

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: «Гендерні особливості переживання психологічного благополуччя  
студентською молоддю в умовах війни»

Виконала: студентка II курсу, групи ПСзм-21

спеціальності: 053 «Психологія»

Дуранович Д. Я.

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Гринчук О. І.

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри соціальної психології

Федоришин Г. М.

Івано-Франківськ – 2023р.

## ЗМІСТ

<b><u>ВСТУП</u></b>	3
<b><u>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ</u></b>	7
<u>1.1 Аналіз поняття «психологічного благополуччя» у науковій літературі</u>	7
<u>1.2 Основні психологічні концепції та підходи до «психологічного благополуччя»</u>	15
<u>1.3 Ключові компоненти психологічного благополуччя</u>	26
<u>1.4 Особливості прояву психологічного благополуччя студентської молоді</u>	31
<b><u>Висновок до 1 розділу</u></b>	38
<b><u>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ВІЙНИ</u></b>	40
<u>2.1 Програма та методика емпіричного дослідження</u>	40
<u>2.2 Аналіз особливостей переживання молоддю психологічного благополуччя в умовах війни</u>	41
<u>2.3 Гендерні особливості переживання молоддю психологічного благополуччя в умовах війни</u>	49
<b><u>Висновок до 2 розділу</u></b>	64
<b><u>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ З ПРИВОДУ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ВІЙНИ</u></b>	68
<u>3.1. Психологічні рекомендації з приводу переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни</u>	68
Висновок до 3 розділу.....	77
<b><u>ВИСНОВКИ</u></b>	78
<b><u>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</u></b>	84
<b><u>ДОДАТКИ</u></b>	90

## ВСТУП

**Актуальність теми.** На сьогоднішній день питання розуміння проблеми психологічного благополуччя як соціально-психологічного феномену особливо актуальне. Оголошення і воєнного стану ще з гострішою актуальністю поставили питання збереження, підтримки, а в міру потреб відновлення психічного та психологічного здоров'я населення України. В низці понять, асоційованих зі здоров'ям особистості назагал, особливе місце посідає «психологічне благополуччя». Адже психологічне благополуччя, як і, наприклад, матеріальний добробут, обумовлюється не лише зовнішніми, об'єктивними чинниками суспільного буття, а і внутрішніми, суб'єктивними та суб'єктивними факторами. Тому наукове вивчення відповідного феномену є важливим кроком на шляху до подальшої обґрунтованої підтримки цілісного благополуччя українських громадян у непростих суспільно-історичних, економічних і психологічних умовах.

Для більшості жителів нашої країни питання фактичного виживання стоїть на порядку денному, постійні обстріли та військовий стан не дозволяють повноцінно функціонувати, залишається підтримка один одного за для загальної підтримки функціонування держави та продуктивності один одного. Все більш гостро постають питання подолання стресу, самовизначення та самореалізації. Кожна людина прагне зробити своє життя комфортним, що задовольняє індивідуальні запити особистісні, професійні, матеріальні та соціальні.

Зі зміною ритму життя в усіх сферах, включаючи економіку, духовний розвиток та освіту, пов'язаної з воєнною ситуацією, вищі навчальні заклади були змушені переходити на дистанційний навчальний формат, щоб забезпечити принципи безперервної освіти та задовольнити зростаючий попит на знання в інформаційному суспільстві. Це привело до фундаментальних змін у способі здобуття знань студентами

та вимагає вчителів та студентів освоїти нові онлайн-інструменти для ефективної навчання.

Однак, ці зміни також мають свої наслідки для здоров'я студентів. Постійне перебування в Інтернеті та використання електронних пристроїв зменшує активність та фізичну активність, що може вплинути на їхнє здоров'я. Необхідність адаптуватися до нових умов також може створити психологічний тиск на студентів.

Значимість психічного, душевного та духовно-морального здоров'я добре відома науковцям. Але безпосередній вплив психологічних факторів на здоров'я студентів у період воєнних подій, не зважаючи на його актуальність, ще не був досліджений в повному обсязі і не став предметом спеціального дослідження вчених.

Таким чином, актуальність вивчення впливу воєнного періоду на ритм життя та освітні процеси студентів є надзвичайно важливою, оскільки ці зміни можуть мати значний вплив на їхнє фізичне і психічне здоров'я. Дослідження в цій області допоможе зрозуміти та ефективно впоратися зі змінами, які відбуваються в їхньому житті, забезпечивши максимальне психологічне благополуччя та навчальний успіх.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя студентської молоді

**Предмет дослідження:** гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни

**Мета дослідження:** теоретичний аналіз та емпіричне дослідження гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни.

**Завдання дослідження:**

- Теоретично обґрунтувати проблему психологічного благополуччя та виокремити його ключові компоненти;
- Проаналізувати основні психологічні концепції та підходи до «психологічного благополуччя»;

- Емпірично дослідити гендерні особливості прояву психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни;

- Розробити психологічні рекомендації для підвищення психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є праці зарубіжних психологів. У теоріях Д. Біррена, Е. Бюлер, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, А. Маслоу, Г. Олпорта, К Роджерса, К. Юнга, М. Яходи, поняття психологічного благополуччя розглядалось на основі вивчення проблеми позитивного психологічного функціонування особистості. Т. Гордєєва, Т. Іванова, С. Кузнецова, Є. Осін, Д. Сучков вважають, що психологічне благополуччя є певним способом життя, процесом, одним з результатів якого стає переживання щастя. Такі дослідники, як А. Вороніна, М. Лінч, К Ріфф, П. Фесенко, Т. Шевеленкова описували психологічне благополуччя, як складне переживання людини, що відображає наявність у неї задоволеності своїм життям.

В Україні проблема психологічного благополуччя розкривається в окремих емпіричних дослідженнях (Н. К. Бахарєва, М. В. Бучацька, А. В. Вороніна, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова). Вітчизняні вчені стосуються лише окремих аспектів суб'єктивного та психологічного благополуччя особистості, час як комплексних теоретико-емпіричних досліджень, які детально розкривають предиктори психологічного благополуччя особистості, не проводилося. Науковці прагнули вирішити питання, пов'язані з різними аспектами психічного здоров'я, досліджуючи настрої і здоров'я, самоактивність та суб'єктний розвиток особистості як саморегульовану соціально-психологічну систему (М. Боришевський), аномалії у розвитку особистості (Б. Братусь) та ін.

**Методи дослідження.** Для вирішення обґрунтованих завдань нами були використані теоретичні методи: узагальнення наукової літератури, присвяченої аналізу даної проблематики, аналіз, порівняння та емпіричні методи: 1. Опитувальник Сандри Бем.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа в адаптації Т.Д. Шевеленкової та П.П. Фесенко.
3. Опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна.
4. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса.
5. Методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка., а також методи математичної обробки даних.

**Наукова новизна дослідження:** полягає в тому, що воно вперше спрямоване на вивчення гендерних аспектів переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни. Аналіз отриманих результатів може розкрити різницю в психологічних реакціях між чоловіками та жінками, що є важливим для розробки індивідуально підходящих стратегій психологічної підтримки.

**Практична значущість дослідження:** полягає в розробці рекомендацій з приводу переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни та психологічної підтримки для студентів у військових умовах, спрямованих на врахування гендерних різниць у переживанні стресових ситуацій.

**База дослідження.** В дослідженні прийняли участь 46 студентів 2 та 3 курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника., у віці від 19 до 21 року, серед них 23 жінки та 23 чоловіки.

**Структура роботи** магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи складає сторінка, із яких - основного тексту, сторінок - списку літератури та сторінок - додатків.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ ВІЙНИ

### 1.1 Аналіз поняття «психологічного благополуччя» у науковій літературі

Вивчення психічного здоров'я є комплексним теоретичним і практичним дослідженням завдяки своїй особливій важливості та міждисциплінарному характеру. Психічні проблеми визначення психологічного благополуччя визначається з позиції гедонічного або ейфоричного підходу. У рамках першого підходу психологічне благополуччя відображає баланс між позитивними і негативними впливами, а в другому - ейфорія – психологічне благополуччя розглядається як особистісний ріст як засіб самореалізації в конкретних життєвих умовах і обставинах [1, с.24].

Психологічне благополуччя є складним показником того, якою мірою людина орієнтована на виконання основних компонентів позитивного функціонування, а також мірою досягнення цієї орієнтації, що суб'єктивно виражається в самопочутті, задоволеності життям і собою.

Феномен благополуччя з давніх-давен викликає інтерес у філософів і психологів. Величезна кількість визначень було дано цьому терміну, проте чітке формулювання не виведено й досі. Розмаїття форм у сприянні обумовлено кросс-культурними, історичними та ідеологічними відмінностями. Згодом форми поняття змінювалися, проте загальний конструкт поняття зберігається.

Якщо розглядати в хронологічному порядку трансформацію поняття «благополуччя», варто почати з Аристотеля. У своїй «Етиці» він зазначає, щодо благополуччя всі згодні лише в назві цього поняття, але всі по-різному розуміють його зміст [4]. Він пише: «...щастя (eudaimonia) як мета прагнень людини є її вищим благом...» [4, с.121]. Аристотель вірив, що в кожній людині є свій даймон, або дух, який наказує нам прагнути того, що для нас правильно. Діючи відповідно до цього даймона, людина досягає щастя.

Завдяки подібним роздумам сформувалося напрям «евдемонізм», у ньому розглядалося щастя з погляду суб'єктивного стану задоволеності та вивчалися об'єктивні умови, необхідні для цього стану. Цей напрямок є об'єктивним, оскільки задля досягнення щастя обов'язковим вважалося наявність певних зовнішніх чинників чи зворотний зв'язок від навколишнього світу, як оцінки чи певних благ. Ще одне вчення «гедонізм» сформувалося завдяки Арістіппу з Кірени (бл. 435-355р. до н.е.). Він позначив його як зосередженість на задоволенні та утилітаризмі, який вимагає максимально можливого щастя для максимально можливої кількості людей. Задоволення тут є як мотивом, і метою всього поведінки людини. Головною умовою досягнення щастя є відсутність болю, на думку Арістіппа. Тому часто розуміння задоволення зводилося виключно до фізичних відчуттів [4].

Вже на прикладі цих двох філософських підходів можна виділити, як загальну спрямованість у визначенні «щастя», так і різні компоненти. Підходи не є взаємовиключними або суперечливими, вони відрізняються за параметрами об'єктивного та суб'єктивного сприйняття.

Ще один погляд на природу щастя представлений Платоном. Він представив його як набір п'яти компонентів:

- розумні бажання;
- здорові почуття та неушкоджене тіло;
- удача у справах;
- добра слава серед людей;
- достаток у грошах та інших життєвих засобах [27,с.53].

Подальші визначення поняття «благополуччя» обумовлені особливостями філософських та психологічних шкіл, на основі яких вони були висунуті. Якщо провести чіткішу градацію, розділивши світ психології на західний і вітчизняний, можна сказати, що західні психологи розуміють «благополуччя» як якийсь багатогранний конструкт, що складається з психологічних, духовних, економічних та



інших компонентів. Наприклад, Мартін Селігман розглядає благополуччя людини як позитивну афективність, виражену в діяльності.

Психологічний напрям дослідження благополуччя представляється як із найбільш розроблених підходів до вивчення цієї проблеми. Як результат — певна складність, різноманіття та неоднозначність трактування поняття психологічного благополуччя. Це багато в чому пояснюється тим, що психологічний зріз, схожі психологічні реакції (як особливості особистісного сприйняття економічного, медичного та інших різновидів благополуччя) ми можемо отримати під час аналізу всіх сторін життєдіяльності людини [8,с.53].

Однак можна говорити і про власне психологічне благополуччя особистості, пов'язане з перебігом певних процесів у психіці людини.

Різноманітність підходів пояснюється і методологічними підставами, куди спираються автори тих чи інших концепцій (психології прагматизму чи гуманістичної психології, психологічного аксіологізму чи позитивної психології, логотерапії чи концепції психічного здоров'я).

Психологічне благополуччя є одним із важливих компонентів психічного здоров'я та життя людини, і його можна використовувати як стандарт для вимірювання якості життя людини. У 1960-х роках вчені почали активно займатися проблемами психічного здоров'я. У цей період склалися два погляди на розуміння поняття: гедонізм і ейфорія[13,с.293].

Психологічне благополуччя стало об'єктом наукового дослідження після того, як у 1957 році Всесвітня організація охорони здоров'я сформулювала та ввела до свого статуту поняття «психічного здоров'я». Це поняття було визначено як «стан благополуччя», при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти». Особливий акцент робиться на позитивний аспект психічного здоров'я: «Здоров'я є станом повного фізичного,

душевного та соціального благополуччя, а не лише відсутністю хвороб та фізичних дефектів». ВООЗ виділила «благополуччя» як основний критерій психічного здоров'я, до інших належать:

- усвідомлення та почуття безперервності, сталості та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе та своєї власної психічної продукції (діяльності) та її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті середовищних впливів, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність самоврядування поведінкою відповідно до соціальними нормами, правилами, законами;
- здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати ці плани;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [16,с.153].

Е. Дінер (Ed. Diener) сформулював поняття суб'єктивного благополуччя, разом із колегами по Іллінойському університету випустив працю «Основи гедоністичної психології», а також розробив опитувальник задоволеності життям [44,с.653].

Після Е. Дінера (Ed. Diener), вітчизняні вчені відзначають, що крім рівня благополуччя необхідно вивчати внутрішню спрямованість особистості, мотиви, цінності, деякі внутрішні орієнтири і градації, якими кожна людина вимірює своє індивідуальне психологічне благополуччя. Суб'єктивне благополуччя – інтегральне соціально-психологічне освіта, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, життя і процесів, що має велике значення для особистості з точки зору засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище і характеризується відчуттям задоволеності [45,с.276].

На думку Р.М. Шаміонова, суб'єктивне благополуччя особистості можна розглядати з двох точок зору: сторони проблеми самосвідомості («від особистості») та з боку змісту як умови суб'єктивного благополуччя та його варіативності (що зазвичай пов'язується з профілактикою функціональних порушень, процес, що йде «до особистості») [39].

Суб'єктивне благополуччя особистості, на думку Р.М. Шаміонова, включає:

- соціально-нормативні ціннісні установки, реалізація яких зумовлена всією сукупністю умов соціалізації, як у суб'єктивному, і в об'єктивному планах;
- реалізацію потреб, які мають соціальний контекст;
- глобальну оцінку свого існування на основі співвіднесення приватних та узагальнених уявлень про своє життя та самореалізацію в ньому з «еталонними уявленнями», засвоєними в процесі соціалізації[39,с.173].

Л.В. Куликов представляє суб'єктивне благополуччя, як стійке комплексне переживання значуще для суб'єкта. Він також зазначає, що «воно є важливою складовою домінуючого психічного стану» [25,с.342].

На думку П.П. Фесенко, психологічне благополуччя будується на трьох аспектах психічного явища: когнітивному, поведінковому та емоційному. Це інтегральна величина, яку необхідно вивчати, ґрунтуючись як на суб'єктивному, так і на об'єктивному вимірі [34,с.35].

Психологічне благополуччя – це поняття, що відображає суб'єктивне ставлення індивіда до своєї особистості, життя і процесів, що протікають в ній, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, обумовлене соціально прийнятими і засвоєними нормами, виражене в ступені задоволеності.

Необхідно розрізняти фактори, які впливають на психологічне благополуччя та визначають його рівень, сфери існування психологічного благополуччя і структурні компоненти, які є предикторами психологічного благополуччя.

Аналіз літератури показує, що усі фактори, які визначають рівень та структуру психологічного благополуччя, в залежності від специфіки підходу до цього розуміння, можна поділити на чотири групи.

Перша група факторів – соціально-економічні. В рамках даної групи існує взаємозв'язок між психологічним благополуччям та соціально-економічними показниками, зокрема – з рівнем матеріального прибутку. Так, наприклад, дослідження Н. Бредберна показало, що люди з більш високими прибутками мають більш високий рівень психологічного благополуччя, яке забезпечується високою кореляцією між позитивним афектом та рівнем прибутку. Але в цьому ж дослідженні не було встановлено зворотного зв'язку зі школою негативного афекту. А це означає, що гроші можуть збільшувати відчуття радості, але не можуть зменшити почуття горя [43]. На особливу увагу в контексті матеріального статку людини заслуговує поняття «суб'єктивне економічне благополуччя».

Введений у коло психологічних досліджень В.О. Хащенком, він означає інтегральний психологічний феномен і категорію цілісного життя людини, як єдності зовнішніх (об'єктивних, соціально-економічних) і внутрішніх (психологічних, насамперед особистісних) умов життєдіяльності та який виражається у благополуччя, суб'єктивне економічне благополуччя (СЕБ) тісно пов'язане не лише з потребами людини та їх задоволенням, а й з самооцінкою власних ресурсів досягнення цілей. У ході емпіричного дослідження автором було продемонстровано, що існує взаємозв'язок між СЕБ та загальним задоволенням життям, при чому вплив суб'єктивного економічного благополуччя стає стабільним та найбільш суттєвим у зоні високого рівня задоволеністю життям. Таким чином, чим вище суб'єктивне економічне благополуччя людини, тим вище її рівень задоволеністю життям і тим стабільніше цей зв'язок [41,с.164].

Друга група факторів – соціокультурні фактори. Згідно концепції Л.С. Виготського, соціально-культурне середовище, що глибоко трансформує особистість,

розвиває цілу низку нових форм та засобів її поведінки та приводить до виникнення якісно нових психологічних систем, які здатні відображати світ соціальних відношень, свій власний світ, який формує ставлення до себе та до інших людей [4]. Дискусія відносно культурних відмінностей та їх вплив на психологічне благополуччя ґрунтується на порівнянні досліджень культур. В першу чергу мова йдеться про культури, в яких ціняться індивідуалізм і незалежність – з одного боку, та колективізм та взаємозалежність – з іншого боку.

Третя група факторів – біологічні фактори. В літературі існує думка, що генетичні фактори також можуть пояснювати індивідуальну різницю в психологічному благополуччі. Вважається очевидним зв'язок між фізичним здоров'ям та психологічним благополуччям. Як правило, хвороба викликає функціональні обмеження, тим самим зменшуючи можливості життєвого задоволення. Р. Райан і К. Фредерик встановили, що суб'єктивна життєздатність є індикатором психологічного благополуччя. Вони дійшли висновку, що суб'єктивна життєздатність співвідноситься не лише з такими шкалами психологічного благополуччя як «автономія» й «позитивні відносини з оточуючими», а й з фізичними симптомами [40,с.95]. Схожу думку можемо знайти в дослідження психолога А. В. Ворониної, яка розглядає біологічний простір як перший рівень буття людини. Джерелом його формування є збереження біологічної системи організму, а кінцевим результатом – формування розладів психологічної адаптації. Під розладами психологічної адаптації розуміють динамічне становлення функціонування особистості, що включає взаємопов'язані соціальні та біологічні фактори, які дають людині можливість вибору адекватної та цілеспрямованої реакції в психотравмуючій ситуації [3]. На її думку, рівень психічного здоров'я — це психосоматичне здоров'я, яке є відображенням процесу взаємовідносин у психологічній і фізичній сферах, але вона вважає, що психосоматичне здоров'я — це нижчий рівень психічного здоров'я.

Отже, зв'язок, що існує між між біологічними факторами та психологічним благополуччям, ще не доказує, що фізичні порушення або захворювання людини можуть безпосередньо впливати на її психологічне благополуччя. А при наявності адекватних суб'єктивних критеріїв зводить цей вплив до мінімуму, хоча біологічні фактори можуть обмежувати задоволеність деяких потреб людини.

Аналізуючи різноманітні підходи до поняття психологічного благополуччя, П. Фесенко пропонує розуміти цей конструкт як достатньо складне переживання задоволеності власним життям, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості.

Підкреслюється, що існування розриву між тим, чим людина є і тим, чим вона може і хоче бути, визначає необхідність виділення актуального і ідеального психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя — інтегральний показник ступеню спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеню реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Як зазначають дослідники, основним недоліком гедонічного підходу є його теоретична неадекватність, тоді як головним недоліком ейфоричного підходу є складність емпіричної оцінки психічного здоров'я. Спроби подолати ці недоліки призвели до злиття цих підходів для побудови інтегративної моделі психічного здоров'я (К. Ріфф) [47,с.554].

Отже, поняття психологічного благополуччя розглядається вченими з різних позицій, але має й спільні риси. Це перш за все психологічні аспекти, які жодним чином не відкидаються при аналізі цього поняття. Взагалі, мова йде про те, що психологічне благополуччя або психічне здоров'я в будь-якому випадку залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів: самоприйняття, ставлення до себе, прийняття оточуючих, сімейних відносин і т. д. При аналізі власне психологічного розуміння поняття «благополуччя» недостатньо уваги приділяється специфіці

психологічного зрізу благополуччя у різних сферах людської життєдіяльності, рідко застосовується психологами поняття «самопочуття», це інтегральна характеристика психічних станів людини.

