

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

(підпис)

«____» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Психологія» _____
(назва освітньої програми)

На тему: **«ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ
МОЛОДЮ ПІД ЧАС ВІЙНИ»**

Виконавець:

студентка 4 курсу 41 групи ФЕУП
_____ Кльопова Анастасія Сергіївна _____
/підпис/

Науковий керівник

Кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри МППП
_____ Яцишина Анастасія Миколаївна _____
/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	7
1.1. Поняття феномену психологічного благополуччя.....	7
1.2. Особливості періоду ранньої дорослості.....	15
1.3. Психологічна характеристика гендерних особливостей студентської молоді.....	17
Висновки до першого розділу.....	26
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	27
2.1. Вибір методів та опис етапів дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя студентської молоді під час війни.....	30
2.3. Практичні рекомендації студентам щодо загального рівня позитивного емоційного стану під час війни.....	37
Висновки до другого розділу.....	44
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У періоди воєнних конфліктів і воєнного стану студенти стикаються з різноманітними викликами, які суттєво впливають на їх психологічне благополуччя. Воєнний стан може викликати стрес, тривогу та невпевненість у майбутньому серед студентської громадськості.

Період воєнного стану часто супроводжується загрозою безпеки, посиленою військовою присутністю та загальною напругою в суспільстві. Ці фактори можуть призвести до стресу та тривоги серед студентів, особливо тих, хто молодий та вразливий. Страх перед можливими загрозами безпеці та невизначеність майбутнього можуть негативно впливати на їх емоційний стан та загальний настрій. Крім того, воєнний стан може призвести до обмежень у свободі руху та особистих справ, що також може викликати додатковий стрес серед студентів.

Аналізуючи чисельні наукові дослідження, поняття психологічне благополуччя трактується, як: суб'єктивне відчуття щастя та задоволеність життям (Н. Бредберн), як суб'єктивне благополуччя (Е. Дінер), як результат розвитку і саморозвитку особистості (К. Ріфф, Л. Десі, Р. Раян), як позитивне психологічне функціонування особи (теорії А. Маслоу, К. Роджерса, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, М. Яходи), як цілісне переживання, що проявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і життям, а також воно пов'язане із базовими людськими цінностями та потребами (П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова) та ін. Згідно теорії К. Ріфф, важливими чинниками психологічного благополуччя, вважається вік, стадія розвитку, особистісні особливості, сімейний стан, робота, рівень освіти, участь у волонтерській діяльності, досвід релігійної практики, стан здоров'я та біологічні аспекти, позитивні соціальні порівняння, а також терапевтичні втручання, мають важливе значення. [7, с. 5-7]

Деякі дослідження говорять, що західні вчені встановлювали зв'язок між психологічним благополуччям і співчуттям до себе, тоді як українські дослідники аналізували взаємозв'язок між психологічним благополуччям і толерантністю до невизначеності. Крім того, у науковій літературі зустрічаються дослідження емпатії та психологічного благополуччя за моделлю К. Ріфф, але висновки не завжди є однозначними. Аналізуючи роботи К. Нефф, в яких йдеться мова про порівняння самооцінки і співчуття до себе. У зв'язку з цим, автор цитати вирішив провести власне дослідження для розуміння, як ці різні аспекти особистості (співчуття до себе, толерантність до невизначеності, емпатія і самооцінка) взаємодіють та як це впливає на психологічне благополуччя молодих людей. [19, с. 22]

Вивчення деталей переживання психологічного благополуччя студентської молоді під час війни, дає можливість глибше розібрати вплив саме гендерних особливостей на вищезазначене. Саме це призвело вибору теми дипломної роботи: «Гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни»

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити гендерні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні наукові джерела зарубіжних та вітчизняних дослідників, що стосуються гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя.
2. Проаналізувати гендерний аспект розвитку особистості у студентської молоді.
3. Підібрати психодіагностичний інструментарій та з його допомогою дослідити гендерні особливості молоді студентського віку.
4. Провести емпіричне дослідження молоді студентського віку.
5. Розробити на основі результатів теоретичного аналізу та експериментального дослідження, рекомендації щодо подолання

переживань стосовно психологічного благополуччя під час війни, молоді студентського віку.

Об'єкт дослідження – переживання психологічного благополуччя студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості прояву психологічного переживання благополуччя молоді студентського віку.

Методи дослідження. Для досягнення мети та поставлених завдань дослідження використовувалися наступні методи: теоретичні (вивчення та систематизація теоретичних джерел), практичні (спостереження, опитування, бесіда, психолого-педагогічний експеримент) та метод статистичної обробки даних (метод поперечного зрізу, методи математичної статистики). У психодіагностичний комплекс увійшли: 1) Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського); 2) Шкала визначення рівня співчуття до себе К. Нефф; 3) Шкала самоповаги Розенберга.

