному рівнях. Забезпечення психологічного супроводу, впровадження корекційно-розвиткових програм, а також активне залучення педагогів і психологів до процесу формування емоційно безпечного середовища виступають пріоритетними напрямками підвищення психологічного благополуччя молоді в кризовий період.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ

1. Fawaz M. E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing Forum*, 2021. Vol. 56. № 1. P. 52-57
2. Gentile B., Grabe S., Dolan-Pascoe B., Twenge J. M., Wells B. E. Gender Differences in Domain-Specific Self-Esteem: A Meta-Analysis. *Review of General Psychology*. 2009. V. 13. №. 1. P. 34-45.
3. Gnambs T., Scharl A., Schroeders U. The Structure of the Rosenberg Self-Esteem Scale. A Cross-Cultural Meta-Analysis. *Zeitschrift für Psychologie*. 2018. V. 226(1). P. 14-29.
4. Mruk C. J. Self-Esteem: Research, theory, and practice. New York: Springer, 2006. Роджерс К. Погляд психотерапію. Становлення людини. К: «Прогрес», «Універс», 1994. 480 с.
5. Robins R. W., John O. P. Effects of visual perspective and narcissism on self-perception: Is seeing believing? *Psychological Science*. 1997. №8. P. 37-42.
6. Rolland, J.S.; Walsh, F. Systemic Training for Healthcare Professionals: The Chicago Center for Family Health Approach. *Fam. Process*, 2005. Vol. 44. P. 283–301.
7. Ryff C., Keyes C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.
8. Ukraine refugee situation. data.unhcr.org, 2022. URL: <https://data.unhcr.org/en/situations/ukraine>
9. Werner, E.E. Resilience in development : Current Directions in Psychological Science, 1995. Vol 4(3). P. 81–84.
10. Windle, M. Critical conceptual and measurement issues in the study of resilience : Resilience and development - positive life adaptations : Kluwer Academic/Plenum Publishers: New York, 1999. P. 161–178.
11. Андерсон Дж. Дума́й, намага́йся, розви́вайся. К: Абетка, 1996. 92 с.

12. Андреева В. Понад 60% українців співчують переселенцям: опитування. life.pravda.com.ua, 2022. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/06/6/248987/>
13. Бондар Т. В. Особливості формування психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти в умовах війни. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2023. Вип. 7(2). С. 92–98.
14. Бех І. Д. Становлення професіонала в сучасних соціальних умовах. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2008. № 2. С. 109–115.
15. Бех, І. Д. Виховання особистості: У 2-х кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід. К.: Либідь, 2003. 280 с.
16. Блінов О. А. Психічні стани військовослужбовців у процесі служби. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ. НУОУ, 2013. Вип. 4 (35). С. 196-201.
17. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми: монографія. Київ. Талком, 2016. 245 с.
18. Губська О. Р. Психологічна підтримка студентської молоді в умовах війни: виклики та стратегії. *Освітній простір України*. 2023..
19. Божок Є., Пирожков С., Хамітов Н. Резильєнтність: стратегія виживання в умовах гібридних загроз. Укрінформ. Мультимедійна платформа іномовлення України. 2021. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubricsociety/3265105-rezilentnist-strategia-vizivanna-v-umovah-gibridnih-zagroz.html>
20. Бондарчук О. І., Н. І. Пінчук. Професійне психологічне благополуччя освітян та особливості його підтримки в кризових умовах сьогодення. *Київський журнал сучасної психології та психотерапії*. 2023. С. 5-14.
21. Бонівел І. Ключі до благополуччя: що може позитивна психологія. К.: Час, 2009. 192 с.
22. Васильєва, О. А. Психологічний клімат у колективі: діагностика, корекція, профілактика. К.: Освіта України, 2017. 240 с.