Отже, психологічне благополуччя - це стан психічного здоров'я та добробуту людини, коли вона відчуває гармонію, задоволеність та впевненість в себе, має позитивне сприйняття свого життя та здатність ефективно впоратися з викликами і стресом. Це поняття охоплює як емоційний, так і когнітивний аспекти життя людини, а також її соціальні відносини та здатність до адаптації до змін. Особистість людини також відіграє важливу роль у досягненні психологічного благополуччя, оскільки деякі люди можуть бути більш схильні до оптимізму і задоволеності, тоді як інші можуть бути більш вразливими до стресу і незадоволеності.

Збалансований підхід до збереження і покращення психологічного благополуччя включає в себе своєчасний доступ до психологічної допомоги та підтримки, розвиток соціальних вмінь та емоційної інтелігенції, здоровий спосіб життя, а також практикування позитивних стратегій протистояння стресу і проблем.

Загалом, психологічне благополуччя є важливим аспектом життя людини, і забезпечення його рівноваги і розвитку сприяє здоров'ю і щастю.

## 1.2 Основні психологічні концепції та підходи до «психологічного благополуччя»

В даний час проблема психологічного благополуччя стає все більш актуальною у зв'язку з поширенням руху позитивної психології в усьому світі. Крос-культурні дослідження під керівництвом Е. Дінера, К. Пітерсена, Р. Райна та К. Шелдона в цілому охоплюють понад сто країн.

Дослідники пов'язували благополуччя більше з самооцінкою та почуттям причетності до суспільства, ніж з будь-яким фізичним станом чи функціонуванням. Крім того, це також пов'язано з реалізацією певних можливостей людини

(матеріальних, духовних тощо). Так, Г. В. Чуйко [38] досліджує психічне здоров'я, визначаючи його як неодмінний феномен, який характеризує дуже позитивне функціонування людини і проявляється в такій особистості, яка характеризується сильною прихильністю до життя, до реалізації свого потенціалу до міжособистісних стосунків (із самим собою, зі світом, з іншими, яка є опосередкованою та суб'єктивною)[38,с.160].

У зв'язку з вищесказаним, зупинимося на розгляді основних концепцій та підходів, що застосовуються в позитивній психології для позначення різного ступеня задоволеності життям, таких як суб'єктивне благополуччя, якість життя, задоволеність життям, процвітання.

Так, найбільш широко використовується термін суб'єктивне благополуччя. Е. Дінер визначив суб'єктивне благополуччя як сприйняття особистістю ступеня задоволеності життям та критеріїв його оцінювання. Також, за Е. Дінером, багато дослідників використовують поняття якість життя – комплекс чинників довкілля, які впливають розцінювання життя як приємної. Якість життя включає як зовнішні чинники, наприклад матеріальне становище, і суб'єктивні (психологічні)[14]. У. Пейвот і Е. Дінер запропонували змістовно близький поняттю суб'єктивне благополуччя термін задоволеність життям, яка сприймається як інтегральна оцінка особистістю власного життя як «хорошої» чи «поганий». Не менш цікавою є спроба введення в науковий побут Ш. Лопесом, М. Селігманом та Ч. Снайдером поняття процвітання як стану стійкої рівноваги, що виражається у високому рівні емоційного, психологічного та соціального благополуччя. У вітчизняній психологічній літературі (А. В. Вороніна, Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) частіше зустрічаються поняття суб'єктивне та психологічне благополуччя [46].

Комплексна модель індивідуального психологічного благополуччя представлена в роботах М. Ягоди та К. Ріффа, Р. Района та Е. Дезі. Автори стверджують, що структура психічного благополуччя людини складається щонайменше з шести окремих



компонентів позитивного психологічного функціонування, які визначають її екзистенціальний досвід: позитивні стосунки з іншими, самосприйняття, автономія, здатність керувати своїм оточенням, мати мету життя та особистісне дорослішання.

Психічне благополуччя (психологічний комфорт) - узгодженість, відчуття цілісності, внутрішній баланс психічних процесів і функцій. Коли особистість гармонійна, психологічне благополуччя більш стабільне. Гармонія особистості — це узгодженість багатьох процесів її розвитку та самореалізації, пропорційність життєвих цілей і можливостей [38,с.162].

У зарубіжній психології найбільшою популярністю серед дослідників користується багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріффа, яка базується на основних теоретичних концепціях і зосереджена на вивченні індивідуальних позитивних психологічних функцій [21].

Вперше дослідження переживання якості життя та психічного благополуччя було здійснено Дж. Гурінім, Дж. Веровим та Ш. Фелд. Надалі ці дослідження продовжили М. Бредберном і Д. Капловичем. В результаті узагальнення отриманого емпіричного матеріалу М. Бредберн розробив теорію афективного балансу. Відповідно до цієї теорії, баланс позитивних та негативних емоцій є основним показником психологічного благополуччя особистості. У 1970-ті роки. А. Кемпбелл, Ф. Конверс, У. Роджерс, С. Уїтні та Ф. Ендрюс приступили до дослідження задоволеності життям жителів Північної Америки. А. Кемпбелл, опитуючи респондентів, використовував поняття «задоволеність життям», не вдаючись до поняття «благополуччя» [47].

Останнє, на думку дослідника, асоціюється з афективними переживаннями захоплення, ейфорії тощо. Ф. Ендрюс і З. Уїтні, вивчаючи суб'єктивне переживання задоволеності життям, ставили питання, наскільки респонденти щасливі. Дослідники спиралися на теорію афективного балансу М. Бредберна, в якій категорія «благополуччя» виступає як основний показник позитивного функціонування особистості [46].

Через війну сформувалося дві парадигми дослідження благополуччя. Оцінка виразності позитивних емоцій (благополуччя) стала об'єктом дослідження першого (гедоністичного) напрямку. Нині прибічники цього напрямку орієнтуються на вивчення так званого «емоційного благополуччя», саме на емоційного і когнітивно-оціночного компонентів благополуччя. Другий напрямок досліджень благополуччя – евдемоністичний. Прихильники цього напрямку, такі як М. Ягода, К. Кейс і К. Ріфф, акцентують увагу на благополуччі як показника позитивного функціонування особистості. При цьому дослідники диференціюють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя [47].

Отже, виходячи з наведених визначень, ми можемо говорити про те, що психологічне благополуччя є: динамічною характеристикою особистості, включає в себе психологічні складові й пов'язане з адаптивною поведінкою; інтегральним феноменом, що характеризує позитивне функціонування людини та носить суб'єктивний характер відчуття задоволеності життям, високої інтегрованості тощо. В науковій літературі виділяють два підходи до визначення поняття «психологічне благополуччя» – гедоністичний та евдемоністичний.

Прихильники гедоністичного підходу загальною метою життя людини визначають отримання задоволення та уникнення страждань, відповідно, психологічне благополуччя гедоністами визначається у категоріях задоволення – незадоволення, позитивні – негативні емоції (Е. Дінер, Н. Бредберн), і, таким чином, людина вважається благополучною лише в тому випадку, коли вона є задоволеною своїм життям і відчуває переважно позитивні емоції [46].

Зупинимося докладніше на гедоністичному підході до розгляду благополуччя. Базовим поняттям даного підходу є – «суб'єктивне благополуччя», яке сприймається як когнітивний компонент задоволеності життям. Е. Галлоун, Р. Каммінгс та А. Лау вважають, що суб'єктивне благополуччя включає особистісні диспозиції, цінності, очікування і мети. Поняття «суб'єктивне благополуччя», з погляду автора, виходить за

межі афективної сфери особистості і має розглядатися як результат когнітивного оцінювання афективних реакцій [47].

У дослідженнях Р. Лукаса та Ф. Фудзіта за допомогою конфірматорного аналізу було доведено, що рівень екстраверсії впливає на вираженість суб'єктивного благополуччя та позитивних емоцій. Стійкість суб'єктивного благополуччя може бути пояснена також і домінування певних установок.

Так, домінування спрямованості особистості позитивний досвід, найкращий результат формує когнітивну диспозицію, названу Ч. Снайдером «надія на краще». М. Шайер та Ч. Карвер виділили близьке за змістом поняття – «диспозиційний оптимізм» або диспозицію «віра у кращий результат подій». Таким чином, стійкість суб'єктивного благополуччя, як когнітивної освіти, пояснюється як фенотиповими, так і генотиповими факторами [43].

Звернемося до структури суб'єктивного благополуччя, поданої на роботах прибічників гедоністичного підходу.

Значна частина робіт психологів, що займаються цією проблемою, була присвячена виявленню відмінностей рівня проявів суб'єктивного благополуччя у різних етносів і культур. Зокрема, згідно з дослідженнями Е. Дінера, Р. Бісвас-Дінера та Р. Еммонса з'ясувалося, що жителі Західної Європи значно емоційніше благополучні, ніж Східної [45,46,47].

Значний інтерес становлять дослідження співвідношення суб'єктивного благополуччя із окремими показниками фізичного здоров'я. Наприклад, у роботі Т. Девіса виявлено, що швидкість одужання хворих значною мірою залежить від їхнього суб'єктивного благополуччя. Незважаючи на досягнення гедоністичного підходу до вивчення феномену суб'єктивного благополуччя, погляди представників цього напрямку часто критикуються [44].

Розуміння емоційного благополуччя як безперервного потоку чуттєвих насолод дозволяє М. Селігману описати домінуючий у масовій свідомості «голлівудський ідеал»

як прагнення отримати максимальну кількість задовольень. Приємне життя характеризується відповідністю умов інтерналізованим зовні заданим стандартам. Однак, М. Селігман зазначає, що неухильне підвищення стандартів життя не призводить до підвищення суб'єктивного благополуччя. Цей постулат відбиває основне протиріччя гедоністичного підходу до вивчення суб'єктивного благополуччя [31,с.142].

Підтвердженням сказаного вище є припущення Р. Гуда про те, що численне мультиплікування задоволення не збільшує, а зменшує рівень суб'єктивного благополуччя. У результаті виникає «гедоністичний кругообіг» – чим більше людина набуває задовольень, тим більша їх інтенсивність потрібна надалі. Основне прагнення гедоністичної особистості, таким чином, полягає у уникненні звичного перебігу життя, схильності до максимального оновлення емоцій, стосунків та цінностей [35].

Таким чином, емоційне благополуччя насамперед залежить від цінностей, які відповідають за вибір стратегій переживання благополуччя, що прямо суперечить базовим положенням гедоністичного підходу.

К. Ріфф та К. Кейес, критично аналізуючи гедоністичний підхід, стверджують, що поняття «задоволеність життям» не має достатнього теоретичного обґрунтування. «Задоволеність життям» як параметр утвердилася не в результаті верифікації теоретичного конструкту, а як змінна, виділена на основі аналізу анкет, що оцінюють психотерапевтичне втручання [21,с.3-4].

Згідно з евдемоністичним напрямом метою життя людини вважається досягнення благополуччя, але при цьому така мета не завжди може узгоджуватися з насолодою та задоволенням. Наприклад, О. Кронік вказує, що в такому випадку важливим для психологічного благополуччя є особистісне зростання, а К. Ріфф до важливих складових відносить реалізацію своїх здібностей та самоздійснення. Людина, розвиваючись, перетворює себе і світ, і таким чином досягає гармонії і психологічного благополуччя (К. Ріфф) [47]).

Гуманістичні психологи, такі як А. Маслоу і К. Роджерс, які є засновниками евдемонічного підходу до психологічного благополуччя, стверджували, що людина має вільну волю і здатна досягти психологічного благополуччя. К. Роджерс висунув ідею про тенденцію, що актуалізує, описану як людська тенденція актуалізувати себе, реалізувати свої потенціали. А. Маслоу писав у тому, що незадоволеність фізіологічних потреб необов'язково призводить до фрустрації потреби у самоактуалізації [10, с.21].

Найбільш відомий гуманістичний психолог нашого часу М. Чиксенміхай з'ясував, що люди відчувають велику задоволеність життям і собою, якщо вони мають можливість займатися улюбленою справою. Він назвав стан, у якому результати відповідають прагненням, здібностям та очікуванням особистості – «почуттям потоку». Особистість, що часто відчуває потік, досить часто ідентифікує себе зі «щасливою людиною» [45].

Численні дослідження, проведені в рамках евдемонічного підходу до оцінки психологічного благополуччя, підтверджують існування таких змінних, як «сєнс життя» та «особистісне зростання».

На основі суттєвої різниці між гедонією та евдемонією К. Ріфф була розроблена модель психологічного благополуччя, що постулює:

- 1) психологічне благополуччя являє собою безперервне особистісне зростання та повноцінність життя;
- 2) евдемонічне благополуччя є наслідком ефективної саморегуляції різних психологічних та фізіологічних систем [21, с.8-9].

К. Ріфф та Б. Сінгер, проаналізувавши різні підходи до дослідження суб'єктивного благополуччя у різних сферах життя, визначили структуру психологічного благополуччя, що включає такі змінні, як самоприйняття, позитивні взаємини, особистісне зростання, цілеспрямованість, вміння процвітати у середовищі функціонування, автономія [47].

Розглянемо кожну з цих шести структурних одиниць докладніше. Так, самоприйняття – це автентичне розуміння своїх почуттів, вчинків, можливостей та здібностей. Виявляється в позитивній Я-концепції, розумінні та прийнятті численних аспектів Я, включаючи темні сторони особистості. Також самоприйняття виявляється у позитивному ставленні до минулого. Є основою психічного здоров'я, самоактуалізації особистості, особистісної цілісності та оптимального функціонування. Позитивні взаємини – універсальний тип відносин із людьми незалежно від ступеня афективної близькості, прагнення створювати атмосферу підтримки близьким людям, очікування з інших переважно позитивних реакцій своєї поведінки [15, с.48].

Прагнення вдосконалювати свої здібності та таланти для особистісного розвитку та реалізації особистісного потенціалу. Цілеспрямованість – наповненість життя змістом, підтримання цілісності особистості різних періодах життя. Виявляється у наявності вищої мети. Вміння процвітати серед функціонування – здатність використовувати можливості середовища для духовного зростання та оптимального функціонування.

Здатність залагоджувати повсякденні відносини, не втрачаючи зв'язку з сутнісними прагненнями. Вміння використовувати можливості оточення для саморозвитку особистісного потенціалу. Здатність вносити продуктивні новації на мікро- та макросоціальному рівні. Автономія – виражається у самодетермінації, незалежності та опорі на внутрішні цінності. Особиста відповідальність, здатність протистояти тиску ззовні, незважаючи на існуючі в середовищі функціонування стандарти поведінки. Проаналізувавши результати емпіричної верифікації запропонованої моделі, До. Ріфф зробив висновок у тому, що запропоновані виміри відносяться до евдемонічних цінностей [47].

Отже, можна говорити про те, що людина, відповідно до евдемоністичного підходу, є щасливою лише в тому випадку, коли має можливість розвиватися. Теорії та моделі психологічного благополуччя, які пропонують послідовники евдемоністичного

підходу, є більш багатокomпонентними, ніж моделі, які пропонуються послідовниками гедоністичного підходу. Зокрема, це проявляється у визначенні елементів, які включає в себе саме поняття.

Погляди на психологічне благополуччя відбиваються в великій кількості моделей, які розроблені науковцями. Ось деякі з цих моделей: моделі психологічного благополуччя Н. Бредберна та К. Ріфф [47], модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера [45], модель суб'єктивного соціального благополуччя Т.В. Данильченко [16] та ін. Нині дослідження психологічного благополуччя продовжуються і в науковій психологічній літературі зустрічаються наступні виміри цього феномену благополуччя [44]: сімейне (О. Тараданов), психічне (А. Кос), професійне благополуччя (К. Рут) та ін.

Першим з-поміж науковців теоретичні основи дослідження феномену психологічного благополуччя заклав Н. Бредберн. На думку автора, щоб краще зрозуміти цей феномен, необхідно вміти оперувати тими ознаками, які відображають стан щастя чи нещастя, суб'єктивного відчуття загальної задоволеності чи незадоволеності життям [44].

Очевидно, що дослідник говорить про те, що даний феномен являє собою відчуття щастя та задоволеність життям, проте, він уточнює, що в психологічному благополуччі важливим є певний баланс між двома комплексами емоцій – негативними і позитивним (наприклад, задоволеність-незадоволеність життям), так званими позитивним та негативним афектами.

К. Ріфф, досліджуючи поняття психологічного благополуччя, вивчила та проаналізувала роботи та теорії К. Роджерса, Н. Бредберна, К. Г. Юнга та інших, й на основі цього розробила власну структуру психологічного благополуччя [47]. Дослідниця дає своє визначення поняття, відповідно до якого, вона розуміє психологічне благополуччя як налагодженість психічних процесів і функцій, відчуття внутрішньої рівноваги та цілісності, відчуття задоволеності собою та навколишнім світом.

Отже, за К. Ріфф психологічне благополуччя – це феномен, який включає в себе суб'єктивні конструкти, що відображають сприйняття та оцінку людиною власного функціонування, розглядаючи це з вершини потенційних можливостей людини [47].

Т. В. Данильченко [16,с.173], українська дослідниця, в своїй монографії «Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір» підходить до розгляду благополуччя через пояснення протистояння людини та її існування до існуючих соціальних норм, які є загальноприйнятими. Дослідниця робить акцент на одному із факторів впливу на відчуття благополуччя – соціальному.

Окрім того, авторка створила власну модель благополуччя, в якій визначено структурні складові та фактори благополуччя. У своїй роботі дослідниця виділила три групи ієрархій та джерел соціальних потреб: потреби соціальної інтеграції, потреби соціального схвалення та потреби соціальної підтримки. Кожен набір вимог має два аспекти — внутрішній і зовнішній. Важливо зазначити, що як у самому психічному здоров'ї, так і в його компонентах є два важливі компоненти: когнітивний та афективний.

Когнітивний компонент, який також називають рефлексією, відповідає за те, що людина думає про певні сторони свого буття, а емоційний — за те, в яких емоційних станах, за якими аспектами переважає емоційний тон відносин. Таким чином, когнітивний компонент оцінює події або ситуації, що відбуваються в житті, і вибирає лінію поведінки, відповідну цим ситуаціям.

В рамках екзистенційного трактування поняття благополуччя, важливо зауважити на погляди Р. Мея, який розглядав світ як структуру значущих відносин, в яких, власне, існує людина і яка, власне, приймає участь у створенні цих відносин й, відповідно, тільки в контакті з іншими та світом, особистість може бути актуалізована та пізнана. Тобто, світ висуває певні особистісні та соціальні умови, які впливають на те, як людина відчуває психологічне благополуччя. Відповідно до цього, дослідник дає свою інтерпретацію психологічному благополуччю, розглядаючи його як певну



екзистенціальну парадигму, й відповідно до якої особистість являє собою постійну змінювану систему, яка разом з тим постійно здійснює пошук особистого сенсу [19,с.48].

Український вчений К.О. Санько підтримує емоційний підхід до пояснення індивідуального психічного здоров'я, розглядаючи феномен психічного здоров'я, він вперше визначає його як інтегральний психологічний феномен і загальний досвід, який у свою чергу відображає ступінь успішності людини в емоційному середовищі, що супроводжується такі характеристики: позитивний емоційний фон, фізичний і психічний функціональний стан, довірливе ставлення до світу, позитивне ставлення до себе. На додаток до вищезазначеного, дослідники визначили компоненти психічного здоров'я, включаючи: соціальне благополуччя, задоволення, діапазон ціннісних стимулів, самооцінку та, як згадувалося раніше, самоефективність, серед інших [30,с.42].

В працях ще одного українського науковця, теж прихильника емотивного підходу, В.М. Духневича, психологічне благополуччя трактується, як результат переживань людини, які стосуються, наприклад, успіхів у професійній діяльності чи реалізації власного потенціалу та т. ін. Дослідник також визначає наступні чинники психологічного благополуччя особистості: фізичні чинники (вони мають власну психічну природу), реалізацію власних можливостей та реалізацію свого потенціалу [17,с.34].

Таким чином, зважаючи на наведені визначення, можемо стверджувати, що психологічне благополуччя має кілька характеристик. Воно є динамічною властивістю особистості, яка включає психологічні компоненти та пов'язане з адаптивною поведінкою. Це інтегральний феномен, що характеризує позитивне функціонування людини та має суб'єктивний аспект у відчутті задоволеності життям, її цілісністю та інтегрованістю [17].

У науковій літературі існують два основних підходи до визначення поняття "психологічне благополуччя" - гедоністичний та евдемоністичний. Гедоністичний підхід підкреслює важливість приємних емоцій, задоволеності і щастя як ключових аспектів психологічного благополуччя. За евдемоністичним підходом, акцент робиться на самореалізації, осмисленні життя та досягненні особистої гармонії.