Вибірку склали 26 осіб 19-20 років (із них 13 осіб жіночої статі та 13 осіб чоловічої статі). Всі респонденти є студентами, які займаються в університеті м. Одеса.

Аналіз досліджень та публікацій. Питання психологічного здоров'я і благополуччя досить активно досліджували та досліджують зарубіжні та вітчизняні вчені, серед яких Н.Бредберн та Е.Дінер, А.Вотермен, Р.А. Ахмеров, А.В. Вороніна, О.О. Кронік, А.М. Лінч, К. Ріфф, Т.Д. Шевеленков. Також, слід визначити дослідження феномену «психологічне благополуччя і здоров'я» українських вчених сучасності, то можна назвати такі прізвища, як А.В. Авер'янова, І.С. Горбаль, Є.С. Єрмолаєва, Н.В. Каргіна, Ю.І. Кашлюк, О.Г. Коваленко, А.Є. Пасніченко, К.О. Санько. Також, слід зазначити ще таких вчених, які вивчали феномен «психологічного благополуччя» в різних аспектах через призму задоволеністю життям та суб'єктивної природи щастя: М. Аргайл, І. Джідар'ян, Л. Куліков, Д. Леонт'єв, А. Манегетті, В. Панкратов, М. Селігман, М. Яхода та ін.. [29, с.43]

Практичне значення

- результати дослідження можуть бути використані як додаткове джерело інформації про гендерні особливості молоді студентського віку, що може бути корисним для психологів у їх практичній роботі. Крім того, ці знання можуть бути корисними під час викладання загальної та вікової психології майбутнім психологам, допомагаючи їм набути більш глибокого розуміння психічних особливостей хлопців і дівчат.

- розроблені методичні рекомендації стосовно гендерних особливостей щодо подолання переживань психологічного благополуччя молоді студентського віку.

Апробація результатів роботи.

Основні теоретичні та практичні положення роботи стали предметом для використання в психологічній практиці.

Структура роботи. Зміст дипломної роботи складається зі вступу, двох розділів (теоретичного і практичного), висновків, списку використаних джерел, у кількості 44 джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 57 сторінок. Основний зміст роботи, викладено на 43 сторінки. Робота містить 5 рисунк, 3 додатки.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В СТРУКТУРІ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття феномену психологічного благополуччя

Історію вивчення психологічного благополуччя, зацікавилися дослідники ще в другій половині XX століття і відтоді вивчення його відбувається в рамках різних підходів. Також зазначається відсутність єдиного визначення терміну "психологічне благополуччя", що свідчить про постійний науковий пошук та інтерес до цього поняття.

Перша згадка про психологічне благополуччя та його структуру відзначається в роботі американського дослідника Нормана Бредберна «Структура психологічного благополуччя» («The Structure of Psychological Well-being») у 1969 році. Вчений вважав, що для розуміння цього феномену важливо вар'єувати показниками, такими як баланс позитивних та негативних емоцій, суб'єктивне відчуття щастя і задоволеність життям.

Едвард Дінер, будучи послідовником Нормана Бредберна і вивчаючи феномен психологічного благополуччя, вперше ввів поняття суб'єктивного благополуччя. Його модель суб'єктивного благополуччя включала наявність позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій та високий рівень задоволеності життям. [4] Крім того, Дінер додатково визначив аспекти самосприйняття особи: когнітивний - інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами життя, та емоційний - оцінка настрою, який може бути поганим або хорошим. Вчений розробив шкалу вимірювань задоволеності життям, яка стала стандартом для оцінювання суб'єктивного благополуччя. Ця шкала є важливим інструментом для дослідження та вимірювання психологічного благополуччя людей.

На сьогоднішній день наукові теоретичні та емпіричні дослідження в області психологічного благополуччя підходять до розуміння цього явища

згідно з двома основними напрямленнями, як стверджує дослідник Р. Раян: гедоністичним та евдемоністичним [19]. Ці підходи одержали свої назви від стародавніх греків: «hedone» у грецькій мові означає насолоду, тоді як "eudaimonia" перекладається як щастя або блаженство [32].

Гедоністичний підхід зосереджений на досягненні задоволення та насолоди в житті. Він визначає психологічне благополуччя через позитивні емоції, задоволення та відсутність негативних станів.

Евдемоністичний підхід вважає, що психологічне благополуччя виходить за межі простого задоволення та насолоди. Він акцентує увагу на розвитку особистості, самореалізації, відчутті мети та значущості в житті. Ці два підходи представляють різні виміри та способи розуміння психологічного благополуччя, враховуючи як емоційний аспект, так і аспект особистісного розвитку та задоволення.

Гедоністичний підхід у вивченні психологічного благополуччя дійсно пов'язаний з внутрішнім відчуттям щастя та станом задоволеності в різних сферах життя, і тому він має суб'єктивний характер. Цей підхід зазвичай ґрунтується на когнітивній та поведінковій психології.