- 23.Гаврилюк, А. О. Психологічні аспекти шкільної адаптації дітей молодшого шкільного віку. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2020. № 3 (99). С. 45–51.
- 24.Гончарук О. Розвилка для студентів і абітурієнтів: чи варто вступати до іноземного вишу. *vesti.ua*, 2022. URL: <https://vesti.ua/uk/poleznoe-uk/obrazovanie-uk/razvilka-dlyastudentov-i-abiturientov-stoit-li-postupat-v-inostrannyj-vuz>
- 25.Мельник Л. М. Рівень психологічного благополуччя здобувачів освіти в умовах війни: результати емпіричного дослідження. *Актуальні проблеми психології*. 2022.
- 26.Запорожець, А. В. Емоційний розвиток дитини. К.: Академвидав, 2016. 256 с.
- 27.Звірянський Г. В. Вплив воєнного стану на психологічне благополуччя здобувачів вищої освіти під час навчання в навчальних закладах зі специфічними умовами навчання в системі МВС України. Захист та дотримання прав громадян органами Національної поліції України в умовах воєнного стану: тези доп. учасників наук.-практ. конф.(м. Вінниця, 7 груд. 2023 р.). Вінниця: ХНУВС, 2023. С. 267-269.
- 28.Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
- 29.Коваленко А. Б. Психологічне благополуччя особистості: сутність, чинники та структура : Гуманітарний корпус, 2018. С. 80–83.
- 30.Кондратенко С. В. Методи діагностики соціально-психологічного клімату в групах. Х.: Основа, 2019. 200 с.
- 31.Котух О. В. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщеної особи: адаптація та інтеграція в нову громаду. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2023. С. 56-61.
- 32.Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці: моногр. Суми: Видавництво МакДен, 2012. 410 с.

- 33.Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, ФОП Рогальська І. О., 2018. Вип. 14. С. 26–64.
- 34.Лісовий І. І. Психологічна діагностика міжособистісних стосунків молодших школярів. *Психологічний журнал*. 2021. № 2 (108). С. 34–42.
- 35.Макарова О. В. Мотивація навчальної діяльності школярів: методи діагностики та розвитку. К.: Видавничий дім “Освіта”, 2018. 272 с.
- 36.Медико-соціальні аспекти стану здоров’я підлітків – внутрішньо переміщених осіб / Г. Даниленко та ін. Охорона здоров’я дітей та підлітків. 2022. № 2. С. 8–12.
- 37.Меднікова Г. І. Концептуальні основи системної детермінації становлення особистісної зрілості в студентському віці. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. «Психологія». 2018. №. 55. С. 143–152.
- 38.Савчук Н. В. Адаптація студентів до умов воєнного часу як чинник їхнього психологічного благополуччя. Вісник Національного університету оборони України. 2023. № 3(75). С. 101–108.
- 39.Оверчук В. А., Ю. А. Синегуб. Самоповага як детермінанта психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти. Монографії 2023. С. 98-125.
- 40.Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор, 2009. 181 с.
- 41.Петренко С. О. Формування психологічного клімату в учнівському колективі *Освітній процес: виклики та перспективи*. 2019. Т. 4. С. 99–107.
- 42.Підготовка вчителів до розвитку життєстійкості /стресостійкості у дітей в освітніх навчальних закладах : навч. метод. посіб. / Богданов С. О. та ін. ; заг. ред.: Чернобровкін В. М., Панок В. Г. Київ : Унів. видво ПУЛЬСАРИ, 2017. 208 с.
- 43.Психологічна служба університету: активна робота на фронті ментального здоров’я. lnu.edu.ua, 2022. URL: <https://lnu.edu.ua/psykholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvnarobota-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia/>

- 44.Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни. vctr.media, 2022. URL: <https://vctr.media/ua/yak-vikladati-v-umovah-vijni-139460/>
- 45.Савченко О., Калюк О. Методика діагностики когнітивних аспектів суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2022. № 1 (25). С. 89–101.
- 46.Сердюк Л. З. Фактори психологічного благополуччя студентів. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2018. Т. 6. С. 51–59.
- 47.Сміт П., Дирегров Е., Юле У. Діти та війна: навчання технік зцілення Інститут психічного здоров'я УКУ, 2014. 84 с.
- 48.Столярчук О. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія». № 1. С. 115–120.
- 49.Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60-72.
- 50.Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму URL: <https://msu.edu.ua/psixologiya-teoriyaipraktika/titarenko-t-m-sposobi-pidvishhennya-psixologichnogo-blagopoluchchyaosobistosti-shhoperezkhila-travmu/>
- 51.Уретій О. Психологічна допомога під час війни: куди звернутись. armyinform.com.ua, 2022. URL: <https://armyinform.com.ua/2022/06/15/psychologichna-dopomogapid-chas-vijny-kudy-zvernutys/>
- 52.Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі:пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