Враховуючи ці різниці у підходах, важливо враховувати комплексний характер психологічного благополуччя та збалансовано підходити до його дослідження та практичного застосування для підвищення якості життя людей.

Отже, психологічне благополуччя, як комплексна індикаторна характеристика особистості, відображає позитивне функціонування людини та стан задоволеності життям. Вивчення різних підходів до розуміння цього поняття допомагає зрозуміти його сутність та вплив на життя людини. Зважаючи на гедоністичний та евдемоністичний підходи, можна здійснити глибше дослідження психологічного благополуччя та розробку ефективних стратегій його підтримки та розвитку.

### 1.3 Ключові компоненти психологічного благополуччя

Психологічне благополуччя включає кілька ключових компонентів, які сприяють гармонії та задоволеності в житті людини.

Серед цих компонентів можна виділити емоційну стабільність, позитивну самооцінку та задоволеність життям. Вони взаємодіють і сприяють психічному благополуччю, підтримуючи позитивний стан ментального здоров'я.

У табл. 1.1. охарактеризуємо детальніше всі компоненти психологічного благополуччя та їх складових.

Таблиця 1.1

## Компоненти психологічного благополуччя та їх складові (авторський підхід)

Компонент	Зміст	Автори
Афективний	Баланс позитивних та негативних афективних переживань: суб'єктивне відчуття щастя; загальна задоволеність життям; відсутність вираженої тривожності, депресивних симптомів; емоційний комфорт.	М.Аргайл, Н.Бредбурн, Е.Дінер; М.К.Бахарєва, А.В.Вороніна, А.Є.Созонтов, П.П.Фесенко
Метапотребуючий	Особистісне зростання (захід самореалізації); можливість реалізації базових потреб у автономії, компетентності, зв'язку з іншими.	Дж.Бьюдженталь, Е.Десі, А.Маслоу, А.Меннегеті, Р.Мей, Р.Райан, К.Ріфф, В.Франкл, Е.Фромм, К.Хорні, Р.А.Еммонс, М.Яхода; М.К.Бахарєва, А.В.Вороніна, П.П.Фесенко
Світоглядний	Наявність цілей, занять, переконань, що надають життю сенсу; почуття осмисленості свого минулого та сьогодення.	К. Ріфф; П.П.Фесенко
Інтрарефлексивний	Самоприйняття, позитивна оцінка себе та свого життя в цілому, усвідомлення та прийняття не лише своїх позитивних якостей, а й своїх недоліків, внутрішній контроль, розвинене самопізнання.	Дж.Бьюдженталь, Е.Дінер, А.Маслоу, К.Ріфф, В.Франкл, М.Яхода; М.К.Бахарєва А.В.Вороніна, А.Є.Созонтов, П.П.Фесенко

Інтеррефлексивний	Компетентність щодо навколишнього середовища, гармонійні відносини зі світом, усвідомлення людиною самого себе в контексті відносин із собою, іншими людьми, суспільством, природою.	Дж.Бьюдженталь, А.Маслоу, К.Ріфф, В.Франкл; А.В.Вороніна, А.Є.Созонтов, П.П.Фесенко
-------------------	--	---

Основними критеріями для вимірювання психічного благополуччя індивіда є об'єктивний успіх (соціальне, фізичне, психічне та фізичне здоров'я) та суб'єктивне благополуччя, яке виражається як щастя та задоволеність життям у цілому. Рівень психологічного благополуччя визначається різними суб'єктивними та об'єктивними чинниками, особливо характеристиками середовища, а його вплив залежить від його важливості для особистості.

Можна виділити шість основних компонентів психологічного благополуччя: автономія, управління довкіллям, особистісне зростання, позитивні відносини з оточуючими, самоприйняття, ціль у житті.

1. Під автономією розуміється здатність бути незалежним, відсутність остраху протиставити свою думку, думці більшості, здатність до нестандартного мислення та поведінки. Відсутність достатнього рівня автономії веде до конформізму, надмірної залежності від думки оточуючих.

2. Управління довкіллям передбачає наявність якостей, які зумовлюють успішне оволодіння різними видами діяльності, здатність домагатися бажаного, долати труднощі на шляху реалізації власних цілей; у разі нестачі цієї характеристики спостерігається відчуття власного безсилля, некомпетентності, є нездатність щось змінити або поліпшити для того, щоб досягти бажаного.

3. Особистісне зростання передбачає прагнення розвиватися, вчитися та сприймати нове, а також наявність відчуття власного прогресу. Якщо з якихось причин особистісне зростання неможливе, то наслідком цього стає почуття нудьги, стагнації,

відсутність віри у свої здібності до змін, оволодіння новими вміннями та навичками, при цьому зменшується інтерес до життя.

4. Під позитивними відносинами з оточуючими мається на увазі вміння співпереживати, здатність бути відкритим для спілкування, а також наявність навичок, що допомагають встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми, бажання бути гнучким у взаємодії з оточуючими, вміння дійти компромісу. Відсутність цієї якості свідчить про самотність, про замкнутість, нездатність встановлювати та підтримувати довірчі відносини, небажання шукати компроміси.

5. Самоприйняття відображає позитивну самооцінку себе у своєму житті в цілому, усвідомлення та прийняття не лише своїх позитивних якостей, а й недоліків. Протилежність самоприйняття – почуття незадоволеності собою, що виражається у неприйнятті певних якостей своєї особистості, незадоволеності своїм минулим.

6. Наявність життєвих цілей пов'язане з переживанням свідомості свого існування, відчуттям цінності того, що було в минулому, відбувається в сьогоденні і відбуватиметься в майбутньому. Відсутність цілей у житті спричиняє відчуття безглуздості, туги, нудьги.

На даний момент досить вивчені закономірності залежності психологічного благополуччя від статі, віку, культурної власності. Встановлено, що з психологічного благополуччя існує певна вікова динаміка [20,с.127].

Усі перераховані компоненти благополуччя тісно пов'язані між собою і впливають один на одного. Віднесення багатьох явищ до того чи іншого компоненту благополуччя багато в чому умовне. Наприклад, відчуття спільності, усвідомлення та відчуття сенсу життя, ймовірно, розглядатимуться як фактори, що створюють духовний комфорт, а не лише соціальне чи духовне благополуччя [18,с.128].

У суб'єктивному благополуччі (загалом і в його складових) доцільно виділяти два основні компоненти: когнітивний (рефлексивний) - уявлення про окремі сторони свого буття, і емоційний - домінуючий емоційний тон відносин до цих сторін. Когнітивний

компонент благополуччя виникає при цілісній, відносно несуперечливій картині світу у суб'єкта, розумінні поточної життєвої ситуації. Дисонанс у когнітивну сферу вносить суперечлива інформація, сприйняття ситуації як невизначеної, інформаційна чи сенсорна депривація. Емоційний компонент благополуччя постає як переживання, що поєднує почуття, які зумовлені успішним (або неуспішним) функціонуванням усіх сфер особистості. Дисгармонія у будь-якій сфері особистості викликає одночасно й емоційний дискомфорт. Саме в ньому досить повно відображено неблагополуччя у різних сферах особистості [22,с.171].

Суб'єктивне благополуччя (або дискомфорт) даної людини включає приватні оцінки всіх аспектів життя. Окремі оцінки зливаються в одне суб'єктивне благополуччя. Ці сторони життя є предметом вивчення різних наукових дисциплін. Благополуччя — цікава тема дослідження і практична проблема психології. Благополуччя залежить від наявності чітко визначених цілей, успішної реалізації діяльності та планів поведінки, наявності ресурсів і умов, за яких цілі досягаються. Благополуччя створює відповідні стосунки, можливість спілкуватися й отримувати від них позитивні емоції, задовольняти потребу в душевному теплі. Соціальна ізоляція (депривація), напруга у важливих стосунках підриває благополуччя[6,с.5-6].

Отже, компоненти психологічного благополуччя — це система цінностей, що не суперечать один одному, перебувають у певній цілісності і прагнуть гармонії у своїй взаємодії, але при цьому психологами практично не розглядаються питання, пов'язані з виникаючими протиріччями всередині системи цінностей. Задіяність у визначенні та розумінні компонентів психологічного благополуччя допомагає виявити ключові аспекти, які допомагають людині досягати гармонії та задоволеності в житті. З цього матеріалу видно, що психологічне благополуччя складається з шести основних компонентів: автономії, управління довкіллям, особистісного зростання, позитивних відносин з оточуючими, самоприйняття та наявності цілі в житті.

Автономія дозволяє людині відчувати свободу та контроль над власним життям, що сприяє почуттю впевненості та внутрішньої сили. Управління довкіллям передбачає ефективну адаптацію до змін та стресу, що допомагає зберігати психічну стійкість.

Особистісне зростання включає процес самовдосконалення, розвитку вмінь та розуміння власних цінностей, що сприяє особистісному розвитку. Позитивні відносини з оточуючими стимулюють соціальну підтримку, взаємодію та підтримують позитивний настрій.

Самоприйняття є ключовим для психологічного благополуччя, оскільки допомагає приймати себе з усіма своїми перевагами та недоліками. Наявність цілі в житті надає напрямку та мети, що є важливим моментом для досягнення задоволеності і здійснення своїх потреб[7,с.14].

Зроблені висновки підкреслюють важливість різних аспектів психологічного благополуччя для збалансованого та задоволеного життя. Розуміння цих компонентів може сприяти розвитку позитивного ментального стану, покращенню самопочуття та збереженню психічного здоров'я. Осмислене врахування цих аспектів у житті може допомогти кожній людині прагнути досягати більш гармонійного й щасливого існування.

#### 1.4 Особливості прояву психологічного благополуччя студентської молоді

Психологічне благополуччя (душевний комфорт) - це злагодженість психічних процесів та функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Психологічне благополуччя більш стійке при гармонії особистості залежить від наявності ясних цілей, успішності реалізації планів діяльності та поведінки, наявності ресурсів та умов досягнення цілей.

Складна сучасна соціальна ситуація значно впливає на молодих людей студентського віку. Дослідники відзначають, що найбільш інтенсивно процеси переживань виникають у студентському віці у зв'язку з цим різні форми дезадаптації

виявляються у навчально-професійній діяльності [23,с.65]. Реформи у системі вищої освіти, поява в університетах нових моделей навчання, зміни у навчальних планах, запровадження нових дисциплін, сучасних інноваційних технологій, нових освітніх програм вимагають від сучасних студентів наявності ресурсів та умов для досягнення цілей у навчальній діяльності.

У студентському віці підвищуються інформаційні навантаження, ускладнюються міжособистісні стосунки, виникають проблеми у зв'язку з відірваністю від сім'ї, проживанням у гуртожитку. Дані обставини можуть спровокувати стан емоційної напруги, виникнення почуття тривоги, відчуття психологічного неблагополуччя [24].

Юнацький вік вважається найактивнішим віком, у якому відбувається професійне становлення, формування ціннісних утворень особистості, визначальні життєві цілі та смисли. Адаптація до нових умов навчальної діяльності, життя, соціального статусу на шляху професійного становлення викликає у юнаків та дівчат серйозні переживання.

Для виявлення найбільш об'єктивної картини психологічного благополуччя студентів необхідно зрозуміти умови, в яких виявляється молода людина, ставши студентом.

В даний час існує розрив між інтенсивністю соціальних, економічних, політичних, духовних змін українського суспільства та неможливістю адаптації людей до цих змін, що викликає зростання соціальної тривожності, напруженості, невпевненості у завтрашньому дні [26,с.49].

Складність сучасної соціально-політичної ситуації особливо сильно впливає на студентів. Слід зазначити, що найбільш яскраво процеси переживань і дезадаптації, що виникають відповідно до цього, виявляються у навчально-професійній діяльності [28,с.23]. Перебудова системи вищої освіти, перехід багатьох вузів на нові моделі навчання пов'язані зі змінами навчальних планів, запровадженням нових курсів, нових педагогічних технологій, нових освітніх програм [29]. Навчання у вузі – принципово нове етап у порівнянні з попереднім життям школяра. Підвищуються інформаційні



навантаження, що супроводжуються аритмічністю у роботі, посиленням гіподинамії. Ускладнюються міжособистісні стосунки, виникають проблеми у зв'язку із відірваністю від сім'ї, проживанням у гуртожитку. Усе це веде до тривалого стану емоційного напруження, виникнення почуття тривоги, відчуття психологічного неблагополуччя [32,с.124].

В особливо складному становищі опиняються студенти початкових курсів, потрапляючи після випускних іспитів у школі та вступних до вузу до нових специфічних соціальних відносин та умов діяльності. Для успішного навчання ці студенти змушені за рахунок додаткової вольової напруги мобілізувати резерви організму, тому що на заняття вони приходять у зниженому функціональному стані. Студенти стикаються з незвичними методами та формами навчання, новими емоційними переживаннями, у них змінюється режим праці та відпочинку, сну.

Студенти частіше, ніж їхні однолітки з інших соціальних груп, страждають на різні захворювання. Найчастіше хвороби так званої соціальної дезадаптації на кшталт «зіткнення з майбутнім» виникають на початку навчання у вузі.

Найбільш значущими сферами вишу для студентів-першокурсників є сфера навчальної діяльності та сфера міжособистісних відносин. У період адаптації до вузу суттєвий негативний вплив на здоров'я та успішність навчання студентів надає нервово-психічна напруга, найбільш виразно помітна на початковому етапі навчання. На зрив адаптаційних механізмів вказує значне збільшення поширеності нервово-психічних розладів, які є основною причиною відрахування студентів з вузу, надання їм академічних відпусток.

Студентський вік (17-22 роки) за своїми психологічними параметрами є найбільш активним віком, в якому відбувається професійне становлення, формуються ціннісні знання особистості, що визначають життєві цілі та смисли [33,с.60].

Режим дня студентів не відповідає гігієнічним вимогам; енергетичний баланс близький до рівноваги: студенти мають харчування на третину нижче за норму за

калорійністю одержуваної їжі, але й енерговитрати їх невеликі, спостерігається гіподинамія (і чим старший студент, тим менше часу він приділяє фізичній культурі).

Робоче навантаження сумлінного студента у звичайні дні досягає 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії - 15-16 годин.

Таким чином, інформаційні навантаження є основним фактором, який в умовах жорстких лімітів часу виконання завдань може викликати розвиток невротичних станів.

Пристосування до нових умов навчання, життя, свого статусу на шляху до професійного становлення призводить молоду людину до переживання стресу, внутрішньоособистісного конфлікту, фрустрації, психологічної кризи.

Період студентства супроводжується різними психологічними кризами, що призводять до порушення адаптації до соціального середовища. Емоційна напруга, тривога, розгубленість, дезорганізація пізнавальної активності та поведінки – такі прояви психологічної кризи, дуже ускладнюють мобілізацію особистісних ресурсів, необхідні його вирішення [37,с.74].

Для студентського віку характерні криза «виривання коренів», коли молоді люди хочуть однаково активно проявити себе в ідеології, світогляді, сексі та майбутній професійній діяльності, та криза професійного навчання (час навчання у професійному навчальному закладі) [42,с.554].

До факторів, що зумовлюють кризу, належать: незадоволеність професійною освітою та професійною підготовкою; перебудова провідної діяльності (випробування студента «свободою» порівняно зі шкільними обмеженнями); зміна соціально-економічних умов життя (через соціально-майновий розрив між однокурсниками багато хто не стільки навчаються, скільки «підробляють», або ж вони повністю залежать від батьків у матеріальному плані). Це так звані нормативні кризи професійного становлення.

Серед значимих факторів їх виникнення можна виділити низький рівень умінь та навичок саморегуляції, а також недоліки в організації навчально-професійної діяльності.

Крім нормативних криз, професійне становлення студентів супроводжується ненормативними, зумовленими життєвими обставинами. Такі з них, як відсутність матеріальних коштів, щоб оплатити освіту (більшість вишів побудовані на навчанні з комерційною основою); проблеми працевлаштування після закінчення навчального закладу (відсутність розподілу випускників після закінчення освіти); зміна проживання (вимушене переселення) та ін, викликаючи сильні емоційні переживання, часто набувають виразно вираженого кризового характеру.

У практиці навчально-виховної роботи професійних навчальних закладів різних типів трапляються випадки, коли вже до кінця першого, а особливо часто на другому або третьому (залежно від типу навчального закладу) року навчання у студента може змінитися ставлення до процесу оволодіння професією. Це так званий негативний синдром другого та третього року профпідготовки: юнаки та дівчата розчаровуються у своєму професійному виборі, а іноді навіть замислюються про зміну навчального закладу та зміну спеціальності. При цьому суттєво те, що все це може мати місце при непоганих показниках (навчальна оцінка) успішності навчання та виконання завдань під час проходження практики.

Описані умови навчальної діяльності та пов'язані з ними кризи професійного становлення та адаптації помітно впливають на здоров'я студента.

Характерно, що за час навчання у вищих навчальних закладах стан здоров'я багатьох студентів значно знижується через серйозні навчальні та побутові навантаження, неадекватний руховий режим, тобто насамперед внаслідок закріпленого невміння раціонально використовувати свої сили, позбавлятися негативних емоцій, адаптуватися до стресових умов. До 65% студентів відчувають підвищений рівень психоемоційного напруження на початковому етапі навчання [11,с.65].

Найбільший ризик виникнення нервово-психічних захворювань у студентській популяції посідає 1 і 2 курси, досягаючи максимуму до 3 курсу. Це пов'язано з труднощами адаптації до нових професійним і побутовим умовам. Причому в 46,6% випадків захворювання виникає під час екзаменаційної сесії, тому що вона є піком розумового навантаження та сильною стресовою ситуацією [12,с.67].

Студенти 1 - 2 курсів частіше виявляють скарги невротичного характеру, скарги на труднощі з навчанням, проблеми адаптації до нової діяльності, нового оточення, а також до нового місця проживання.

Студенти 3-4 курсів пред'являють інші скарги. На перший план у них виступають незадоволеність обраною професією та відносинами зі значущими для них людьми (батьками, однолітками, коханими, іноді викладачами).

Студенти 5 курсу, як правило, працюють, можуть мати свою сім'ю і навіть встигають мати дітей. Для п'ятикурсників стають проблемними такі сфери життя, як професійна успішність, стосунки з чоловіком чи дружиною, виховання дітей.

Найбільш значущими для студентів випускників є сфера навчальної діяльності та професійна сфера, після якої виникає проблема професійної ідентифікації.

Для студентів, які оплачують навчання, найбільше значення мають сфера навчальної діяльності, сфера соціально-психологічних умов вузу та сфера адаптації до професії [5,с.160].

Студенти за рахунок бюджетних коштів вважають особливо важливими для себе соціально-психологічні умови у вузі і сферу навчальної діяльності. Причому найбільшу роль грає мотивація навчання, орієнтація на сприятливу атмосферу у студентській групі, позитивне ставлення до обраної професії.

Важливе значення для психологічного благополуччя студентів має їхня адаптація до побутових умов університету (тобто для певної категорії студентів навчання пов'язане зі зміною місця проживання на проживання у гуртожитку).

На думку В.В. Лагерєва, з погляду адаптації студентів до університету критичним є 1 курс, а для низки студентів 2 курс навчання.

У студентів молодших курсів адаптацію ускладнює наступне: недостатня фактична підготовленість за програмою середньої школи; слабо виражені навички навчальної роботи (словесно-логічне, раціональне мислення) та вміння концентрувати та розподіляти увагу; слабка волева регуляція, а також переконаність у тому, що хтось повинен їх усьому навчити, показати та пояснити (пасивна роль); невисокий рівень культури, моральної та трудової вихованості; обмежені життєвий досвід та соціальна зрілість; недостатня вираженість установки для придбання професії поряд зі слабким проявом ціннісного ставлення до знань; невпевненість багатьох студентів у тому, що їм під силу успішне навчання в університеті [26,с.49].

Отже, проаналізувавши стан проблеми студентського благополуччя на сьогоднішній день, можна сказати, що психологічне благополуччя студентів носить суб'єктивний характер і виражається в усвідомленні ними свого життя (цілей, смислів, досягнутих результатів – когнітивний компонент) та переживаннях за реалізацію цілей, за свою поведінку в навколишньому світі (емоційний компонент). Студентські роки – це період професійного становлення, що обумовлює виникнення різних криз (адаптації, «виривання коренів», професійного становлення), здатних змінити чи знизити рівень психологічного благополуччя студентів. Внаслідок цього відбувається зниження ефективності навчальної діяльності, виникають психосоматичні розлади.

## **Висновки до 1 розділу**

Отже, психічне благополуччя представляє собою стан здоров'я і благополуччя особистості, коли вона відчуває гармонію, задоволеність і впевненість у собі, має позитивне сприйняття власного життя та здатність ефективно впоратися з викликами і стресом. Це поняття включає як емоційні, так і когнітивні аспекти життя людини, а також її соціальні відносини та здатність адаптуватися до змін. Роль особистості також є важливою у досягненні психічного благополуччя, оскільки деякі люди можуть мати більш виражений оптимізм і задоволеність, тоді як інші можуть бути вразливішими до стресу і незадоволеності.