Суб'єктивне благополуччя, яке є складовою гедоністичного підходу, включає в себе високий рівень позитивних емоцій, низький рівень негативних емоцій та когнітивну оцінку задоволеності життям, як запропонував Едвард Дінер. Проте, суб'єктивне благополуччя охоплює ширший спектр аспектів, ніж просто гедоністичне задоволення. Воно включає в себе також задоволення, яке виникає від виконання поставлених завдань, досягнення мети, результатів власної праці та інші аспекти, що можуть приносити задоволення людині.

Аналізуючи чисельні дані, можна говорити, що емпіричні дослідження здебільшого асоціювали психологічне благополуччя з такими термінами, як щастя, задоволеність життям та переважання позитивних емоцій. Це призвело до виникнення нових підходів, спрямованих на розширене пояснення складного феномену психологічного благополуччя.

У рамках евдемоністичного підходу до моделі психологічного благополуччя включено більше компонентів, ніж у гедоністичному підході, і зміст цих конструктів трохи різний. Згідно з таким розумінням, феномен психологічного благополуччя охоплює не лише поняття задоволеності життям та переважання позитивних емоцій, але також включає розкриття людиною свого потенціалу, реалізацію певного сенсу та цілей, самореалізацію та функціонування на оптимальному рівні. У рамках евдемоністичного підходу найбільш значуще теоретичне підґрунтя належить теорії психологічного благополуччя К. Ріфф та теорії самодетермінації Е. Десі та Р. Раяна. Ці теорії ставлять у центр уваги самореалізацію, розвиток потенціалу та пошук сенсу у житті, що відповідає евдемоністичному підходу до розуміння психологічного благополуччя.

Дослідниця К. Ріфф зробила значний внесок у розвиток розуміння психологічного благополуччя, зосереджуючи увагу на превалюванні суб'єктивної ідеї благополуччя у багатьох дослідженнях, що проводилися в США в другій половині 20 століття. Вона розробила модель психологічного благополуччя для більш широкого розуміння цього феномену. [27, с. 26]

Концепція К. Ріфф об'єднала різні відомі теорії клінічної, екзистенційної та гуманістичної психології, що стосуються позитивного функціонування людини. Вона врахувала праці таких вчених, як М. Ягода, А. Маслоу, Е. Еріксон, В. Франкл, К. Г. Юнг, К. Роджерс та інші. Дослідниця розглядала психологічне благополуччя як об'єктивний багатовимірний конструкт, який має певні психологічні особливості, і в першу чергу пов'язувала його з успішним функціонуванням особи, а не з її емоційними переживаннями. [1]

На думку К. Ріфф, досягненню психологічного благополуччя сприяють не лише фактори задоволеності життям. Вона вважає, що негативний досвід і труднощі іноді можуть стати основою для підвищення психологічного благополуччя людини. Це можливо шляхом усвідомлення

життєвих цілей, переосмислення життя, налагодження позитивних стосунків з іншими людьми та плекання в собі емпатії. Такий підхід підкреслює, що розвиток особистості і досягнення психологічного благополуччя можуть відбуватися через подолання труднощів та негараздів, а не лише через досягнення поставлених цілей або відчуття задоволення. [7]

Дослідниця К. Ріфф включила до своєї моделі психологічного благополуччя шість головних компонентів:

- самоприйняття: це відношення особи до самої себе, її сприйняття власної особистості, включаючи усвідомлення своїх переваг, недоліків, можливостей і обмежень;
- автономія: цей компонент відображає ступінь самостійності та свободи особистого вибору і дій. Він означає здатність особи бути автентичною і самостійною у власних рішеннях та діях;
- мета у житті: це усвідомлення особистими цілями, довгостроковими або короткостроковими, які визначають напрямок її життя та надають йому значення;
- особистий ріст: цей компонент відображає постійний процес самовдосконалення, навчання і розвитку, що допомагає особі розширювати свій потенціал і досягати нових висот у різних аспектах життя;
- позитивні стосунки з оточуючими: це наявність задоволеності та підтримки у взаємодії з іншими людьми, яка включає родину, друзів, колег та ін..;
- управління середовищем: цей компонент описує здатність особи ефективно впливати на своє оточення, адаптуватися до змін та вирішувати виникаючі проблеми.

Ці шість компонентів становлять основу моделі психологічного благополуччя, яка враховує різноманітні аспекти особистісного розвитку та задоволення життям. [1]

Теорія самодетермінації, розроблена Е. Десі та Р. Раяном, представляє собою широку теорію в рамках евдемоністичного підходу. Ця теорія базується на концепції задоволення трьох основних потреб людини, які є

необхідними для оптимального росту та конструктивного соціального розвитку особистості: це автономія (самодетермінація), компетентність та зв'язок з іншими.