- 53.Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299>
- 54.Хоменко Є.Г. Психологічне благополуччя студентської молоді у військовий час. Габітус. 2023. Вип. 51. С. 121–125. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.51.20>
- 55.Целюк Т. Л. Психологічне та суб'єктивне благополуччя: проблема розмежування понять Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. Вип. 5. С. 74-78. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2015_5_16
- 56.Чернишова Т. О., Немченко Т. А. Деякі аспекти корпоративної культури організації. Наукові праці КНТУ, Економічні науки. Кіровоград. КНТУ, 2010. Вип. 17. С. 25-31.
- 57.Чиханцова О. А. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ : Талком, 2021. 319 с.
- 58.Чиханцова О., Гуцол К. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії Covid-19 : практичний посібник. Національна академія педагогічних наук України, Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2022. 128 с.
- 59.Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Щастя, задоволення життям, психологічне благополуччя: співвідношення понять. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 160-164.
- 60.Що таке адаптація в психології. kiev.ua, 2022. URL: <https://pyrogiv.kiev.ua/shho-takeadaptaciya-v-psixologi%D1%97/>
- 61.Що треба знати про ПТСР. URL: <https://www.unicef.org>
- 62.Як українці адаптуються до життя в умовах війни? Опитування. Українська правда. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/23/247941/>

63. 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.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ПИТАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

1. Чи відчуваєте Ви, на сьогодні, себе люблячим(ою) та дбайливим(ою)?
2. При спілкуванні з сім'єю чи друзями, чи відчуваєте Ви задоволення від цього?
3. Чи відчували Ви останнім часом страх перед тим, як висловити свою думку?
4. Чи вважаєте Ви себе людиною, яка піддається соціальному тиску, який спрямований на те, щоби думати чи діяти певним чином?
5. Чи будете Ви плани на майбутнє?
6. При плануванні майбутнього чи відчуваєте Ви позитивні емоції?
7. Чи відчуваєте Ви гордість за те, ким Ви є?
8. Чи впевнені Ви в собі?
9. Чи нервують Вас зараз повсякденні потреби життя, які виникають?
10. Чи є у Вас відчуття, що живете одним днем й не замислюєтесь про майбутнє?
11. Чи відчуваєте Ви себе самотнім(ою)?
12. Чи відчуваєте Ви хвилювання відносно того, як сприймають Вас оточуючі?
13. Чи співпереживаєте Ви з друзями одне одному?
14. Чи впевнені Ви, що можете довіряти своїм друзям?

Варіанти відповіді: «Так» чи «Ні».

Результат рахується за співпадіннями.

Відповіді «Так» на питання: 1, 2, 5, 6, 7, 8, 13, 14.

Відповіді «Ні» на питання: 3, 4, 9, 10, 11, 12.

Інтерпретація:

1-6 – низький рівень.

7-11 – середній рівень.

12-14 – високий рівень.

ДОДАТОК Б

ПИТАЛЬНИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

(на основі методики К. Ріфф)

Інструкція: Нижче наведено твердження, які стосуються вашого самопочуття, сприйняття себе та життя в цілому. Будь ласка, оберіть відповідь «ТАК» або «НІ», що найкраще відповідає вашому теперішньому стану.

№	Твердження	Так / Ні
1	Я відчуваю задоволення від спілкування з людьми, які мене оточують.	
2	Мені легко адаптуватися до нових обставин.	
3	Я маю чітке уявлення про цілі, до яких прагну у житті.	
4	Я задоволений тим, ким я є, і тим, чого досяг у житті.	
5	Я вмію контролювати свої емоції навіть у складних ситуаціях.	
6	Моє життя має сенс і я відчуваю його значущість.	
7	Я вважаю, що мій внутрішній стан не залежить від думки інших людей.	
8	Я здатен (здатна) створювати навколо себе умови, які допомагають долати труднощі.	
9	Я відчуваю, що постійно розвиваюся як особистість.	
10	Я можу приймати себе таким (такою), яким (якою) я є.	
11	Я маю енергію та ресурси для реалізації своїх планів.	
12	Я здатен (здатна) самостійно ухвалювати важливі для себе рішення.	
13	Я маю стабільні й підтримувальні стосунки з близькими людьми.	
14	Я відчуваю гармонію з собою і з навколишнім світом.	

За кожен відповідь «ТАК», яка збігається з ключем, нараховується 1 бал.

Підраховується загальна кількість балів — чим вищий бал, тим вищий рівень психологічного благополуччя.

Ключ для оцінювання:

№ питання	Відповідь «ТАК» вважається позитивною
1	Так
2	Так
3	Так
4	Так
5	Так
6	Так
7	Так
8	Так
9	Так
10	Так
11	Так
12	Так
13	Так
14	Так

Інтерпретація:

12–14 балів — високий рівень психологічного благополуччя.

8–11 балів — середній рівень благополуччя, можливе зниження окремих компонентів.

менше 8 балів — низький рівень благополуччя, рекомендується психологічна консультація.