Збалансований підхід до збереження і покращення психічного благополуччя включає своєчасний доступ до психологічної допомоги та підтримки, розвиток соціальних навичок та емоційної інтелігенції, здоровий спосіб життя, а також використання позитивних стратегій протистояння стресу і проблем.

Загалом, психічне благополуччя є ключовим елементом життя людини, а забезпечення його рівноваги і розвитку сприяє загальному здоров'ю і щастю.

Психологічне благополуччя є комплексним показником стану особистості, який відображає позитивне функціонування та рівень задоволеності людини в її житті. Аналіз різних підходів до трактування цього концепту сприяє глибшому розумінню його суті та впливу на індивіда. Розгляд гедоністичного та евдемоністичного підходів дозволяє провести докладне дослідження психологічного благополуччя та розробити ефективні стратегії для його підтримки та розвитку.

Проаналізувавши сучасний стан проблеми студентського благополуччя, можна стверджувати, що психологічне самопочуття студентів має виражено суб'єктивний характер. Воно виявляється в тому, як студенти усвідомлюють своє життя – свої цілі, смисли та досягнуті результати (це когнітивний компонент), а також у їхніх емоційних переживаннях, пов'язаних із досягненням цілей та їхньою поведінкою у навколишньому середовищі (це емоційний компонент).

Студентські роки представляють собою період професійного становлення, що призводить до виникнення різних криз, таких як адаптаційні труднощі, пошук своєї ідентичності і професійного розвитку. Ці кризи можуть впливати на рівень психологічного благополуччя студентів, змінюючи його або знижуючи. Дані зміни можуть призводити до зменшення ефективності навчальної діяльності та сприяти виникненню психосоматичних розладів серед студентів.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ГЕНДЕРНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ВІЙНИ**

### 2.1 Програма та методика емпіричного дослідження

З метою визначення гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни нами було проведено практичне дослідження серед студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. В дослідженні прийняли участь 46 студентів 2 та 3 курсу, у віці від 19 до 21 року, серед них 23 жінки та 23 чоловіки.

Відповідно до мети практичного дослідження були обґрунтовані наступні завдання:

1. Підібрати відповідні методи діагностики.
2. Провести емпіричне дослідження з метою визначення гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни.
3. Проаналізувати отримані результати.
4. Розробити рекомендації з приводу переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни.

При проведенні емпіричного дослідження нами були використані наступні методики дослідження:

1. Статевро-рольовий опитувальник Сандри Бем (додаток А)

Мета даної методики полягає у діагностиці психологічної статі та виявленні рівня андрогінності, маскулінності та фемінності індивідуума, тобто, шкали методики показують ступінь прояву у особистості класичних поведінкових патернів та особистісних рис, характерних для чоловічої чи жіночої статі.

2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа в адаптації Т.Д. Шевеленковій та П.П. Фесенко (додаток Б). Метою методики виявлення рівня психологічного добробуту



особистості, під яким розуміють суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття.

### 3. Опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна (додаток В)

Опитувальник діагностики тривожності Спілбергера Ханіна діагностичний інструмент дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість і як стан, що обумовлено поточною ситуацією.

### 4. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса (додаток Г)

Дана методика застосовується для самооцінки емоційних станів та міри активності. Вона являється ефективною, у випадку коли необхідно виявити зміну емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її дуже оперативним інструментом. За допомогою даної методики можна відстежувати як окремі криві змін емоційних станів (у випадку тривалих досліджень) або працювати з інтегральним показником.

5. Методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка надає можливість визначити рівні вираженості таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність (додаток Д).

Далі проаналізуємо отримані нами в ході проведення емпіричного дослідження результати.

## 2.2 Аналіз особливостей переживання молоддю психологічного благополуччя в умовах війни

З метою визначення гендерних особливостей переживання молоддю психологічного благополуччя в умовах війни нами була обрана методика Спілбергера-Ханіна для визначення особливостей реакцій чоловіків та жінок на ситуацію небезпеки. Високий рівень тривожності є одним з головних проявів і формою реакції людини на невизначену ситуацію або ситуацію явної загрози, небезпеки в

умовах війни. Результати, отримані за методикою Спілбергера-Ханіна наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики тривожності у студентів за методикою Спілбергера-Ханіна

Рівень тривожності	Кількість балів	Чоловіки		Жінки	
		Кількість осіб	в %	Кількість осіб	в %
Високий	45 і вище	3	13,4%	7	30,4%
Середній	31-44	9	39,1%	12	52,2%
Низький	30 і менше	11	47,8%	4	17,4%
Всього		23	100%	23	100%

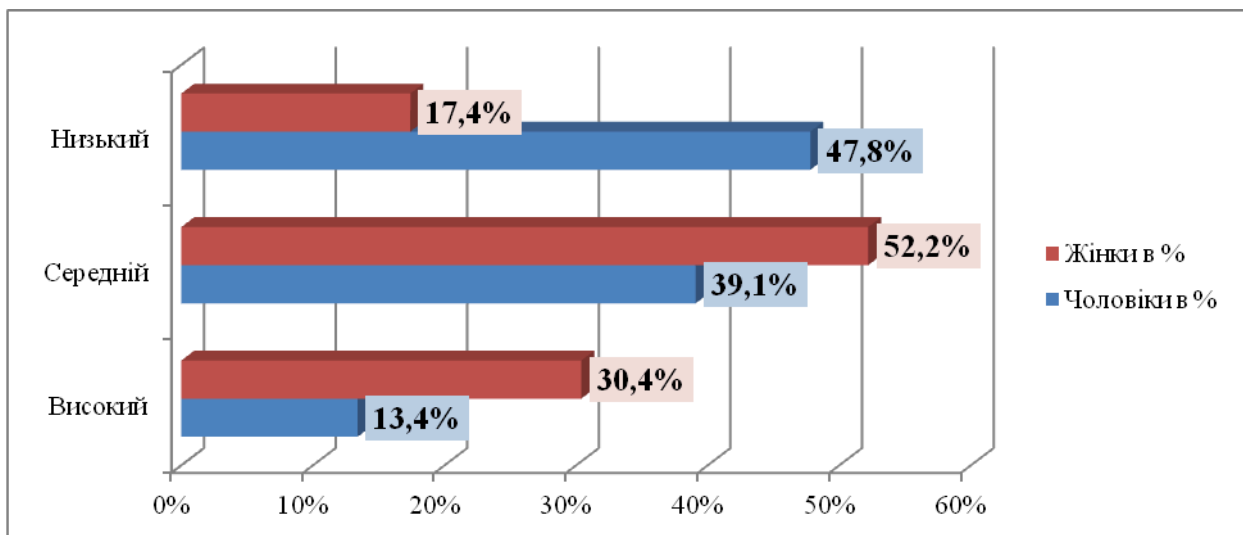


Рис.2.1 Результати діагностики тривожності у студентів за методикою Спілбергера-Ханіна

Відповідно до отриманих результатів таблиці 2.1 та рис.2.1 стає очевидним, що особливо високий рівень тривожності є більш характерним для жінок, оскільки серед них налічується більша кількість осіб з високим рівнем її прояву – 30,4% (7 жінок). Тоді як серед чоловіків високу тривожність продемонстрували лише 13,4% (3

респонденти). Слід відзначити, що особи з високою тривожністю схильні сприймати загрозу своїй життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності.

Таким чином, отримані нами дані демонструють той факт, що середній рівень тривожності приблизно однаково виражений як у жінок – 52,2% (12 осіб) так і у чоловіків 39,1% (9 осіб). Середній рівень, умовно, можна віднести до нормального рівня.

Низький рівень тривожності переважає серед чоловіків. Даний рівень мають 47,8% (11 осіб) з вибірки, порівняно з 17,4% (4 жінками). Вважаємо, що отримані результати досить свідчать про те, що чоловіки мають меншу тривожність оскільки тривожність, це реакція психіки на ситуацію невизначеності. Тобто, тривожність виникає навіть тоді, коли небезпечна ситуація ще не настала і не обов'язково, що настане. А чоловіки, схильні виражати переживання (страх) по відношенню до конкретної ситуації небезпеки. Іншими словами, жінки схильні демонструвати більшу тривожність тому, що переживають з приводу не лише того, що ще не відбулося, але і з приводу лише потенційно можливих ситуацій. Натомість, чоловіки більше сильні стривожитися з приводу наслідків ситуації, яка вже сталася або вірогідність якої досить висока.

Наступною, нами була застосована методика самооцінки емоційного стану у Уессмана-Рікса, яка надає можливість виявити загальний емоційний фон особистості при цьому зрозуміти переважають в ньому позитивні чи негативні емоції (таблиця 2.2 та рис.2.2).

Таблиця 2.2

Результати діагностики емоційного стану у студентів за опитувальником  
Уессмана-Рікса

Рівень загального емоційного фону	Кількість балів	Чоловіки		Жінки	
		Кількість осіб	в %	Кількість осіб	в %
Високий	33-40	4	17,4%	2	8,7%
Середній	17-32	10	43,5%	13	56,5%
Низький	1-16	9	39,1%	8	34,7%
Всього		23	100%	23	100%

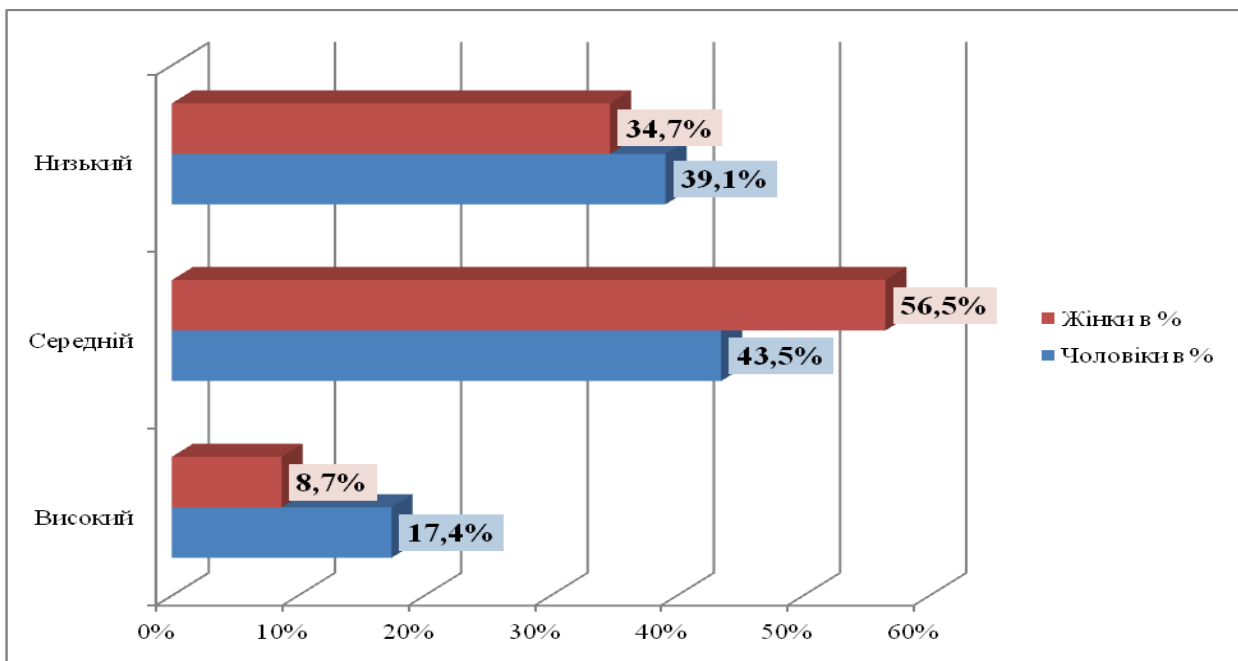


Рис.2.2 Результати діагностики емоційного стану у студентів за опитувальником  
Уессмана-Рікса

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що серед жінок спостерігається більша кількість опитаних із середнім – 56,5% (13 осіб) та низьким – 34,7% (8 осіб) рівнями загального емоційного фону. При цьому, загальний емоційний фон трактується як переважання позитивних чи негативних емоцій. В високий рівень

загального емоційного фону виявлено лише у 8,7% (2 жінок). У випадку, якщо отримані показники високі, то переважають позитивні емоції. І навпаки. Результати чоловіків, отримані за даною методикою дещо відрізняються. Так, спостерігається більша кількість чоловіків з високим рівнем даного показника – 17,4% (4 особи) та середнім 43,5% (10 осіб) рівнями (див. табл. 2.2.). Низький рівень загального емоційного фону виявлено у 39,1% (9 чоловіків).

Таким чином, відповідно до отриманих результатів за даною методикою, у переважної кількості респондентів, як жінок, так і чоловіків спостерігається середній та низький рівні загального емоційного фону, що обумовлено ситуацією в Україні на сьогоднішній день.

Далі, проаналізуємо результати діагностики студентів за методикою визначення самооцінки емоційних станів Г. Айзенка, яка також, як і попередні методики надає можливість виявити домінуючі емоційні стани: тривожність, фрустрацію, агресивність та ригідність (таблиці 2.3 (результати тестування жінок) та 2.4 (та результати тестування чоловіків), а також зведені результати обох груп представлено нами на рис.2.3).

Таблиця 2.3

Результати діагностики емоційних станів у студентів жінок за методикою Г. Айзенка

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість осіб	в %	Кількість осіб	в %	Кількість осіб	в %
Тривожність	8	34,7%	12	52,2%	3	13,4%
Фрустрація	9	39,1%	10	43,5%	4	17,4%
Агресія	2	8,7%	16	69,5%	5	21,7%
Ригідність	1	4,3%	17	73,9%	5	21,7%

Таблиця 2.4

Результати діагностики емоційних станів у студентів чоловіків за методикою Г. Айзенка

Шкали	Високий рівень		Середній рівень		Низький рівень	
	Кількість осіб	в %	Кількість осіб	в %	Кількість осіб	в %
Тривожність	3	13,4%	14	60,8%	5	21,7%
Фрустрація	3	13,4%	12	52,2%	8	34,7%
Агресія	7	30,4%	13	56,5%	3	13,4%
Ригідність	8	34,7%	13	56,5%	2	8,7%

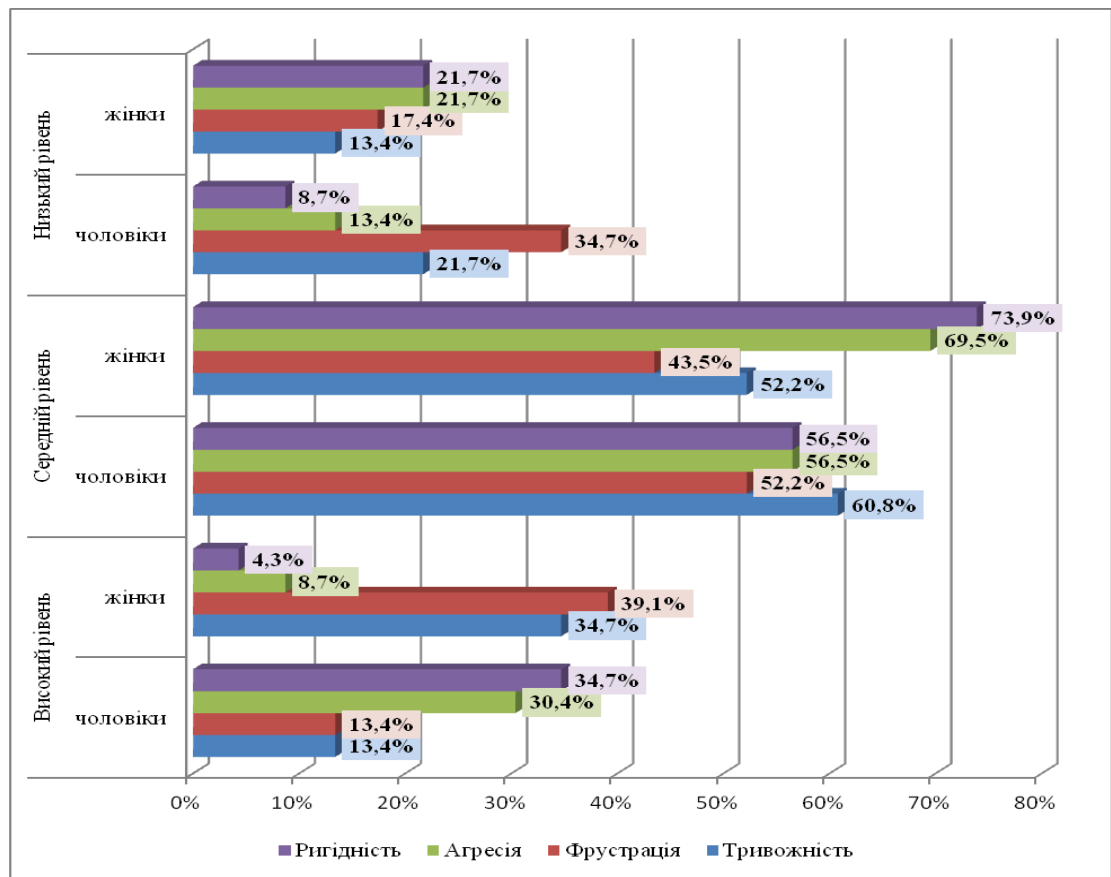


Рис.2.3 – Порівняльний аналіз діагностики емоційних станів у студентів чоловіків та жінок за методикою Г. Айзенка

Таким чином, відповідно до результатів таблиць 2.3-2.4 та рис.2.3. стає очевидним, що високий рівень тривожності є характерним для 34,7% (8 осіб) жінок, порівняно з чоловіками, у яких високий рівень тривожності є властивим лише для 13,4% (3 осіб). Середній рівень тривожності виявлено у 52,2% (12 жінок) та 60,8% (14 чоловіків). Низький рівень тривожності було виявлено у 13,4% (3 жінок) та 21,7% (5 чоловіків). Отже, отримані дані підтверджують результати попереднього етапу діагностик. Жінки продовжують демонструвати більшу тривожність порівняно з чоловіками.

Також, в ході діагности емоційних станів, було встановлено, що жінки частіше проявляють фрустрованість на високому рівні, порівняно з чоловіками (9 жінок (39,1%), 3 чоловіків (13,4%)). Тобто в ситуації небезпеки жінки частіше обирають максимально легкий та безпечний варіант, що пов'язано з впевненістю у власних силах. Тоді, як чоловіки частіше готові до викликів складних, небезпечних ситуацій. Також, зауважимо, що для досліджуваних з високим рівнем фрустрації характерним є низьке самооцінювання, уникнення проблем, страх невдач. Помітнішими проявами поведінки досліджуваних в стані фрустрації є: апатія, агресія, регресія (поведінка, наближена до заохочення мінімальних людських потреб) і стереотип (порушення власної працездатності та наслідування будь-яких дій). Сильна за ступенем фрустрація сприяє порушенню діяльності випробовуваних, зникає її результативність. Чинники цього стану призводять до виникнення агресії, що постає наслідком емоційного виснаження. Цей стан може спрямовуватися на оточуючих і на себе.

Середній рівень фрустрації визначено у 4,5% (10 жінок) та 52,2% (12 чоловіків), що свідчить про те, що фрустраційна поведінка у цих осіб наявна тоді, коли поставлена особою мета залишається незадоволеною. Інші негативні почуття захоплюють

свідомість особистості і дезорганізуюють її. Разом з розчаруванням, фрустрація є свідченням колишнього ймовірного вчинку, що має бути втіленим в реальність.

Низький рівень фрустрації було виявлено у 17,4% (4 жінок) та у 34,7% (8 чоловіків). Отже, для них є характерним низька толерантність до розчарування або нетерпимості до розчарувань у зв'язку з відсутністю або низьким рівнем здатності протистояти такому комплексу подій або обставин, які можуть нас зашкодити.

Аналіз результатів за шкалою «агресивність» продемонстрував, що серед чоловіків, спостерігається більша кількість опитаних, які демонструють високий рівень її прояву – 30,4% (7 чоловіків), на відміну від жінок, серед яких високий рівень агресії виявлено лише у 8,7% (2 жінок). Ці досліджувані характеризуються нестриманістю, відчувають труднощі у спілкуванні з оточуючими, виявляють афективні спалахи гніву або злості, імпульсивними проявами поведінки, спрямованими на об'єкт фрустрації, що став причиною конфлікту. В даному випадку, можемо припустити, що агресія являється формою реакції чоловіків на небезпечну ситуацію, яка в свою чергу, може бути проявом страху. Іншими словами, страх небезпечної ситуації, у чоловіків проявляється опосередковано, через агресію.