Компетентність в теорії самодетермінації розглядається як здатність особи ефективно управляти оточенням та діяти в ньому. Це означає вміння вирішувати складні завдання та отримувати позитивний зворотний зв'язок від оточення. Щодо зв'язку з іншими, в теорії самодетермінації під ним розуміється прагнення до близькості з іншими людьми, яке посилюється в разі отримання підтримки та турботи з боку оточуючих.

Згідно з цією теорією, задоволення цих трьох потреб сприяє психологічному благополуччю особи, але не визначає його, як це може бути в інших теоріях, наприклад, у теорії К. Ріффа. Таке розуміння підкреслює важливість цих аспектів для особистісного розвитку та задоволення, але водночас визнає, що психологічне благополуччя є більш комплексним феноменом, що залежить від різноманітних факторів.

Такі вчені, як С. Хайнцельман відзначають, що в рамках єдиного евдемоністичного напрямку існують різні концептуальні підходи до розуміння психологічного благополуччя. Один з таких підходів, як вказано на прикладі, використовує концепцію самореалізації та вираження своєї особистості.

В свою чергу А. Ватерман зосереджується на ідеї самореалізації, що включає в себе процеси самовираження та вираження своєї унікальної ідентичності. За цим підходом, психологічне благополуччя сприяється через здатність особистості до вираження своїх потреб, цінностей та індивідуальних характеристик. Такий підхід підкреслює важливість самореалізації та реалізації потенціалу особистості для досягнення психологічного благополуччя. К. Ріффа та її колеги розглядають евдемоністичне психологічне благополуччя як повноцінне та успішне функціонування, незалежно від викликів життя. Р. Раян і Е. Десі вважають, що це повне використання потенціалу в житті особистості. М. Селігман

стверджує, що психологічне благополуччя є продуктом особистісних характеристик та сильних сторін. В. Хута розглядає психологічне благополуччя як мотивацію розвивати в собі найкраще. Кожна з цих концепцій надає свій власний підхід до того, що означає психологічне благополуччя та як воно може бути досягнуте. [4]

Науковець С. Хайнцельман вказує на те, що гедоністичний та евдемоністичний підходи до вивчення психологічного благополуччя розвинулися і часто порівнюються та протиставляються один одному. З одного боку, це порівняння може сприяти кращому розумінню різниці між цими підходами та їхніми внесками у вивчення психологічного благополуччя.

З іншого боку, деякі дослідники вказують на обмеженість обох підходів до визначення психологічного благополуччя. Наприклад, Т. Кашдан та його колеги відзначають, що філософська різниця між гедоністичним та евдемоністичним психологічним благополуччям може бути не в повній мірі узгоджена з психологічною наукою про благополуччя. Також вони вказують на те, що визначенню евдемонії не вистачає конкретики і не охоплює цілком ідею евдемонії, як її розумів Арістотель.

Отже, хоча порівняння між гедоністичним та евдемоністичним підходами може допомогти у розумінні їхніх відмінностей та спільних особливостей, важливо також враховувати їхні обмеження та недоліки при вивченні психологічного благополуччя.

Чисельні дослідники також стверджують, що дослідженням евдемоністичного підходу не вистачає об'єднуючої теорії. Вони вказують на те, що створення такої теорії є складною задачею, оскільки психологічне благополуччя є складним та багатогранним явищем. З іншого боку, вони вважають, що навіть якщо така теорія буде спробована створити, вона важко буде повною та задовільною. Це пояснюється тим, що складність психологічного благополуччя не дозволяє зводити його до одного простого визначення, а будь-яке спроба визначення буде неповним та недостатнім.

Таким чином, вони висловлюють сумнів щодо можливості створення однієї єдиної теорії, що змогла би повністю охопити всі аспекти психологічного благополуччя.

Т. Кашдан та його колеги висловлюють стурбованість стосовно доцільності порівняння гедоністичного та еудемоністичного підходів до визначення благополуччя. По-перше, вони вказують на те, що таке порівняння може призвести до надання переваги одному з підходів з моральних позицій, що є необґрунтованим. Далі, вони підкреслюють, що порівняння стає проблематичним, коли ми розглядаємо благополуччя як суб'єктивне поняття, яке внутрішньо переживає людина. Це ще раз підкреслює різницю між психологічним та філософським підходами до вивчення благополуччя: психологічний підхід більш зорієнтований на суб'єктивне переживання, тоді як філософія спрямована на більш об'єктивні концепції.

Погляди на співвідношення та визначення понять суб'єктивного і психологічного благополуччя дійсно можуть варіюватися, і на цю тему тривають наукові дискусії. Український дослідник Б. Пахоля вказує на те, що досі існують суперечки стосовно того, наскільки терміни "суб'єктивне" і "психологічне" благополуччя є тотожними поняттями з "задоволеністю життям" і "щастям".

Ця дискусія може виникати через різні школи думок та методологічні підходи в психологічних дослідженнях. Деякі дослідники можуть розглядати суб'єктивне і психологічне благополуччя як широкі терміни, які охоплюють різні аспекти психологічного стану та задоволеності людини, включаючи емоції, задоволення, задоволеність життям, самореалізацію тощо. Інші можуть бачити ці терміни більш вузько, розглядаючи їх як синоніми для конкретних конструктів, таких як "задоволеність життям" або "щастя". Перераховані дискусії мають важливе значення для розвитку психологічної науки і для розуміння того, як люди оцінюють своє власне благополуччя та щасливість.

Теоретичний аналіз, проведений Б. Пахомом, вказує на те, що психологічне благополуччя можна розглядати як стан оптимального функціонування особистості. У той же час, суб'єктивна оцінка життя (рівень суб'єктивного благополуччя) виступає лише одним з вимірів цього поняття. Згідно з цим підходом, суб'єктивне благополуччя вважається складовою частиною психологічного благополуччя. Пахоль також вказує на те, що суб'єктивна та об'єктивна оцінки можуть не завжди співпадати, і для повноцінного вимірювання загальної оцінки благополуччя важливо враховувати обидва показники. Щодо понять, таких як задоволеність життям, щастя та якість життя, він вважає доцільним відносити їх до суб'єктивної оцінки різних аспектів буття людини і розглядати їх як складові суб'єктивного благополуччя. Такий підхід враховує індивідуальний досвід та переживання людини, а також її суб'єктивні уявлення про власне благополуччя.

Дослідники П. П. Фесенко та Т. Д. Шевелєнкова звертають увагу на складність та цілісність концепції психологічного благополуччя. Вони підкреслюють, що цей конструкт відображається у суб'єктивних відчуттях щастя та задоволеності собою та своїм особистим життям. Їхні дослідження підтримують ідею, що психологічне благополуччя пов'язане з базовими людськими цінностями та потребами. Ці вчені також акцентують увагу на суб'єктивній оцінці власних переживань, яка знаходиться в центрі їхнього уваги. Це подібно до розуміння поняття суб'єктивного благополуччя, де особисті переживання та оцінки визначаються самою людиною. Дослідники також аналізують різні аспекти позитивного функціонування людини в рамках психологічного благополуччя, що відповідає методиці, розробленій К. Ріфф. Цей підхід дозволяє більш повно розуміти та оцінювати психологічне благополуччя як складну і багатогранну концепцію. [29]

Класифікація П. Кука в рамках чотирьох підходів до психологічного благополуччя (гедоністичний, евдемоністичний, напрямок якості життя та

оздоровчий) відображає різноманітність підходів до розуміння цього поняття.

Б. Пахоль зазначає, що в психологічній літературі використовуються різні терміни, пов'язані з поняттям благополуччя, що свідчить про великий науковий інтерес до цього явища. Однак, різноманіття термінів може створювати неоднозначність у визначенні самого поняття. Такі терміни, як якість життя, задоволеність життям, щастя, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя та психологічне благополуччя, використовуються для опису різних аспектів психологічного стану людини. Це підкреслює потребу в універсифікації термінів і виокремленні різних конструктів для кращого розуміння та дослідження психологічного благополуччя.

Так, враховуючи обговорені аспекти, можна зробити висновок, що психологічне благополуччя включає різноманітні аспекти, які сприяють позитивному функціонуванню людини. Серед них можна виділити:

- задоволеність життям: це суб'єктивне відчуття особистої задоволеності, яке виникає з оцінки різних аспектів життя, таких як робота, відносини, здоров'я і та ін.;
- суб'єктивне відчуття щастя: це особисте почуття радості, задоволення і внутрішнього комфорту;
- власні досягнення: реалізація поставлених цілей, успіхи в особистій і професійній сферах, досягнення важливих мілітуд в житті;
- цілеспрямованість: Чітке визначення цілей та наполегливість у досягненні них, відчуття напрямку та мети в житті;
- реалізація власного потенціалу: активне розвиток та використання власних здібностей, зусилля на саморозвиток та досягнення максимального потенціалу;
- позитивне функціонування: здатність до адаптації до життєвих викликів, управління стресом, позитивні взаємини з іншими людьми та здоровий рівень самоприйняття.

Вищевизначене і заємопов'язане та відображає психологічне благополуччя, яке може бути розглянуте як комплексний та багатовимірний конструкт.

1.2. Особливості періоду ранньої дорослості

Проаналізовуючи роботи психолога Е. Еріксона, який визначає період дорослості через три етапи: ранню дорослість (20-40 (45) років), середню дорослість (40 (45)-60 років) та пізню дорослість (після 60 років) [10]. Говорячи про ранню дорослість (20-40 років), варто зауважити, що вона є найтривалішим періодом в онтогенезі людини. Протягом цього часу кожен чоловік і кожна жінка беруть на себе відповідальність за своє життя, відбувається остаточне формування їхньої ідентичності - включаючи різні концепції "Я": індивідуальне, родинне та професійне.