Середній рівень агресивності є характерним для 69,5% (16 жінок) та 56,5% (13 чоловіків), а низький у 21,7% (5 жінок) та 13,4% (3 чоловіків). Їх можна характеризувати як спокійних, врівноважених, витриманих, які легко долають труднощі.

За шкалою ригідності нами були отримані наступні результати:

Високий рівень ригідності виявлено у 4,3% (1 жінки) та 34,7% (8 чоловіків). Високий рівень прояву ригідності виявляється в ускладненості (аж до повної нездатності) зміни наміченої суб'єктом програми діяльності в умовах, що об'єктивно потребують її перебудови. Сильно виражена ригідність проявляється в незмінності поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони не відповідають реальній дійсності.



Середній рівень ригідності є характерним для переважної кількості жінок - 73,9% (17 осіб) та 56,5% (13 чоловіків). Середній рівень ригідності характеризуються сильно вираженою ригідністю, стереотипністю поведінки, поглядів, переконань, їх незмінністю навіть у випадках розбіжності з реальністю.

Низький рівень даного показника є характерним для 8,7% (2 чоловіків) та 21,7% (5 жінок), що свідчить про те, що цим особам більш властива пластичність, швидка адаптація, здатність підлаштовуватися до оточуючих обставин, здатність приймати оригінальні рішення для вирішення складних проблем.

### 2.3 Гендерні особливості переживання молоддю психологічного благополуччя в умовах війни

Наступним етапом нашого емпіричного дослідження було визначення впливу гендерних особливостей на особливості переживання молоддю психологічного благополуччя в умовах війни. Так, за допомогою методики визначення статевої ролі ідентифікації С. Бем було визначено, к якому типу (андроїдному, маскулітному або фемінному) належать респонденти. Враховуючи той факт, що схильність респондентів до певної статевої ролі ідентифікації може показувати ступінь їхньої прихильності до традиційних чоловічих чи жіночих моделей поведінки та рис особистості. Узагальнені результати представлені нами у відсотковому співвідношенні від загальної кількості респондентів (n=46) як кругової діаграми на рисунку 2.4.

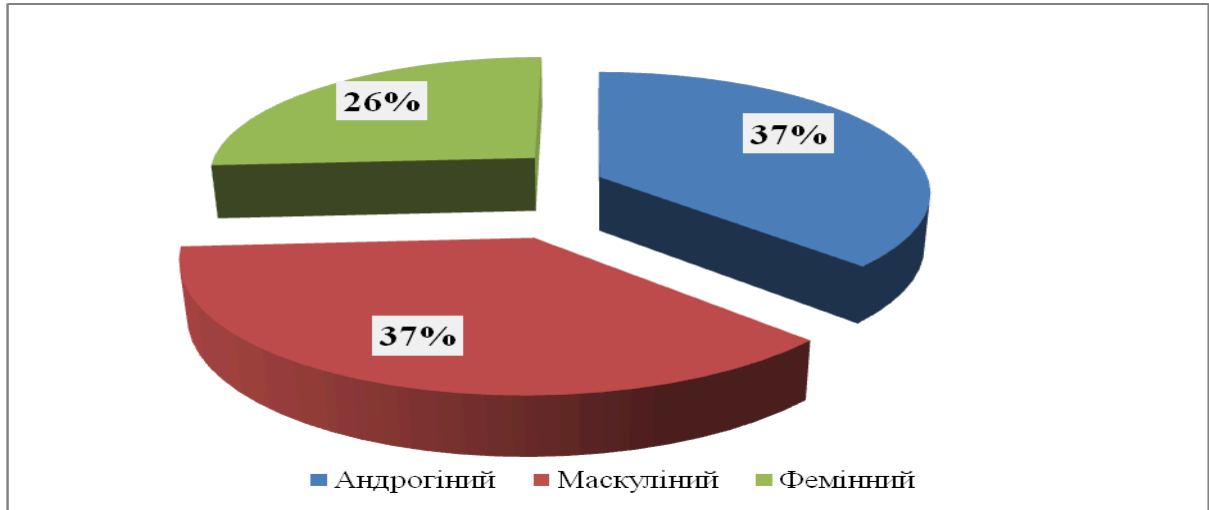


Рис.2.4 - Типи гендерних моделей поведінки у даній вибірці

Як ми бачимо на рисунку 2.4, у 37% респондентів виявлено маскулінний тип рольової ідентифікації. 37% мають фемінний тип, а 26% андрогінний тип. Враховуючи те, що статево-рольова ідентифікація пов'язана з прихильністю до певних особистісних рис і до певної поведінки, результати цієї методики були поділені на чоловічі і жіночі вибірки. Гендерні типи чоловічої та жіночої вибірки представлені у відсотковому співвідношенні від загальної кількості респондентів у кожній вибірці ( $n_1=23$  та  $n_2=23$ ) за допомогою кругових діаграм на рисунках 2.5 та 2.6.

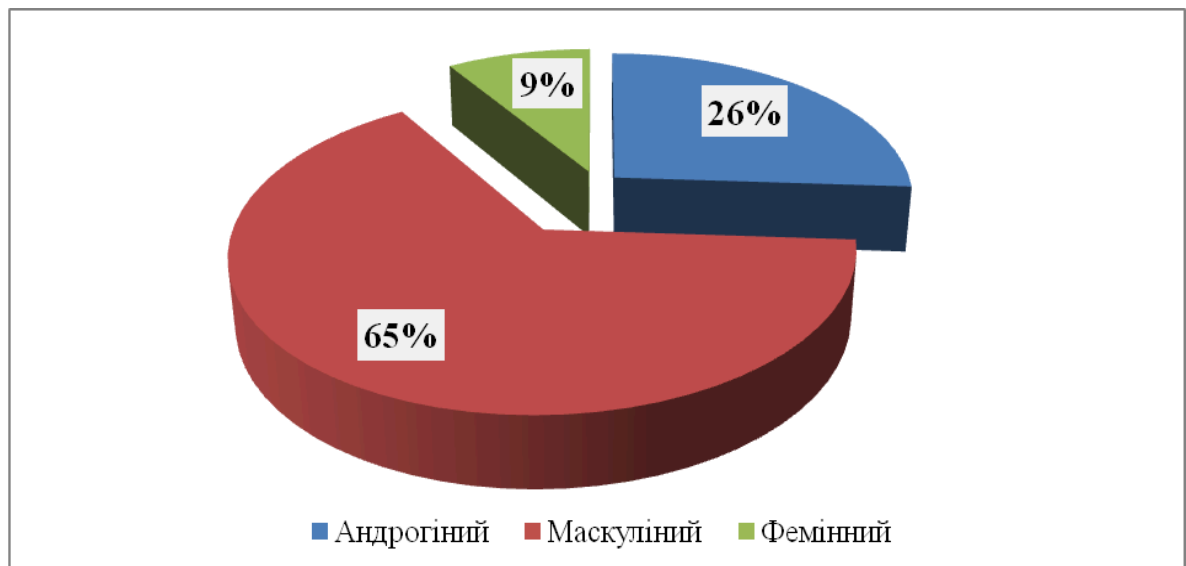
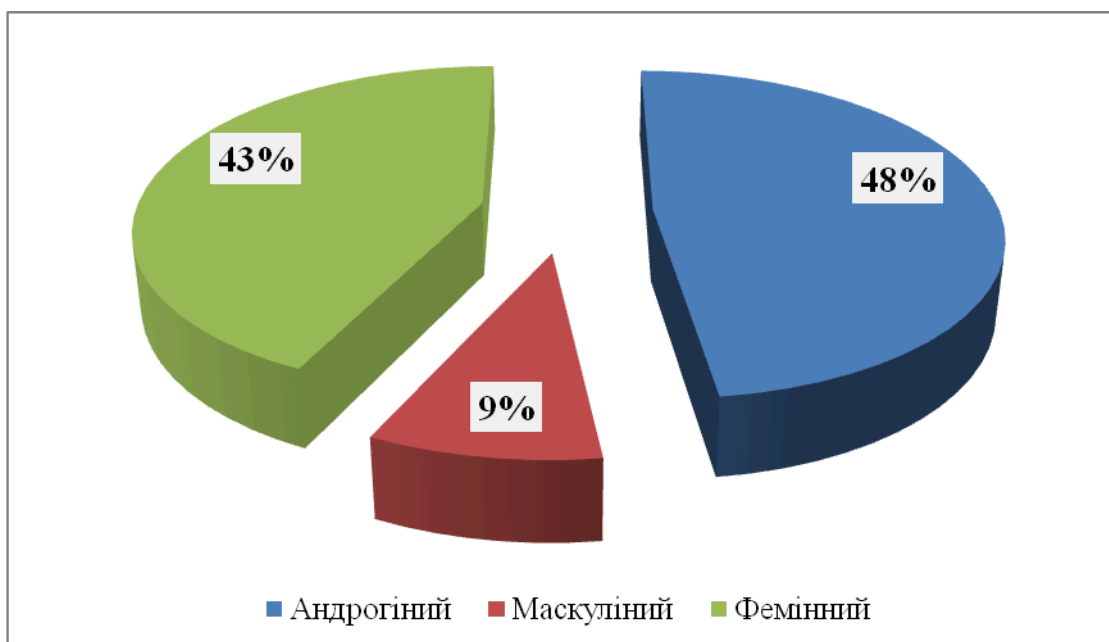


Рисунок 2.5 - Типи гендерних моделей поведінки у чоловіків

Відповідно до даних рис.2.5, у 65% чоловіків, які взяли участь у дослідження виявлено маскулінний тип ідентифікації. Тобто, 15 із 23 чоловіків схильні дотримуватися традиційної думки щодо розподілу чоловічих та жіночих стилів поведінки, індивідуальних психофізіологічних та соціальних рис. Вони схильні вважати, що певні психологічні якості та моделі поведінки притаманні або тільки чоловікам, або тільки жінкам і мають набір рис характерним чоловікам. У 9% чоловіків виявлено фемінний тип. Вони не дотримуються класичних поглядів щодо моделей поведінки та рис особистості чоловіків, можуть виявляти жіночі моделі поведінки, які, на їхню думку, не залежать від біологічної статі. У 26% чоловіків виявлено андрогінний тип ідентифікації. Чоловік такого типу розподіляє гендерні моделі поведінки незалежно від біологічної статі людини, спираючись на необхідність, а не на прихильність до класичного розуміння розподілу обов'язків між чоловіками і жінками. У чоловіків з таким типом гармонійно поєднуються і чоловічі і жіночі риси. У них немає строго закріплених моделей поведінки властивих певній статі та думки щодо чоловічих чи жіночих рис. Люди схильні до андрогінності, легше адаптуються в соціальному середовищі і мають певну гнучкість у міжособистісних відносинах.



### Рисунок 2.6 - Типи гендерних моделей поведінки у жінок

Відповідно до даних рис.2.6, у 43% жінок виявлено фемінний тип ідентифікації. Вони віддані стереотипам щодо поведінки та рис особистості, характерних для жінок і вважають, що чоловікам і жінкам властива поведінка, що залежить від їхньої біологічної статі. У 9% жінок виявлено маскулінний тип. Їм властиво приписувати собі чоловічі риси, які, на їхню думку, не повинні залежати від біологічної статі. 48% жінок з даної вибірки мають андрогінний тип статеворольової ідентифікації. Вони розподіляють гендерні ролі незалежно від біологічної статі людини, спираючись на необхідність, а не на відданість класичному розумінню розподілу обов'язків між чоловіками та жінками. У жінок з таким типом гармонійно поєднуються і чоловічі і жіночі риси. У них немає строго закріплених моделей поведінки властивих певній статі та думки щодо чоловічих чи жіночих рис. Люди схильні до андрогінності, легше адаптуються в соціальному середовищі і мають певну гнучкість у шлюбних відносинах.

На наступному етапі аналізу даних ми провели кількісну інтерпретацію результатів, отриманих за методикою, що визначає особливості психологічного благополуччя особистості (Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа в адаптації Т.Д. Шевеленковій та П.П. Фесенко). Середні значення компонентів психологічного благополуччя окремо в чоловіків і жінок представлені в таблиці 2.4 і 2.5.

Таблиця 2.4

#### Особливості психологічного благополуччя чоловіків

Назва шкали	Середнє значення	Рівень вираженості
Позитивні відносини	63	середній
Автономія	62	середній
Управління середовищем	63	середній

Особистісний ріст	62	середній
Цілі в житті	62	середній
Самоприйняття	57	середній
Рівень психологічного благополуччя	378	середній

Таким чином, відповідно до даних таблиці 2.4, вираженість таких компонентів психологічного благополуччя як позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі життя і самоприйняття у чоловічої вибірці перебуває на середньому рівні. Середні значення загального рівня психологічного благополуччя вказують на середній рівень ступеня психологічного благополуччя у чоловічій частині вибірки. Це свідчить про низьку виразність певних компонентів психологічного благополуччя, що компенсується високим рівнем виразності інших компонентів.

Розглянемо середні значення компонентів психологічного благополуччя в жіночій вибірці. Результати представлені нами в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

## Особливості психологічного благополуччя жінок

Назва шкали	Середнє значення	Рівень вираженості
Позитивні відносини	63	середній
Автономія	64	високий
Управління середовищем	61	середній
Особистісний ріст	63	середній
Цілі в житті	61	середній
Самоприйняття	61	середній

Рівень психологічного благополуччя	369	середній
------------------------------------	-----	----------

Відповідно до даних таблиці 2.5, на середньому рівні виразності, у жіночій вибірці перебувають такі компоненти психологічного благополуччя як позитивні відносини, управління середовищем, особистісне зростання, цілі життя і самоприйняття. Автономія знаходиться на високому рівні виразності, що говорить про те, що жінки виявляють високий рівень незалежності та самостійності частіше ніж чоловіки та регулюють свою поведінку відповідно до своїх внутрішніх відчуттів, часто ігноруючи громадську думку. Вони мають виражену схильність оцінювати свої вчинки, спираючись на свої особисті критерії. У прийнятті важливих рішень враховують насамперед свою думку. Загальний рівень психологічного благополуччя в жіночій вибірці перебуває на середньому рівні, як і у чоловіків.

Для якісного аналізу даних ми представимо узагальнені результати у відсотковому співвідношенні від загальної кількості респондентів (n=46) у вигляді гістограми на рисунку 2.7.

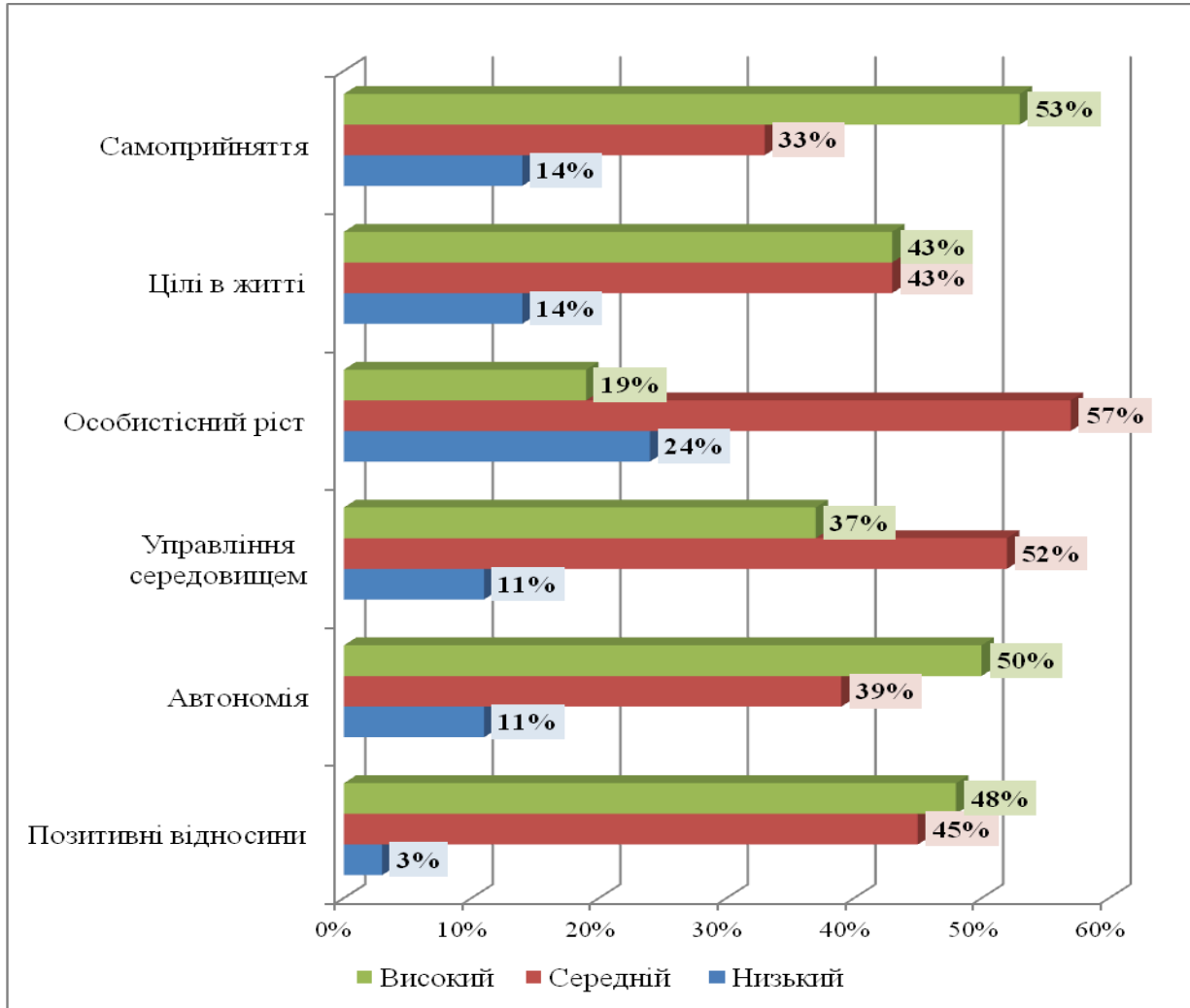


Рис.2.7. Рівень прояву компонентів психологічного благополуччя респондентів у вибірці

Відповідно до даних рис. 2.7, 3% респондентів мають низький рівень вираженості такого компонента як позитивні відносини з іншими. Для таких людей характерна мала кількість соціальних контактів. Їм складно довірливо ставитися до інших людей, виявляти альтруїзм, турботу та теплоту стосовно оточуючих. Вони схильні до егоцентризму та фрустрації. Вони важко йдуть на компроміси з метою досягнення позитивної міжособистісної взаємодії у всіх видах соціальних відносин. Вони мають скритність, обережність і інтровертованість. У 48% респондентів виявлено

високий рівень цього компонента. Вони легко піклуються про інших людей і мають велику кількість позитивних соціальних взаємозв'язків. Вони усвідомлюють цінність компромісів, розуміючи, що це сприятливо впливає на міжособистісні відносини. У важких ситуаціях вони здатні до співпереживання та допомоги. Вони можуть легко вступати у близькі стосунки та зберігати їх у гармонії.

Аналізуючи шкалу автономії, бачимо, що у 11% респондентів цей компонент перебуває на низькому рівні сформованості. Для таких людей характерна залежність від думки людей, що їх оточують. Вони намагаються суворо дотримуватися соціальних норм суспільства, легко подаються маніпуляціям. У процесі прийняття важливих рішень намагаються покладатися на думку інших. Для них важлива оцінка їхніх вчинків та їх самих оточуючими, намагаються діяти лише відповідно до очікувань від них. У 50% респондентів виявлено високий рівень автономії. Вони виявляють високий рівень незалежності та самостійності. Регулюють свою поведінку відповідно до своїх внутрішніх відчуттів, часто ігноруючи громадську думку. Вони мають виражену схильність оцінювати свої вчинки, спираючись на свої особисті критерії. У прийнятті важливих рішень враховують насамперед свою думку.

За шкалою управління оточенням, у 11% було виявлено низький рівень. Такі люди можуть зазнавати певних складнощів у організації повсякденних справ. Їм характерно фаталістичне сприйняття дійсності з почуттям нездатності впливати на події, що відбуваються в їхньому житті. Вони вважають, що будь-які життєві обставини не подаються їх контролю і байдуже відносяться до можливостей, що здатні поліпшити їхнє життя. 37% мають високий рівень вираженості даного компонента. Для таких людей характерна компетентність у керуванні своєю діяльністю. Вони можуть змінювати зовнішні обставини, ефективно використовуючи можливості, що з'являються. Вони здатні змінювати обставини свого життя з метою створення умов, які задовольняють їхні потреби. Вони відрізняються високим рівнем цілепокладання, досягаючи бажаного результату, незалежно від зовнішніх обставин.