У цей період молода особа розвиває та поліпшує різноманітні здібності, такі як інтелектуальні, фізичні, духовні, емоційно-регулятивні та поведінкові. Вона вступає в різні нові соціальні ролі, такі як чоловік/дружина, батьки для своєї дитини, доросла дитина для власних батьків. Також цей період характеризується завершенням професійного навчання та початком професійної діяльності, взаємодією з різними групами людей, знаходженням друзів та ін.. [28]

Рання дорослість є важливим етапом формування фізичної та психологічної зрілості. О. П. Сергеєнкова визначає наступні характеристики психологічної зрілості молодої дорослої особи, серед яких найбільш типові:

- сформовані цінності та перспективи;
- особиста активність та самостійність;
- здатність до вибору та відповідальності за нього;
- позитивна концепція "Я" та адекватна самооцінка;
- емоційна стабільність та спроможність відчувати емпатію;
- адаптивність та гнучкість психіки [33].

Формування ідентичності молодшої особи є не менш важливим процесом в цей період, оскільки воно стає фундаментом для самореалізації. Під самореалізацією О. П. Сергєєнкова розуміє виявлення, розвиток і збагачення особистого потенціалу [18]. Наприклад, Е. Еріксон пов'язує формування ідентичності в цьому періоді життя особи з розвитком близьких взаємин з друзями, дружиною чи чоловіком. Відсутність таких взаємин може викликати у особи відчуття самотності, пригніченості та ускладнити соціальну адаптацію [20]. Так, даний період в житті людини дійсно є досить важливим, активним і динамічним. Він відкриває багато можливостей і перспектив для особистого розвитку та становлення індивідуальності. У цей період молода особа формує своє ставлення до себе, оточуючих та світу в цілому, розробляє власний образ життя та стратегії на майбутнє, освоює професійну сферу, створює сім'ю і виховує дітей. Тому важливо уважно відноситися до цього періоду та активно взаємодіяти з реальністю, не втрачаючи при цьому своєї ідентичності; розвивати особисті характеристики, що сприятимуть формуванню психологічного благополуччя; обирати власний унікальний шлях розвитку індивідуальності.

Враховуючи концепцію психологічного благополуччя К. Ріфф, яка включає шість компонентів (автономія, управління середовищем, особистий ріст, мета у житті, позитивні стосунки з іншими та самоприйняття) [27], можна побачити, що ця шестифакторна модель психологічного благополуччя становить міцну теоретичну основу для аналізу позитивного функціонування осіб у ранньому дорослому віці, за висновками зарубіжних дослідників. [31]

1.3. Психологічна характеристика гендерних особливостей студентської молоді

Дослідники, такі як К. Ріфф, А. Кайя та їх колеги, підкреслюють, що процес дорослішання має певний вплив на психологічне благополуччя. Вони

зауважують, що дорослішання впливає на особистісні змінні, підтримуючі фактори та події, які можуть негативно впливати на цей процес [15; 28]. Є думка, що успішний перехід молодшої людини до дорослого життя визначається рівнем психологічного благополуччя [44].

У нашому дослідженні ми будемо використовувати шестифакторну модель психологічного благополуччя К. Ріффа яка вже використовується багатьма дослідниками з різних країн у різних галузях науки та практики. Важливо відзначити, що ця модель має найбільшу кількість емпіричних підтверджень. [12]

Компонентами даної методики є шість складових:

- самоприйняття (позитивне ставлення до самого себе і свого минулого, прийняття своїх позитивних та негативних якостей);
- автономія (самостійність та незалежність);
- ціль у житті (наявність цілей у житті, відчуття керунку);
- особистий ріст (відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу);
- позитивні стосунки з іншими (наявність теплих, довірливих стосунків з іншими, що приносять задоволення, вміння знаходити компроміс);

Управління середовищем (майстерність і компетентність в управлінні оточенням, ефективне використання запропонованих можливостей). [30]

Важливими чинниками психологічного благополуччя згідно з теорією К. Ріффа, підсумовані самою авторкою та підтверджені різними дослідниками та психологами, включають: вік та розвиток особи (К. Спрінгер, Пудровська Т); особистісні характеристики (П. Шмутте, К. Ріффа); сімейний статус (Н. Маркс, Л. Бумпас); роботу, освіту та різні активності, включаючи волонтерську діяльність (Дж. Сон, Дж. Вілсон, Д. Страусер); релігійний досвід (П. Вінк, М. Ділон); здоров'я та біологічні фактори (С. Кіес); позитивні соціальні порівняння (С. Хайдрік); терапевтичні інтервенції (Г. Фава) та інші. [14]

Крім того, численні інші ознаки, такі як емоційний інтелект, емпатія, стратегія управління життям, оптимізм, незалежність (самостійність) і взаємозалежність, були об'єктами досліджень та вивчалися науковцями як фактори, які впливають на рівень психологічного благополуччя [26]. Українські дослідники також вивчають різноманітні чинники психологічного благополуччя, такі як фактори сім'ї (Тимошенко О.А, Михайлова О.І.), зв'язок з природою, емоційний інтелект (Кряж І.В.), життєстійкість, толерантність до невизначеності, довіра, почуття зв'язності (Павленко Г. В.), толерантність до невизначеності серед студентів-випускників (Ющенко І.М.) та інші.

Отже, у даному дослідженні для більш детального та глибокого розуміння феномену психологічного благополуччя ми вирішили визначити, які компоненти можуть впливати на нього.

На основі проведеного теоретичного аналізу ми зробили припущення, що компонентами психологічного благополуччя можуть бути такі особистісні характеристики, як співчуття до себе, емпатія, самооцінка та толерантність до невизначеності. Розглянемо кожен з них докладніше.

Співчуття до себе є важливим ресурсом для благополуччя людини. [21]

Ця концепція, відома також як "self-compassion" англійською мовою, хоч і не нова у своїй суті, але вона з'явилася в науковій термінології та терапії відносно недавно і активно використовується в різноманітних дослідженнях. Концепція співчуття до себе як наукова теорія була розроблена декількома західними науковцями, такими як К. Неф, П. Гілберт та ін.. [31]

На жаль, у сучасному світі ставлення до самого себе часто характеризується порівнянням з іншими, надмірною вимогливістю, критикою, засудженням та знеціненням. Відповідно до цього, зазначені зарубіжні експерти визначили своєю метою навчання клієнтів позитивним якостям, таким як любов і доброзичливе ставлення до себе, прийняття себе та турбота про себе. Вони вважають, що, коли людина заявляє про свою

любов до себе, вона часто задовольняється лише короточасними задоволеннями, не виявляючи глибокої і справжньої любові та турботи про себе. [33]

Найчастіше в науковій літературі використовується термін "співчуття до себе", який був запропонований та означений дослідницею К. Нефф. [41] Поняття співчуття до себе включає в себе переживання власного страждання без уникнення, прояв турботи та доброти до себе, прийняття власних слабкостей та невдач з розумінням та без осуду, а також усвідомлення власного переживання як частини загальнолюдського досвіду. [49]

Дослідниця Нефф розробила концепцію співчуття до себе, що складається з трьох основних елементів:

- 1) доброзичливість до себе проти самокритики;
- 2) загальна людяність проти ізоляції;
- 3) майндфулнес проти надідентифікації.

Доброзичливість до себе передбачає ставлення до себе з теплотою і розумінням, коли ми стикаємося зі стражданням, невдачами чи відчуваємо себе нікчемними, замість того, щоб ігнорувати свій біль чи критикувати себе самокритикою. Загальна людяність означає сприйняття власного болючого досвіду, недосконалості, невдачі як частини загального досвіду людства, а не як відчуття ізолюваності від решти людства - відчуття того, що лише я страждаю. Майндфулнес передбачає усвідомлення негативного досвіду, емоцій та допомагає не переживати ідентифікацію зі своїми болючими думками та почуттями. [12]

Результати досліджень підтверджують зв'язок між співчуттям до себе і психологічним здоров'ям. Дослідники виявили, що співчуття до себе пов'язане з такими позитивними аспектами, як щастя та задоволеність життям, а також з негативними явищами, наприклад, депресією та тривожністю. [17] Співчуття до себе допомагає послабити негативні емоційні прояви, але не призводить до їх повного витіснення або усунення. Фактично, люди, які мають співчутливе ставлення до себе, схильніше

визнають та підтверджують важливість усіх своїх емоцій, і менше схильні до придушення негативних думок та емоцій, ніж ті, хто менше співчутливий до себе.

У дослідженнях, проведених Ю. Верма і Г. Тіварі серед студентів, виявлено позитивну кореляцію співчуття до себе з гедоністичним, евдемоністичним і соціальним благополуччям, а також загальним процвітанням людини. Також зазначено негативну кореляцію між самокритикою та рівнем благополуччя як у чоловіків, так і у жінок. Крім того, виявлено, що складові співчуття до себе, такі як ізоляція та надідентифікація, показали негативну кореляцію з рівнем благополуччя.

Узагальнюючи вищенаведені дослідження свідчать, про позитивний зв'язок між благополуччям і процвітанням особистості з різними позитивними аспектами співчуття до себе. [16]

Дійсно, важливо враховувати відмінність між співчуттям до себе і самооцінкою. Співчуття до себе, як вказує дослідниця К. Нефф, передбачає турботу про себе, прийняття власних слабкостей та невдач з розумінням і без осуду. Відмінною рисою співчуття до себе є те, що воно ґрунтується на ставленні до себе, а не на позитивному судженні чи оцінці. З іншого боку, самооцінка відображає рівень позитивного сприйняття самих себе і може бути обумовлена порівнянням з іншими або успіхом. Вона є важливою складовою психічного здоров'я, і низький рівень самооцінки може спричинити різноманітні патологічні стани, такі як депресія або тривожність.