Такий компонент психологічного благополуччя, як особисте зростання на високому рівні є сформованим у 19% респондентів. Ці люди мають високий рівень самореалізації. Вони постійно перебувають у розвитку і завжди відкриті новому досвіду. Вони регулюють свою поведінку залежно від своїх досягнень та знань. Схильні часто відчувати почуття реалізації свого потенціалу та ефективності своїх дій. Вони постійно прагнуть реалізувати свої здібності у різних сферах життєдіяльності. Мають гнучкість і високий рівень адаптивності до мінливих обставин соціального середовища. 24% респондентів мають низький рівень розглянутого компонента. Вони усвідомлюють відсутність свого розвитку, рідко відчувають почуття самореалізації, ригідні у поведінці. Інтерес до життя, як і здатність до встановлення нових соціальних контактів в них знижено. Вони часто відчувають почуття безпорадності та нудьги, погано регулюючи свою поведінку.

За шкалою цілі в житті, у 14% досліджуваних виявлено низький рівень сформованості даного показника, що свідчить про невелику кількість особистісних цілей. Вони не бачать майбутніх перспектив, а минуле, здається, безглуздо прожитим відрізком часу. У них відсутні цілепокладання та спрямованість на досягнення результату в будь-якій діяльності. Є гедоністичне ставлення до життя. У 43% респондентів виявлено високий рівень цілей у житті. Вони мають чітке бачення свого майбутнього. Минуле сприймається як осмислений та продуктивний відрізок життя. Мають наміри та цілі в житті, а особисті переконання виступають джерелом сенсу життя. Для них є характерним ефективно планування своєї діяльності та досягнення у ній високих результатів.

Аналіз шкали самоприйняття показує, що 14% респондентів мають низький рівень. Вони незадоволені собою та своїми діями. Постійно турбуються про свої особисті якості. Зазнають розчарування своїм минулим. Їм властива деструктивна рефлексія та бажання не бути тим, ким вони є. Для 33% респондентів характерним є середній рівень сформованості даного показника. У 53% респондентів виявлено

високий рівень самоприйняття. Вони приймають себе, свої психологічні властивості та індивідуальні риси характеру, з усіма перевагами і недоліками, мають адекватну самооцінку і вміють об'єктивно оцінювати результати своєї діяльності.

Сукупність всіх шести компонентів психологічного благополуччя дозволяє визначити загальний рівень психологічного благополуччя. Узагальнені результати представлені нами у відсотковому співвідношенні від загальної кількості респондентів (n=46) у вигляді кругової діаграми на рисунку 2.8.

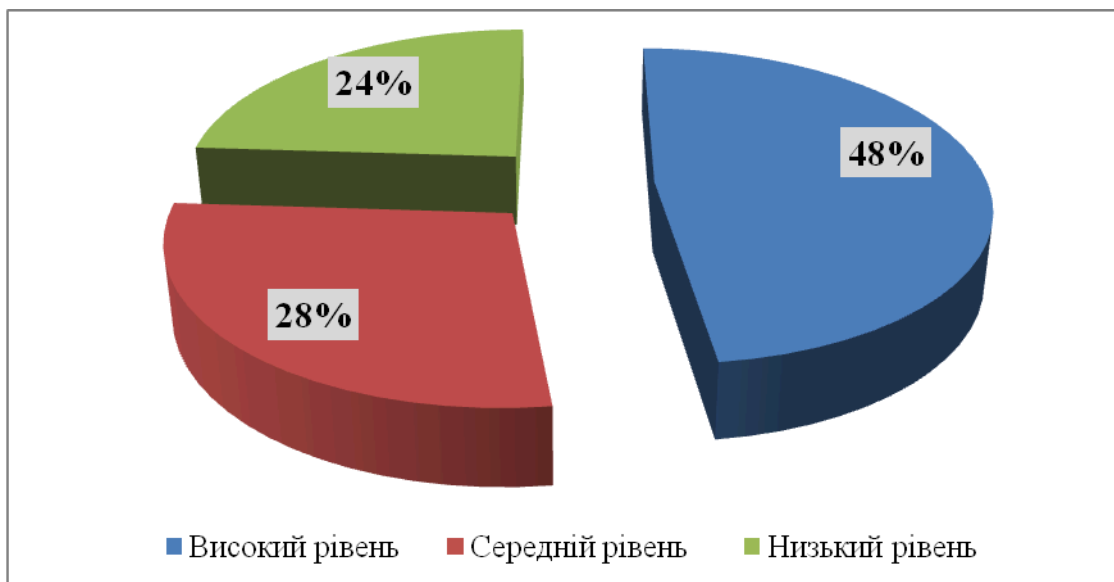


Рис.2.8 - Рівень психологічного благополуччя респондентів у вибірці

Таким чином, згідно з даними рисунку 2.8, у 24% респондентів виявлено низький рівень психологічного благополуччя. Ґрунтуючись на евдемоністичному підході до вивчення благополуччя особистості людини, можна зробити висновок, що респонденти з таким рівнем мають низький рівень суб'єктивного щастя. Вони незадоволені своїм життям, досягненнями, своїми діями та особисто собою. Ступінь реалізації елементів позитивного функціонування сформований на низькому рівні. У них знижено запас ресурсів задля досягнення поставлених цілей та реалізації своїх здібностей. Їм складно виконувати запити соціального середовища та розвивати свою індивідуальність. Вони

схильні сприймати всі свої особисті якості в негативному ключі. 28% респондентів мають середній рівень. Це свідчить про низьку вираженість певних компонентів психологічного благополуччя, що компенсується високим рівнем виразності інших компонентів.

У 48% респондентів виявлено високий рівень психологічного благополуччя. Такі люди мають високий рівень самореалізації, гнучкість і високий рівень адаптивності до мінливих обставин соціального середовища. Вони адекватно оцінюють себе та свої особисті якості. Усвідомлюють сильні та слабкі сторони особистості, що дозволяє їм ефективно коригувати свою поведінку. Вони позитивно оцінюють своє минуле і сьогодення, приймаючи себе такими, якими вони є. Властива позитивна рефлексія своїх дій та висока регуляція своєї поведінки. Для таких людей характерна компетентність у керуванні своєю діяльністю. Вони можуть з легкістю змінювати зовнішні обставини, ефективно використовуючи можливості, що з'являються. Вони здатні змінювати обставини свого життя з метою створення умов, які задовольняють їхні потреби. Вони відрізняються високим рівнем цілепокладання, досягаючи бажаного результату, незалежно від зовнішніх обставин. Вони постійно перебувають у розвитку і завжди відкриті новому досвіду. Вони регулюють свою поведінку залежно від своїх досягнень та знань. Схильні часто відчувати почуття реалізації свого потенціалу та ефективності своїх дій. Вони постійно прагнуть реалізувати свої здібності у різних сферах життєдіяльності. Мають гнучкість і високий рівень адаптивності до мінливих обставин соціального середовища. Вони мають чітке бачення свого майбутнього. Минуле сприймається як осмислений та продуктивний відрізок життя. Мають наміри та цілі в житті, а особисті переконання виступають джерелом сенсу життя. Для них характерне ефективне планування своєї діяльності та досягнення у ній високих результатів. Високий рівень психологічного благополуччя також свідчить про задоволеність своїм життям та відчуття суб'єктивного щастя незалежно від зовнішніх обставин (навіть воєнного стіну в Україні).

Далі ми проведемо аналіз рівня психологічного благополуччя та ступеня виразності його компонентів в групі чоловіків та жінок. Результати представлені нами у відсотковому співвідношенні від загальної кількості респондентів у кожній групі (n1=23 та n2=23) у таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Порівняльний аналіз рівня психологічного благополуччя у чоловіків та жінок

Назва шкали	Чоловіки			Жінки		
	Низький	Середній	Високий	Низький	Середній	Високий
Позитивні відносини	9%	48%	43%	4%	44%	52%
Автономія	22%	26%	52%	0	52%	48%
Управління середовищем	9%	52%	39%	13%	52%	35%
Особистісний ріст	26%	52%	22%	22%	61%	17%
Цілі в житті	17%	43%	40%	9%	48%	43%
Самоприйняття	9%	35%	56	17%	31%	52%
Рівень психологічного благополуччя	26%	22%	52%	22%	39%	39%

Згідно з даними таблиці 2.6, сформованість деяких компонентів психологічного благополуччя у чоловіків і жінок немає суттєвих відмінностей. Однак, слід звернути увагу на шкалу автономії, де 22% та 26% чоловіків мають низький та середній рівні, тоді як у жінок низького рівня виявлено не було, а середній сформований у 52% осіб. Але при цьому високий рівень виявлено практично у рівних частках у чоловіків та жінок. Незважаючи на той факт, що багато показників не мають великих відмінностей, загальний рівень психологічного благополуччя у чоловіків на високому рівні був виявлений у 52%, а у жінок у 39%. Спираючись на аналіз отриманих даних, можна дійти до невтішного висновку, що біологічна стать не здійснює суттєвого впливу

компоненти психологічного благополуччя у вибірці. Так як кількість респондентів з тим чи іншим рівнем сформованості компонентів психологічного благополуччя, у чоловічій та жіночій вибірці значних відмінностей.

Також, нами було проведено порівняльний аналіз за t-критерієм Стьюдента, щоб визначити, чи є математично достовірні відмінності за рівнем шкал та загальним рівнем психологічного благополуччя між чоловіками та жінками. Результати представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Аналіз значимості відмінностей рівнів психологічного благополуччя між чоловіками та жінками

Назва шкали	Критерій рівності дисперсій Лівіня		t-критерій для рівності середніх		
	F	знач.	t	ст.св.	знач. (2-х стороння)
Позитивні відносини	2,744	0,105	-0,066	44	0,948
Автономія	3,250	0,078	-0,312	44	0,757
Управління середовищем	0,996	0,324	0,626	44	0,535
Особистісний ріст	1,268	0,266	-0,197	44	0,844
Цілі в житті	0,049	0,826	-0,561	44	0,578
Самоприйняття	0,213	0,647	0,725	44	0,473
Рівень психологічного благополуччя	2,115	0,153	0,581	44	0,564

Відповідно до даних таблиці 2.7, двостороннє значення між результатами чоловіків та жінок, за всіма шкалами психологічного благополуччя більше 0,05, що свідчить, що достовірних відмінностей між даними чоловіків, і жінок не було виявлено. Але враховуючи великі відмінності між виявленими типами гендерів у чоловічій та жіночій частині вибірки, ми проведемо кореляційний аналіз даних, з метою визначення

ступеня впливу, схильності до маскулінності, фемінінності та андрогінності на психологічне благополуччя.

Розширюючи розуміння структури психологічного благополуччя та з метою виявлення взаємозв'язків даного феномену з гендерними моделями поведінки, ми провели кореляційний аналіз даних, отриманих з використанням підібраних психодіагностичних методик, застосовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона. Для коректного застосування програми SPSS та перекладу номінальної шкали з типами гендерів респондентів у числову, кожній гендерній моделі ми надали числове значення. Маскулінність (М) набула значення 1, фемінінність (F) набула значення 2, а андрогінність (А) – 3. Результати кореляційного аналізу психологічного благополуччя та гендерних моделей поведінки досліджених представлені нами в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу психологічного благополуччя та гендерних моделей поведінки досліджених

Тип гендеру	N	Позитивні відносини	Автомія	Управління середовищем	Особистий ріст	Цілі в житті	Самоприйняття	Рівень психологічного благополуччя
А - Андрогінний	Корреляція Пірсона	0,351*	0,407**	0,373*	0,353*	0,383**	0,361*	0,390**
F- Фемініний								
М - Маскулінний	Знач. (двостороння)	0,017	0,005	0,011	0,016	,009	0,014	0,007
N		46	46	46	46	46	46	46
Примітка – **. Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).								
*. Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).								

Таким чином, відповідно до даних таблиці 2.8 стає очевидним, що спостерігається позитивний кореляційний взаємозв'язок, який було виявлено між типами гендерів і рівнем сформованості психологічного благополуччя. Враховуючи, що кожному гендеру було присвоєно індекс (1,2,3), бачимо, що чим вищим в людини є індекс, то тим вище у нього рівень психологічного благополуччя. Найвищий індекс було виявлено у андрогінній моделі поведінки, а найнижчий у маскулінній. Важливо

відзначити, що порівняльний аналіз між чоловічою та жіночою вибіркою не виявив значних відмінностей у показниках психологічного благополуччя, що означає, що біологічна стать не впливає на рівень благополуччя. Аналіз гендерів у вибірці показав, що третина чоловіків і майже половина жінок не дотримуються класичних гендерних моделей поведінки, а бажають гармонійно поєднувати в собі і маскулінні і фемінні моделі поведінки. Стає зрозумілим, що чим більше у особистості спостерігається схильність до андрогінної моделі поведінки, то тим вищим в неї сформований рівень автономії, цілей у житті, самоприйняття, управління середовищем, особистісного зростання і позитивного ставлення до оточуючих. Позитивний взаємозв'язок андрогінної моделі поведінки та компонентів психологічного благополуччя знаходиться на рівні  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ . Виходячи з отриманих даних, ми можемо дійти до висновку, що гармонійне поєднання маскулінних і фемінних моделей поведінки, які у результаті визначають андрогінну модель поведінки, підвищує рівень психологічного благополуччя. Респонденти з андрогінною гендерною моделлю легко піклуються про інших людей і мають велику кількість позитивних соціальних взаємозв'язків. Вони усвідомлюють цінність компромісів, розуміючи, що це сприятливо впливає міжособистісні відносини. У важких ситуаціях вони здатні до співпереживання та допомоги. Вони можуть легко вступати у близькі стосунки та зберігати їх у гармонії. Для таких людей характерна компетентність у керуванні своєю діяльністю. Вони можуть з легкістю змінювати зовнішні обставини, ефективно використовуючи можливості, що з'являються. Вони здатні змінювати обставини свого життя з метою створення умов, які задовольняють їхні потреби. Вони відрізняються високим рівнем цілепокладання, досягаючи бажаного результату, незалежно від зовнішніх обставин. Такі люди мають високий рівень самореалізації. Вони постійно перебувають у розвитку і завжди відкриті новому досвіду. Вони регулюють свою поведінку залежно від своїх досягнень та знань. Схильні часто відчувати почуття реалізації свого потенціалу та ефективності своїх дій. Вони постійно прагнуть реалізувати свої здібності у різних

сферах життєдіяльності. Мають гнучкість і високий рівень адаптивності до мінливих обставин соціального середовища навіть у ситуації воєнного стану в країні. Вони мають чітке бачення свого майбутнього. Минуле сприймається як осмислений та продуктивний відрізок життя. Мають наміри та цілі в житті, а особисті переконання виступають джерелом сенсу життя. Для них характерне ефективне планування своєї діяльності та досягнення у ній високих результатів.

### **Висновок до 2 розділу**

В результаті проведеного емпіричного дослідження з метою визначення гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни, нами було проведено тестування студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. В дослідженні прийняли участь 46 студентів 2 та 3 курсу, у віці від 19 до 21 року, серед них 23 жінки та 23 чоловіки.

При проведенні емпіричного дослідження нами були використані наступні методики дослідження: 1. Статеворольовий опитувальник Сандри Бем. 2. Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа в адаптації Т.Д. Шевеленковій та П.П. Фесенко. 3. Опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна. 4. Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса. 5. Методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка.

Результати, отримані за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна продемонстрували, що особливо високий рівень тривожності є більш характерним для 30,4% (7 жінок) та 13,4% (3 чоловіків). Середній рівень тривожності приблизно однаково виражений як у жінок – 52,2% (12 осіб) так і у чоловіків 39,1% (9 осіб). Низький рівень тривожності переважає серед 47,8% чоловіків (11 осіб) з вибірки, порівняно з 17,4% (4 жінками). Отже, чоловіки мають менший рівень тривожності, оскільки вона є реакцією психіки на ситуацію невизначеності.



3. Результати, отримані за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса свідчать про те, що серед жінок спостерігається більша кількість опитаних із середнім – 56,5% (13 осіб) та низьким - 34,7% (8 осіб) рівнями загального емоційного фону (переважання позитивних чи негативних емоцій). Високий рівень загального емоційного фону (переважають позитивні емоції) виявлено лише у 8,7% (2 жінок) та у 17,4% чоловіків (4 особи) та середній 43,5% (10 осіб) рівнями. Низький рівень загального емоційного фону виявлено у 39,1% (9 чоловіків). Отже, у переважній кількості респондентів, як жінок, так і чоловіків спостерігається середній та низький рівні загального емоційного фону.

4. Результати, отримані за методикою самооцінки емоційних станів Г. Айзенка демонструють те, що високий рівень тривожності є характерним для 34,7% (8 осіб) жінок, та 13,4% чоловіків (3 осіб). Середній рівень тривожності виявлено у 52,2% (12 жінок) та 60,8% (14 чоловіків). Низький рівень тривожності було виявлено у 13,4% (3 жінок) та 21,7% (5 чоловіків). Також, визначено, що жінки частіше проявляють фрустрованість на високому рівні, порівняно з чоловіками (9 жінок (39,1%), 3 чоловіків (13,4%)). Середній рівень фрустрації визначено у 4,5% (10 жінок) та 52,2% (12 чоловіків), що свідчить про те, що фрустраційна поведінка у цих осіб наявна тоді, коли поставлена особою мета залишається незадоволеною. Низький рівень фрустрації було виявлено у 17,4% (4 жінок) та у 34,7% (8 чоловіків), для яких є характерним низька толерантність до розчарування або нетерпимості до розчарувань у зв'язку з відсутністю або низьким рівнем здатності протистояти такому комплексу подій або обставин, які можуть їм зашкодити. Також зауважимо, що серед чоловіків, спостерігається більша кількість опитаних, які демонструють високий рівень агресії – 30,4% (7 чоловіків), на відміну від жінок, серед яких високий рівень агресії виявлено лише у 8,7% (2 жінок). Середній рівень агресивності є характерним для 69,5% (16 жінок) та 56,5% (13 чоловіків), а низький у 21,7% (5 жінок) та 13,4% (3 чоловіків). Їх можна характеризувати як спокійних, врівноважених, витриманих, які легко долають

труднощі. За шкалою ригідності високий її рівень виявлено у 4,3% (1 жінки) та 34,7% (8 чоловіків). Середній рівень ригідності є характерним для переважної кількості жінок - 73,9% (17 осіб) та 56,5% (13 чоловіків). Низький рівень даного показника є характерним для 8,7% (2 чоловіків) та 21,7% (5 жінок), що свідчить про те, що цим особам більш властива пластичність, швидка адаптація, здатність підлаштовуватися до оточуючих обставин, здатність приймати оригінальні рішення для вирішення складних проблем.

5. Також були визначені гендерні особливості переживання молоддю психологічного благополуччя в умовах війни, отримані за методикою визначення статевої ролі ідентифікації С. Бем. Результати тестування свідчать про те, що у 37% респондентів виявлено маскулінний тип ролі ідентифікації. 37% мають фемінний тип, а 26% андрогінний тип. Зауважимо, що у 65% чоловіків, які прийняли участь у дослідженні виявлено маскулінний тип ідентифікації. Тобто, 15 із 23 чоловіків схильні дотримуватися традиційної думки щодо розподілу чоловічих та жіночих стилів поведінки, індивідуальних психофізіологічних та соціальних рис. У 9% чоловіків виявлено фемінний тип. Вони не дотримуються класичних поглядів щодо моделей поведінки та рис особистості чоловіків, можуть виявляти жіночі моделі поведінки, які, на їхню думку, не залежать від біологічної статі. У 26% чоловіків виявлено андрогінний тип ідентифікації (розподіляє гендерні моделі поведінки незалежно від біологічної статі людини, спираючись на необхідність, а не на прихильність до класичного розуміння розподілу обов'язків між чоловіками і жінками). Щодо жінок, то у 43% жінок виявлено фемінний тип ідентифікації. Вони віддані стереотипам щодо поведінки та рис особистості, характерних для жінок і вважають, що чоловікам і жінкам властива поведінка, що залежить від їхньої біологічної статі. У 9% жінок виявлено маскулінний тип. Їм властиво приписувати собі чоловічі риси, які, на їхню думку, не повинні залежати від біологічної статі. 48% жінок з даної вибірки мають андрогінний тип статевої ролі ідентифікації. Вони розподіляють гендерні ролі незалежно від

біологічної статі людини, спираючись на необхідність, а не на відданість класичному розумінню розподілу обов'язків між чоловіками та жінками. У жінок з таким типом гармонійно поєднуються і чоловічі і жіночі риси. У них немає строго закріплених моделей поведінки властивих певній статі та думки щодо чоловічих чи жіночих рис. Люди схильні до адрогінності, легше адаптуються в соціальному середовищі і мають певну гнучкість у шлюбних відносинах.

6. В результаті проведення кількісної інтерпретації середніх значень компонентів психологічного благополуччя окремо в чоловіків і жінок, отриманих за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа було з'ясовано, що сформованість деяких компонентів психологічного благополуччя у чоловіків і жінок немає суттєвих відмінностей. Однак, слід звернути увагу на шкалу автономії, де 22% та 26% чоловіків мають низький та середній рівні, тоді як у жінок низького рівня виявлено не було, а середній сформований у 52% осіб. Але при цьому високий рівень виявлено практично у рівних частках у чоловіків та жінок. Незважаючи на той факт, що багато показників не мають великих відмінностей, загальний рівень психологічного благополуччя у чоловіків на високому рівні був виявлений у 52%, а у жінок у 39%. Спираючись на аналіз отриманих даних, можна дійти до невтішного висновку, що біологічна стать не здійснює суттєвого впливу компоненти психологічного благополуччя у вибірці. Так як кількість респондентів з тим чи іншим рівнем сформованості компонентів психологічного благополуччя, у чоловічій та жіночій вибірці не має значних відмінностей.

### РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА РЕКОМЕНДАЦІЙ З ПРИВОДУ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 3.1. Психологічні рекомендації з приводу переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни

В результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами були розроблені наступні рекомендації з приводу підтримки психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. До основних заходів, що потрібно проводити з метою покращення відчуття психологічного благополуччя у студентської молоді в умовах війни слід віднести наступні (таблиця 3.1)

Таблиця 3.1

Основні заходи для покращення відчуття психологічного благополуччя у студентської молоді в умовах війни

Назва	Характеристика
Психологічна підтримка	Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування для студентів. Створення психологічних служб або гарячих ліній, де студенти можуть звернутися за допомогою у важких моментах.
Інформаційна безпека	Надання студентам правдивої та об'єктивної інформації про події військових конфліктів. Допомога розрізняти достовірні джерела від фейкових.
Соціальна підтримка	Створення груп підтримки, де студенти можуть обговорювати свої переживання та досвід з однолітками, які також переживають важкі часи.
Фізичне здоров'я	Поширення інформації про важливість здорового способу життя, правильного харчування та регулярної фізичної активності.
Творчість та самореалізація	Сприяння розвитку творчих здібностей студентів, організація майстер-класів, тренінгів та занять, які допоможуть їм відволіктися та реалізувати себе в різних сферах.
Спільнота та волонтерство	Залучення студентів до волонтерської діяльності та проектів, спрямованих на підтримку потребуючих учасників військових конфліктів. Це може зміцнити почуття спільності та допомогти відчувати свою важливу роль.

Ресурси для самопомоги	Створення інформаційних матеріалів, які надають практичні поради зі стресу, психологічної стійкості та здорового відношення до викликів.
Соціальна адаптація	Організація зустрічей, семінарів та інтерактивних заходів, спрямованих на полегшення процесу адаптації до зміни життєвих умов.
Культурна діяльність	Організація культурних заходів, виставок, концертів, які можуть відволікти студентів від негативних думок та емоцій.
Забезпечення безпеки	Забезпечення фізичної та психологічної безпеки на території університету, створення ефективної системи сповіщення та евакуації в разі загрози.

Важливо враховувати, що кожен контекст є унікальним, і рекомендації можуть потребувати адаптації до конкретної ситуації та потреб студентської молоді.

Також, нами було розроблено програму тренінгу з психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни. Наведемо приклад програми:

**Тема тренінгу: Підтримка психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни**

День 1. Сформувані розуміння психологічних реакцій на стрес у студентів

Завдання – провести бесіду зі студентами з метою:

1. Визначення різноманітності психологічних реакцій на стресові ситуації особистості.
2. Проведення аналізу існуючих типів стресових реакцій та їх вплив на психіку
3. З'ясування особливостей впливу стресу на фізичне і психічне здоров'я особистості.

Наведемо приклади психологічних вправ, занять та рольових ігор, які можна використовувати в День 1 для розуміння психологічних реакцій на стрес:

"Ланцюжок стресових ситуацій": Учасники пишуть або малюють послідовність стресових ситуацій, з якими вони зіштовхнулися. Потім вони аналізують, як ці ситуації вплинули на їхні почуття та реакції.

"Мої фізичні симптоми стресу": Учасники розглядають список фізичних симптомів стресу (підвищене серцебиття, пітні руки, м'язова напруга тощо) та відмічають, які з них вони спостерігають у себе, коли переживають стрес.

"Внутрішні діалоги": Учасники аналізують свої внутрішні діалоги та думки, які виникають під час стресу. Вони записують ці думки та обговорюють, наскільки вони об'єктивні та корисні.

"Емоційний графік": Учасники малюють графік, де вісь Х позначає час, а вісь Y - їхні емоції. Вони позначають моменти стресу на графіку та обговорюють зміни у своїх емоціях протягом часу.

"Ролева гра: Спостерігач та Суб'єкт стресу": Учасники діляться на пари. Один грає роль "спостерігача", а інший - "суб'єкта стресу". Спостерігач стежить за реакціями суб'єкта на конкретну стресову ситуацію і потім допомагає суб'єкту аналізувати їх.

"Світло в кінці тунелю": Учасники пишуть або говорять про позитивні аспекти, які можуть з'явитися в результаті подолання стресу. Це допомагає побачити позитивні можливості в ситуаціях, які спричиняють стрес.

Психологічний термометр: Учасники відмічають свій рівень стресу на "термометрі" від 1 до 10 та обговорюють причини та симптоми стресу на своєму рівні.

Ці вправи можуть сприяти кращому розумінню власних реакцій на стрес та допомогти учасникам розвивати навички самоаналізу та саморегуляції.

## День 2. Розвиток психологічної стійкості

Завдання – провести бесіду зі студентами з метою:

1. Пояснення важливості формування психологічної стійкості в умовах війни.
2. Розгляду стратегії для підвищення резиліентності та стресостійкості студентів.
3. Навчити техніці саморегуляції та релаксації.

Приклади психологічних вправ, занять та рольових ігор, які можна використовувати в День 2 для розвитку психологічної стійкості:

"Складний лабіринт": Учасники працюють у малих групах над вирішенням складних завдань або головоломок. Ця вправа допоможе розвивати терпимість до викликів та навички креативного мислення.

"Символічна гірка": Учасники вибирають символ, що асоціюється зі стресовими ситуаціями. Потім вони обговорюють, як цей символ може перетворитися на щось позитивне та мотивуюче.

"Картка сил": Кожен учасник отримує "картку сил", на якій написані позитивні якості чи навички, які вони мають. Ця вправа допоможе зосередитися на своїх позитивних ресурсах.

"Думки-переконання": Учасники аналізують свої негативні думки та переконання, які заважають розвивати психологічну стійкість. Вони намагаються змінити ці думки на позитивні або об'єктивні.

"Історії успіху": Учасники діляться своїми історіями успіху, коли вони подолали труднощі та досягли мети. Це допомагає побачити, як попередні виправдання та страхи були позбавлені підстав.

"Мої перешкоди та перемоги": Учасники складають списки своїх минулих стресових ситуацій, перешкод та того, як вони їх подолали. Це допоможе показати, що вони вже мають досвід подолання труднощів.

"Вправа на релаксацію": Проведення вправ на глибоке дихання, м'язову релаксацію та інші техніки для зняття фізичної та емоційної напруги.

Перелічені нами вправи можуть допомогти учасникам розвивати внутрішню стійкість та навички для подолання викликів у важких ситуаціях.

День 3. Коректна обробка емоцій

Завдання – провести бесіду зі студентами з метою:

1. Визначення та розуміння основних емоцій
2. Сформуванню позитивний підхід до обробки негативних емоцій
3. Навчити техніці емоційної саморегуляції та вираження

Приклади психологічних вправ, занять та рольових ігор, які можна використовувати в День 3 для коректної обробки емоцій:

"Емоційний калейдоскоп": Учасники малюють або пишуть словами свої емоції та переживання, пов'язані з війною. Потім вони діляться своїми творіннями та розповідають про свої почуття.

"Емоційний спектр": Учасники малюють спектр емоцій від позитивних до негативних та позначають, які емоції вони відчувають у данний момент. Потім вони обговорюють, як ці емоції впливають на їхню поведінку.

"Письмовий щоденник емоцій": Учасники пишуть короткі записи про свої емоції та переживання щодня. Це допомагає усвідомлювати та обробляти свої емоції.

"Рольова гра: Вираження емоцій": Учасники вибирають картку з емоцією та мають виразити цю емоцію за допомогою жестів, міміки та тону голосу. Ця вправа допомагає вдосконалювати навички розпізнавання та вираження емоцій.

"Контроль над емоціями": Учасники діляться своїми стратегіями контролю над емоціями у стресових ситуаціях. Потім вони ролево грають ці ситуації, застосовуючи різні техніки збереження емоційної рівноваги.

"Арт-терапія": Учасники створюють власний творчий проект (малюнок, колаж, вірш тощо), який відображає їхні емоції та переживання.

"Рольова гра: Ситуація обговорення емоцій": Учасники грають ролі людей, які спілкуються про неприємну ситуацію та вираження емоцій. Мета гри - розвивати навички спілкування та вираження емоцій з різних позицій.

Всі ці вправи спрямовані на покращення навичок управління емоціями, розпізнавання та вираження їх, що може сприяти психологічному благополуччю.

День 4: Комунікація та підтримка спільноти

Завдання – провести бесіду зі студентами з метою:

1. Обґрунтування важливості відкритої комунікації в складних ситуаціях.
2. Сформувати навички слухання та співпереживання.



### 3. Навчити студентів формуванню підтримуючої спільноти.

Приклади психологічних вправ, занять та рольових ігор, які можна використовувати в День 4 для розвитку навичок комунікації та підтримки спільноти:

"Емпатійний маршрут": Учасники створюють "маршрут" емоцій та переживань одного учасника, поділяючись своїми враженнями на кожному "зупинці". Це допомагає розуміти та співпереживати чужі емоції.

"Гра у спільний успіх": Учасники діляться на групи та працюють над завданням, яке може бути вирішено лише спільними зусиллями. Це сприяє розвитку командної співпраці та взаємопідтримки.

"Тренінг активного слухання": Учасники розділяються на пари. Один партнер говорить про свої проблеми, а інший слухає. Потім партнери міняються ролями, але другий партнер повинен повторити, що йому було розповідано.

"Рольова гра: Вирішення конфлікту": Учасники грають ролі в конфліктній ситуації та намагаються знайти конструктивне вирішення. Головна мета - розвивати навички конструктивної комунікації.

"Спільне створення історії": Учасники разом створюють історію, де кожен додає своє речення. Це розвиває навички співпраці та взаємодії.

"Делегування в завданнях": Учасники обирають лідера для виконання спільного завдання, а потім разом аналізують, як була організована робота та комунікація у групі.

Перелічені нами вище вправи спрямовані на розвиток ефективної комунікації, співпраці та взаємопідтримки між учасниками.

День 5: Креативний вираз та самореалізація

Завдання – провести бесіду зі студентами з метою:

1. Навчити використанню творчих методів для вираження емоцій та думок
2. Пояснити роль розвитку особистих інтересів та хобі
3. Обґрунтувати необхідність збереження почуття ідентичності студентів в умовах змін

Приклади психологічних вправ, занять та рольових ігор, які можна використовувати в День 5 для підтримки креативного виразу та самореалізації:

Навчити "Вираз себе через музику": Учасники обирають музичний трек, який відображає їхні почуття та стан у війну. Потім вони діляться своїм вибором та пояснюють, чому обрали саме цю музику.

"Візуалізована дошка": Учасники створюють колаж або дошку зі зображеннями та словами, які відображають їхні мрії, цілі та бажання. Це допомагає визначити свої цілі та бажання.

"Лист до себе в майбутнє": Учасники пишуть листи до себе на майбутнє, в яких розповідають про свої мрії, плани та надії. Листи можна відкрити через певний період часу.

"Творчий потік свідомості": Учасники просто пишуть або малюють все, що приходить на їхній розум, не аналізуючи або редагуючи. Це сприяє вільному виразу власних думок та почуттів.

"Колаж емоцій": Учасники створюють колаж із зображень, кольорів та слів, які асоціюються з їхніми емоціями та станами. Це допомагає виразити емоції через творчість.

"Театральна імпровізація": Учасники отримують сценарій або тему та імпровізують коротку сценку чи монолог, де вони виражають свої почуття та думки.

"Своєрідний портрет": Учасники створюють "портрет" себе за допомогою різних об'єктів (паперу, ниток, кольорових ручок тощо), що відображають їхні інтереси та характер.

Дані вправи допомагають учасникам виявити свої творчі здібності, зосередитися на власних цілях та самореалізуватися через творчий вираз.

День 6: Планування майбутнього та ресурси для допомоги

Завдання – провести бесіду зі студентами з метою:

1. Навчити студентів створенню плану дій для забезпечення психологічного благополуччя.
2. Проаналізувати доступні ресурси для підтримки студентів
3. З'ясувати роль волонтерства та соціальної діяльності в самопідтримці.

Наведемо приклади психологічних вправ, занять та рольових ігор, які можна використовувати в День 6 для планування майбутнього та знаходження ресурсів для допомоги:

"Мапа майбутнього": Учасники створюють "мапу" свого майбутнього, вказуючи свої цілі, плани та шляхи до досягнення успіху.

"Силові анімали": Учасники обирають тварин, які символізують різні позитивні риси (наприклад, сила, рішучість, терпимість). Вони діляться, як ці анімали можуть допомогти їм в майбутньому.

"Шлях до цілей": Учасники обговорюють свої цілі та розробляють кроки, які потрібно зробити для досягнення кожної цілі. Потім вони вибирають найважливіші кроки та розглядають можливі ресурси для допомоги.

"Список підтримки": Учасники створюють список ресурсів, на які вони можуть покласти у важкі моменти (друзі, родина, психологічна підтримка тощо).

"Рольова гра: Планування дій": Учасники грають ролі осіб, які мають різні цілі та мрії. Вони обговорюють, які кроки потрібно зробити для досягнення цих цілей.

"Мій особистий план": Учасники створюють план дій для наступного тижня або місяця, включаючи невеликі кроки, які можуть призвести до більших досягнень.

Ці вправи допомагають учасникам планувати своє майбутнє, знаходити ресурси для досягнення цілей та активно працювати над самореалізацією.

День 7: Заключний захід та рефлексія

Основні завдання:

1. Підведення підсумків тренінгу
2. Особиста рефлексія студентів щодо набутих знань та навичок

### 3. Важливість продовження практики та вдосконалення навичок

Приклади психологічних вправ, занять та рольових ігор, які можна використовувати в День 7 для завершального заходу та рефлексії:

"Символічний об'єднавчий акт": Учасники вибирають спільний символ, який представлятиме їхній досвід тренінгу та рефлексію. Наприклад, це може бути кольоровий браслет або об'єднана картинка.

"Подорож до минулого та майбутнього": Учасники відвідують "станції" минулого та майбутнього, де вони можуть поділитися своїми роздумами та спогадами про тренінг, а також висловити надії на майбутнє.

"Листи для інших": Учасники пишуть листи одне одному, в яких вони виражають вдячність, спільні враження та побажання на майбутнє.

"Подорож до успіху": Учасники розділяються на групи та роблять "подорож" від старту тренінгу до закінчення, намагаючись визначити ключові моменти та відчуття на кожному етапі.

"Подяка власній допомозі": Учасники думають про себе у момент тренінгу та пишуть листи собі з вдячністю за зусилля, які вони вклали у свій особистий розвиток.

"Поділ планів на майбутнє": Учасники обговорюють свої плани на майбутнє та намірів з рештою групи, відзначаючи те, чим вони планують займатися, щоб підтримувати своє психологічне благополуччя.

Підсумовуючи відзначимо, що всі, перелічені нами вище вправи сприяють об'єднанню групи, рефлексії над здобутими знаннями та навичками, а також закріпленню результатів тренінгу.

### **Висновки до 3 розділу**

В результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження нами були розроблені рекомендації для реалізації підтримки психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. До основних заходів, що потрібно проводити з метою покращення відчуття психологічного благополуччя у студентської молоді в умовах війни нами було віднесено наступні: психологічна підтримка; інформаційна безпека; соціальна підтримка; фізичне здоров'я; творчість та самореалізація; спільнота та волонтерство; ресурси для самодопомоги; соціальна адаптація; культурна діяльність та забезпечення безпеки.

Також, нами було розроблено програму тренінгу з психологічної підтримки студентської молоді в умовах війни. Тема тренінгу: «Підтримка психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни». Підсумовуючи відзначимо, що розроблені нами рекомендації та тренінг допоможуть сформувати відчуття психологічного благополуччя у студентської молоді в умовах війни в Україні, що є важливою та необхідною умовою їх повноцінного розвитку та самореалізації.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретичного та емпіричного дослідження варто відзначити наступне:

1. Психологічне благополуччя є важливим аспектом нашого життя, представляючи собою стан гармонії та задоволення особистості. Це включає як емоційний, так і когнітивний аспекти, а також соціальні відносини та здатність адаптуватися до змін. Роль особистості визначальна, оскільки існують великі відмінності у відношенні до оптимізму та вразливості до стресу.

Балансований підхід до збереження та покращення психологічного благополуччя включає доступ до психологічної допомоги, розвиток соціальних та емоційних навичок, здоровий спосіб життя, а також використання позитивних стратегій для протидії стресу та розв'язання проблем.

Аналіз проблем студентського благополуччя підкреслює його суб'єктивний характер та важливість усвідомлення студентами свого життя, цілей та емоційних переживань. Студентські роки, як період професійного становлення, можуть призводити до криз, впливаючи на рівень психологічного благополуччя та здатність до навчання.

Висновок: Збереження та розвиток психологічного благополуччя важливі для гармонійного та щасливого життя. Усвідомлення його ключових аспектів може служити основою для розвитку позитивного ментального стану та збереження психічного здоров'я.

2. З метою визначення гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в умовах війни серед 46 студентів 2 та 3 курсу Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, у віці від 19 до 21 року, серед яких 23 жінки та 23 чоловіки було визначено наступне: Результати, отримані за опитувальником тривожності Спілбергера-Ханіна демонструють, що

особливо високий рівень тривожності є більш характерним для 30,4% (7 жінок) та 13,4% (3 чоловіків). Середній рівень тривожності приблизно однаково виражений як у жінок – 52,2% (12 осіб) так і у чоловіків 39,1% (9 осіб). Низький рівень тривожності переважає серед 47,8% чоловіків (11 осіб) з вибірки, порівняно з 17,4% (4 жінками). Отже, чоловіки мають менший рівень тривожності, оскільки вона є реакцією психіки на ситуацію невизначеності.

3. Результати, отримані за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса свідчать про те, що серед жінок спостерігається більша кількість опитаних із середнім – 56,5% (13 осіб) та низьким - 34,7% (8 осіб) рівнями загального емоційного фону (переважання позитивних чи негативних емоцій). Високий рівень загального емоційного фону (переважають позитивні емоції) виявлено лише у 8,7% (2 жінок) та у 17,4% чоловіків (4 особи) та середній 43,5% (10 осіб) рівнями. Низький рівень загального емоційного фону виявлено у 39,1% (9 чоловіків). Отже, у переважній кількості респондентів, як жінок, так і чоловіків спостерігається середній та низький рівні загального емоційного фону.

4. Результати, отримані за методикою самооцінки емоційних станів Г. Айзенка демонструють те, що високий рівень тривожності є характерним для 34,7% (8 осіб) жінок, та 13,4% чоловіків (3 осіб). Середній рівень тривожності виявлено у 52,2% (12 жінок) та 60,8% (14 чоловіків). Низький рівень тривожності було виявлено у 13,4% (3 жінок) та 21,7% (5 чоловіків).

Також, було встановлено, що жінки частіше проявляють фрустрованість на високому рівні, порівняно з чоловіками (9 жінок (39,1%), 3 чоловіків (13,4%)). Середній рівень фрустрації визначено у 4,5% (10 жінок) та 52,2% (12 чоловіків), що свідчить про те, що фрустраційна поведінка у цих осіб наявна тоді, коли поставлена особою мета залишається незадоволеною. Низький рівень фрустрації було виявлено у 17,4% (4 жінок) та у 34,7% (8 чоловіків). Отже, для них є характерним низька толерантність до розчарування або нетерпимості до розчарувань у зв'язку з відсутністю або низьким

рівнем здатності протистояти такому комплексу подій або обставин, які можуть їм зашкодити.

Аналіз результатів за шкалою «агресивність» продемонстрував, що серед чоловіків, спостерігається більша кількість опитаних, які демонструють високий рівень її прояву – 30,4% (7 чоловіків), на відміну від жінок, серед яких високий рівень агресії виявлено лише у 8,7% (2 жінок). Середній рівень агресивності є характерним для 69,5% (16 жінок) та 56,5% (13 чоловіків), а низький у 21,7% (5 жінок) та 13,4% (3 чоловіків). Їх можна характеризувати як спокійних, врівноважених, витриманих, які легко долають труднощі.

За шкалою ригідності високий її рівень виявлено у 4,3% (1 жінки) та 34,7% (8 чоловіків). Середній рівень ригідності є характерним для переважної кількості жінок - 73,9% (17 осіб) та 56,5% (13 чоловіків). Низький рівень даного показника є характерним для 8,7% (2 чоловіків) та 21,7% (5 жінок), що свідчить про те, що цим особам більш властива пластичність, швидка адаптація, здатність підлаштовуватися до оточуючих обставин, здатність приймати оригінальні рішення для вирішення складних проблем.

5. Також були визначені гендерні особливості переживання молоддю психологічного благополуччя в умовах війни. Так, результати, отримані за допомогою методики визначення статевої ролі ідентифікації С. Бем свідчать про те, що у 37% респондентів виявлено маскулінний тип ролі ідентифікації. 37% мають фемінний тип, а 26% андрогінний тип. Враховуючи те, що статева роль ідентифікація пов'язана з прихильністю до певних особистісних рис і до певної поведінки, результати цієї методики були поділені на чоловічі і жіночі вибірки. Відповідно до отриманих даних у 65% чоловіків, які взяли участь у дослідженні виявлено маскулінний тип ідентифікації. Тобто, 15 із 23 чоловіків схильні дотримуватися традиційної думки щодо розподілу чоловічих та жіночих стилів поведінки, індивідуальних психофізіологічних та соціальних рис. Вони схильні вважати, що певні психологічні якості та моделі



поведінки притаманні або тільки чоловікам, або тільки жінкам і мають набір рис характерним чоловікам. У 9% чоловіків виявлено фемінний тип. Вони не дотримуються класичних поглядів щодо моделей поведінки та рис особистості чоловіків, можуть виявляти жіночі моделі поведінки, які, на їхню думку, не залежать від біологічної статі. У 26% чоловіків виявлено андрогінний тип ідентифікації. Чоловік такого типу розподіляє гендерні моделі поведінки незалежно від біологічної статі людини, спираючись на необхідність, а не на прихильність до класичного розуміння розподілу обов'язків між чоловіками і жінками. У чоловіків з таким типом гармонійно поєднуються і чоловічі і жіночі риси. У них немає строго закріплених моделей поведінки властивих певній статі та думки щодо чоловічих чи жіночих рис. Люди схильні до андрогінності, легше адаптуються в соціальному середовищі і мають певну гнучкість у міжособистісних відносинах.

У 43% жінок виявлено фемінний тип ідентифікації. Вони віддані стереотипам щодо поведінки та рис особистості, характерних для жінок і вважають, що чоловікам і жінкам властива поведінка, що залежить від їхньої біологічної статі. У 9% жінок виявлено маскулінний тип. Їм властиво приписувати собі чоловічі риси, які, на їхню думку, не повинні залежати від біологічної статі. 48% жінок з даної вибірки мають андрогінний тип статевої ідентифікації. Вони розподіляють гендерні ролі незалежно від біологічної статі людини, спираючись на необхідність, а не на відданість класичному розумінню розподілу обов'язків між чоловіками та жінками. У жінок з таким типом гармонійно поєднуються і чоловічі і жіночі риси. У них немає строго закріплених моделей поведінки властивих певній статі та думки щодо чоловічих чи жіночих рис. Люди схильні до андрогінності, легше адаптуються в соціальному середовищі і мають певну гнучкість у шлюбних відносинах.

6. В результаті проведення кількісної інтерпретації середніх значень компонентів психологічного благополуччя окремо в чоловіків і жінок, отриманих за Шкалою психологічного благополуччя К. Ріффа (в адаптації Т.Д. Шевеленковій та П.П. Фесенко)

з'ясовано, що сформованість деяких компонентів психологічного благополуччя у чоловіків і жінок немає суттєвих відмінностей. Однак, слід звернути увагу на шкалу автономії, де 22% та 26% чоловіків мають низький та середній рівні, тоді як у жінок низького рівня виявлено не було, а середній сформований у 52% осіб. Але при цьому високий рівень виявлено практично у рівних частках у чоловіків та жінок. Незважаючи на той факт, що багато показників не мають великих відмінностей, загальний рівень психологічного благополуччя у чоловіків на високому рівні був виявлений у 52%, а у жінок у 39%. Спираючись на аналіз отриманих даних, можна дійти до невтішного висновку, що біологічна стать не здійснює суттєвого впливу компоненти психологічного благополуччя у вибірці. Так як кількість респондентів з тим чи іншим рівнем сформованості компонентів психологічного благополуччя, у чоловічій та жіночій вибірці значних відмінностей.

Також, в результаті проведеного порівняльного аналізу за t-критерієм Стьюдента, визначено, що двостороннє значення між результатами чоловіків та жінок, за всіма шкалами психологічного благополуччя більше 0,05, що свідчить, що достовірних відмінностей між даними чоловіків, і жінок не було виявлено. Але враховуючи великі відмінності між виявленими типами гендерів у чоловічій та жіночій частині вибірки, ми проведемо кореляційний аналіз даних, з метою визначення ступеня впливу, схильності до маскулінності, фемінінності та андрогінності на психологічне благополуччя.

Розширюючи розуміння структури психологічного благополуччя та з метою виявлення взаємозв'язків даного феномену з гендерними моделями поведінки, було також проведено кореляційний аналіз даних, отриманих з використанням підібраних психодіагностичних методик, застосовуючи коефіцієнт кореляції Пірсона. Отримані дані демонструють позитивний кореляційний взаємозв'язок, який було виявлено між типами гендерів і рівнем сформованості психологічного благополуччя. Враховуючи, що кожному гендеру було присвоєно індекс (1,2,3), бачимо, що чим вищим в людини є

індекс, то тим вище у нього рівень психологічного благополуччя. Найвищий індекс було виявлено у андрогінної моделі поведінки, а найнижчий у маскулінної. Важливо відзначити, що порівняльний аналіз між чоловічою та жіночою вибіркою не виявив значних відмінностей у показниках психологічного благополуччя, що означає, що біологічна стать не впливає на рівень благополуччя. Аналіз гендерів у вибірці показав, що третина чоловіків і майже половина жінок не дотримуються класичних гендерних моделей поведінки, а бажають гармонійно поєднувати в собі і маскулінні і фемінні моделі поведінки. Стає зрозумілим, що чим більше у особистості спостерігається схильність до андрогінної моделі поведінки, то тим вищим в неї сформований рівень автономії, цілей у житті, самоприйняття, управління середовищем, особистісного зростання і позитивного ставлення до оточуючих. Позитивний взаємозв'язок андрогінної моделі поведінки та компонентів психологічного благополуччя знаходиться на рівні  $p \leq 0,05$  та  $p \leq 0,01$ . Виходячи з отриманих даних, стає очевидним, що гармонійне поєднання маскулінних і фемінних моделей поведінки, які у результаті визначають андрогінну модель поведінки, підвищує рівень психологічного благополуччя.

Також нами була розроблена тренінгова програма підтримки психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. Ракурси психологічного благополуччя особистості: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Агаєв Н. А. та ін. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посіб. Київ. НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
3. Агаєв Н. А. Характерні ознаки основних негативних психічних станів військовослужбовців під час ведення бойових дій. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Серія: Психологія. 2016. Вип. 4. С. 46-53. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzpuoapp\\_2016\\_4\\_6](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nzpuoapp_2016_4_6) (дата звернення: 10.01.2023).
4. Арістотель. Нікомахова етика// ЗАТ Видавництво «ЕКСМО-Прес», К, 2003. 143с.
5. Баришева Є.В. Соціально-психологічна детермінація здоров'я студентства у системі відкритої освіти: дис. ... к.психол.н. / Є.В. Баришева. К., 2004. 160с.
6. Батурін Н.А. Теоретична модель особистісного благополуччя/Н.А. Батурін, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова. Вісник ЮУрДУ, 2013. Т. 6. № 4. С. 4-14.
7. Бовт Л. Кола психологічного благополуччя: нестандартні методи роботи з педагогами / Л. Бовт // Психолог. Шк. світ. – 2013. - № 23. С. 14-25.
8. Бочарова Є. Взаємозв'язок суб'єктивного добробуту та соціальної активності особистості: крос-культурний аспект. Соціальна психологія та суспільство. 2012. № 4. 53-63 с.
9. Братусь Б. С. До проблеми людини у психології / Б. С. Братусь. // Питання психології. 2004. №5. С. 3-20.

10. Буланов В.А. Психологічні засади салютогенетичної спрямованості особистості. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія 2012. Вип. 42 (1). С. 21-30.
11. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ, його оцінка та підтримка на високому рівні: Монографія. Львів. ВВПДУ «ЛП», 2012. 229 с.
12. Васильєва С.В. Структурні та динамічні особливості студентського адаптаційного синдрому: дис. ... к.психол.н. / С.В. Васильєва. - СПб., 2000. 67с.
13. Горбаль І. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ / за ред. М. Цимбалюк. Серія «Психологічна». Вип. 2. Львів: ЛДУВС. 2012. С. 293-303.
14. Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як фактор розвитку ідентичності особистості : дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2009. 233 с
15. Гушук І. В., Нижник А. Є., Шугай М. А. Вплив екологічних чинників на психічне здоров'я особистості. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2014. № 26. С. 48-52.
16. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 543 с
17. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): дис. ... канд. психол. наук. Київ, Київський націон. ун-т ім. Т. Г. Шевченка, 2002. 197 с
18. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: теоретичні та прикладні аспекти. Психологія та суспільство. 2007. № 3. С. 124–137
19. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект / Н. В. Каргіна // Наука та освіта. 2015. № 3. С. 48 - 55.
20. Каргіна Н.В. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С. 127-128.

21. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практична психологія та соціальна робота. 2011. № 1.С. 1-9.
22. Кирпенко Т. М., Бохонкова Ю. О. Механізми психологічного самозахисту підлітків: монографія. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. 176 с.
23. Кобильченко В. В. Психологічне здоров'я та благополуччя дітей з порушеннями психофізичного розвитку як актуальна проблема спеціальної психології. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови. 2014. № 5. С. 65-73.
24. Козьміна Л.Б. Динаміка психологічного благополуччя особистості студентів-психологів: дис. канд. наук : 19.00.07 "Педагогічна психологія". До, 2014. 174 с. 2014. URL: <http://www.dissercat.com/content/psikhologicheskoeblagopoluchie-lichnosti-v-ekstremalnykh-usloviyakh-zhiznedeyatelnosti> (Дата звернення 20.01.2023)
25. Куликов Л.В., Дмитрієва М.С., Долина М.Ю. та ін. Фактори психологічного благополуччя особистості// Теоретичні та прикладні питання психології. Вип. 3. Ч. 1/Ред. А. А. Крилов. СПб., 2009. С. 342-350.
26. Лагерев, В.В. Адаптація студентів до умов навчання у технічному вузі та особливості організації навчально-виховного процесу з першокурсниками / В.В. таборів; НДІ проблем вищої школи // Зміст, форми та методи навчання у вищій школі. Вип. 3. К.: Вид-во НДІ ВШ, 2004. С.49.
27. Мамардашвілі М.К. Лекції з античної філософії. К.: Аграф, 2004. 320 с.
28. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2010. 23 с.
29. Планування людиноорієнтованого процесу відновлення психічного здоров'я та благополуччя. Інструмент самопомоги ініціативи ВООЗ QualityRights URL: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>). (Дата звернення 20.01.2023)

30. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Харків, 2016. Вип. 59. С. 42-43.
31. Селігман Мартін Е. П. Нова позитивна психологія: Науковий погляд на щастя та сенс життя/Перев. з англ. - К.: Видавництво «Софія», 2006. -368 с.
32. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Зб. наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.
33. Татенко В. Соціально-психологічні механізми впливу людини на людину. Соціальна психологія. 2003. № 1. С. 60-72
34. Фесенко П. Що таке психологічне благополуччя? Короткий огляд основних концепцій / П. Фесенко // Вид-во Московського гуманітарного університету. 2005. Вип. 46. С. 35-36.
35. Фоменко Л.А. Оцінка психосоматичного здоров'я студентів на основі математико-статистичного моделювання за даними моніторингу: дис.... к.псіхол.н. / Л.А. Фоменко. СПб., 2002. 85с.
36. Харитинський А. А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL: <http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299> (дата звернення: 20.01.2023).
37. 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.
38. Чуйко Г. В., Чаплак Я. В. Благополуччя, 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.

39. Шаміонов Р.М. Суб'єктивне благополуччя особистості: психологічна картина та фактори. Х: Вид-во «Наукова книга», 2008. 296с
40. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологічне благополуччя особистості (огляд основних концепцій та методологічне дослідження) // Психологічна діагностика. 2005 №3. С.95-130
41. 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.
42. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». № 7 (25). Київ. Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. С. 554-567.
43. Carol Ryff's Model of Psychological Well-being The Six Criteria of WellBeing. Available at SSRN. URL: <http://livingmeanings.com/six-criteria-well-ryffsmultidimensional-model/> (Last accessed: 24.01.2023)
44. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68 (4) P. 653–663. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653> (Last accessed: 21.01.2023).
45. Diener E. Suh E., Lucas R. E., Smith H. L Subjective well-being: three decades of progress. *Psychological Bulletin*. 1999. № 125 (2). P. 276-302. URL: <http://media.rickhanson.net/Papers/SubjectiveWell-BeingDiener.pdf> (Last accessed: 21.01.2023).
46. Diener E. The science of well-being: collected works / E. Diener. - New York: Springer. - 274 p. (Last accessed: 21.04.2023).



47. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 1996. No 65. P. 14-23. DOI: 10.1159/000289026 (Last accessed: 21.04.2023).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Статеврольовий опитувальник Сандри Бем

Мета даної методики полягає у діагностиці психологічної статі та виявленні рівня андрогінності, маскулінності та фемінності індивідуума, тобто, шкали методики показують ступінь прояву у особистості класичних поведінкових патернів та особистісних рис, характерних для чоловічої чи жіночої статі.

Опитувальник включає 60 якостей, де 20 пунктів, характерні для традиційної громадської думки про маскулінність, 20 пунктів асоціюються з фемінністю і 20 пунктів які відображає ступінь співвідношення у респондента ідентифікацій з традиційними маскулініми і традиційними фемінними рисами. Усі твердження опитувальника надаються респонденту почергово, де йому необхідно визначити, характерна йому дана якість чи ні.

Далі за допомогою ключа у кожного респондента підраховується загальний бал. Потім вираховуються показники фемінності (F) та маскулінності (M) відповідно до наступних формулами.

$F = (\text{сума балів за фемінністю}): 20$

$M = (\text{сума балів за маскулінністю}): 20.$

Основний індекс IS визначається як:  $IS = (F - M) * 2,322$

Якщо величина індексу IS укладена в межах від -1 до +1, роблять висновок про андрогінність.

Якщо індекс IS менше -1, робиться висновок про маскулінності, а якщо індекс IS більше +1 - про фемінність.

## **Шкала психологічного благополуччя К. Ріффа в адаптації Т.Д. Шевеленковій та П.П. Фесенко**

Дана методика є адаптована російською мовою зарубіжна методика виявлення рівня психологічного благополуччя розроблену До. Рифф. Респонденту пропонується відповісти на 84 твердження щодо своєї особистості та життя, вибравши одну з 6 запропонованих відповідей, складених у полярному порядку від «абсолютно не згоден» до «абсолютно згоден».

Метою методики виявлення рівня психологічного добробуту особистості, під яким розуміють суб'єктивне самовідчуття цілісності та свідомості індивідом свого буття. Методика містить у собі 6 шкал, кожна з яких характеризує той чи інший компонент психологічного благополуччя. Сукупна оцінка всіх шкал дозволяє визначити загальний рівень благополуччя. До визначених компонентів належать:

Шкала «Позитивні стосунки з іншими». Даний компонент дозволяє визначити кількість довірчих відносин респондента з іншими людьми, їх силу та складову, яка виражається в ступені відкритості, рівні турботи про інші, міжособистісні стосунки, співпереживання, прихильність, взаємні поступки, компроміси, ізоляція від інших, ригідність та небажання підтримувати зв'язки з оточуючими.

Шкала «Самоприйняття». Даний компонент характеризує позитивне чи негативне ставлення до своєї особистості, дозволяючи зрозуміти, наскільки людина приймає погані та хороші якості своєї особистості, чи задоволений він є собою, чи бажає бути тим, ким він є. Так само, сюди ставиться позитивна чи негативна оцінка свого минулого та занепокоєння щодо деяких індивідуально-психологічних якостей.

Шкала «Автономія». Дозволяє побачити рівень незалежності та самостійності респондента, його здатності до протистояння суспільній думці та саморегуляції своєї поведінки. Сюди належить навички до самостійності у поведінці, що здійснюється або з опорою на особистісні критерії, або під впливом соціуму.

Шкала «Життєві цілі». Даний компонент показує спрямованість особистості щодо цілей у житті, що існує сенсу буття, наміри та прагнення, майбутні перспективи та оцінку минулих подій. Також компонент допомагає побачити тимчасову перспективу особистості та ставлення до часу.

Шкала «Управління оточенням». Даний компонент психологічного благополуччя особистості, виявляє рівень здатності випробуваного до управління своїм оточенням і дозволяє побачити, чи має людина компетенцію до управління зовнішньою діяльністю через створення умов та обставин, які задовольнятимуть його особисті потреби та допомогатимуть здійснювати свої цілі. Низький рівень такої шкали буде говорити про нездатність до ефективної організації своєї діяльності, безрозсудне ставлення до повсякденних справ, викликаючи почуття неможливості вплинути на своє життя і контролювати те, що відбувається навколо.

Шкала «Особистісне зростання». Даний аспект психологічного благополуччя дозволяє визначити, наскільки людина оцінює свій рівень самореалізації, інтерес до розвитку особистісних навичок. Сюди належить відкритість до нового досвіду, реалізація потенціалу, зміни своєї поведінки з урахуванням нових досягнень, інтерес до життя.

Шкала психологічного благополуччя. Ця шкала показує загальний рівень психологічного добробуту, що вираховується шляхом додавання значень всіх компонентів. Підсумковий бал визначає, низьким, середнім чи високим рівнем благополуччя має респондент.

## Додаток В

**Опитувальник діагностики тривожності Спілбергера-Ханіна**

Даний діагностичний інструмент дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісне властивість як і стан, що з поточної ситуацією. Даний тест є надійним джерелом самооцінки вашого поточного рівня тривожності (реактивної тривожності) та особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). Тест розроблений Ч.Д. Спілбергером та адаптований Ю.Л. Ханіним.

Тест Спілбергера-Ханіна складається з 20 висловлювань, які стосуються тривожності як стану (стан тривожності, реактивна чи ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності).

Особистісна тривожність характеризує стійку тенденцію розглядати багато ситуацій як загрозливі, реагуючи на такі ситуації тривогою. Реактивна тривога характеризується стресом, тривогою, нервозністю.

Високореактивна тривога викликає порушення уваги, іноді координації. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо корелює з наявністю нервових конфліктів, емоційних і неврологічних розладів, психоматичними захворюваннями

## Додаток Г

**Методика самооцінки емоційного стану Уессмана-Рікса**

Дана методика застосовується для самооцінки емоційних станів та міри активності. Вона являється ефективною, у випадку коли необхідно виявити зміну емоційного стану людини протягом певного періоду часу. Простота виконання завдання роблять її дуже оперативним інструментом. За допомогою даної методики можна відстежувати як окремі криві змін емоційних станів (у випадку тривалих досліджень) або працювати з інтегральним показником.

Опитувальник включає в себе чотири блоки: спокій тривога, енергійність втома, піднесеність пригніченість, впевненість в собі безпорадність. Кожен з блоків має 10 тверджень.

Якщо сума балів від 26 до 40, то випробуваний високо оцінює свій емоційний стан, якщо від 15 до 25 балів, то оцінка емоційного стану середня і низька якщо отримано від 4 до 14 балів.

Додаток Д

### **Методика самооцінки емоційних станів Г. Айзенка**

Дана методика надає можливість визначити рівні вираженості таких психічних станів, як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Методика самооцінки психічних станів один із особистісних опитувальників, розроблених Р. Айзенком (60-80 ті роки ХХ століття).

Опитувальник Г. Айзенка створювався з урахуванням розробки автором нового типологічного підходу до вивчення особистості. Особистісні опитувальники Г. Айзенка мають досить високі коефіцієнти валідності та надійності і широко використовуються в практичній психодіагностиці.

Опитувальник являє собою перелік із 40 тверджень, які випробуваний повинен оцінити щодо себе за трихотомічною шкалою (варіанти відповідей: «підходить», «підходить, але не дуже», «не підходить»). При цьому твердження згруповані у 4 шкали: тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою. Отриманий результат свідчить про рівень вираженості виділених чотирьох станів.