Отже, можна сказати, що співчуття до себе та самооцінка є різними концепціями, і розуміння їх відмінностей допомагає краще розуміти, як ці аспекти впливають на психічне благополуччя та саморозвиток.

Так, дослідники К. Нефф та П. Гернер вказують на те, що досягнути співчуття до себе легше, ніж позитивної самооцінки. Це пояснюється тим, що співчуття до себе передбачає доброзичливе ставлення до власних обмежень і прийняття своєї вразливості, не намагаючись оцінити себе

позитивніше. Ключова відмінність полягає в тому, що співчуття до себе базується на усвідомленні своєї загальної людяності та вразливості, а не на прагненні відчувати себе краще за інших. Це дозволяє досягати емоційної стабільності, незалежно від зовнішніх обставин чи періодів життя, які можуть бути як сприятливими, так і викликати складнощі. Такий підхід сприяє психологічному благополуччю, оскільки співчуття до себе дозволяє приймати себе таким, який є, з усіма своїми перевагами і обмеженнями, та розуміти, що це нормально для кожної людини.

Так, співчуття до себе і здорова самооцінка обидва позитивно впливають на психічне здоров'я, проте вони мають різні основи і можуть відрізнятися в контексті соціального порівняння або імовірності успішного виконання завдань.

Дослідження показують, що висока самооцінка асоціюється з вищим рівнем психологічного благополуччя, а також має позитивний зв'язок з усіма компонентами психологічного благополуччя. Особливо високі показники автономії, управління середовищем та мети в житті пов'язані зі стабільною самооцінкою. Деякі вчені також стверджують, що існує кореляція між рівнями самооцінки, автономії та психологічного благополуччя.

Це підкреслює важливість розвитку і підтримки позитивної самооцінки та співчуття до себе як факторів, що сприяють психічному благополуччю та емоційній стабільності.

Дослідження, проведене серед підлітків у Гонконзі, показало, що рівень психологічного благополуччя вищий у дівчат, за винятком двох компонентів: автономності та самоприйняття. Хоча дівчата і хлопці мали однаковий рівень компонентів співчуття до себе, у хлопців виявилася вища відчуття ізоляції. У хлопців компоненти співчуття до себе, такі як майндфулнес, добре корелювали з автономією, управлінням середовищем, особистим ростом та метою в житті. У дівчат такий компонент, як загальна людяність, виявив добрий зв'язок з автономією, особистим ростом, позитивними стосунками з оточуючими та управлінням середовищем. Ці

результати допомагають краще зрозуміти співчуття до себе в контексті окремих його компонентів та показників психологічного благополуччя, а також вказують на важливість врахування гендерної приналежності при інтеграції методики співчуття до себе. Точно так, емпатія є ключовою властивістю особистості, яка сприяє побудові здорових та гармонійних стосунків між людьми. Вона дозволяє нам розуміти та співпереживати почуття та досвід інших людей, що є основою для ефективної комунікації та співпраці. Розвиток емпатії важливий не лише для індивідів, а й для суспільства загалом. Сприяючи розумінню та підтримці один одного, емпатія сприяє створенню більш підтримуючого та взаєморозуміючого оточення.

У контексті психологічного благополуччя, емпатія допомагає розвивати соціальні навички та підтримує позитивні відносини з іншими людьми. Це сприяє зниженню рівня конфліктів, збільшенню взаєморозуміння та підвищенню загального рівня задоволеності від взаємодії з оточуючими.

Так, поняття емпатії має довгу історію в психології і було вперше введене в XIX столітті. Початково це поняття використовувалося для опису емоційного резонансу або співпереживання до творів мистецтва. Німецьке слово "einfühlung" використовувалося для передачі цього поняття.

Пізніше психолог Т. Ліпс розширив концепцію емпатії, описуючи її як здатність відчувати та розуміти переживання іншої людини через власний досвід. Він визначав емпатію як внутрішню імітацію дій чи почуттів іншої людини, що викликає у спостерігача співпереживання. Ця робота визначила основу для подальших досліджень і розвитку концепції емпатії в психології.

Так, визначення емпатії, як запропоноване дослідницею Х. Ріс, дійсно відображає складність цього конструкту. Вона розглядає емпатію як більш широкий концепт, який включає не лише здатність розуміти та відчувати емоційні стани інших людей, але й прояв цієї здатності у співчутливій поведінці. Крім того, вона вказує на те, що для виявлення емпатії потрібні

емоційні, поведінкові, когнітивні та моральні властивості. Це враховує різноманітні аспекти і прояви емпатії в поведінці та взаємодії з іншими людьми.

Цитата Х. Ріс вказує на те, що емпатія є складним явищем, яке не можна зведене лише до вродженої властивості людини. Сучасні дослідження в галузі нейробіології підтверджують цей підхід, показуючи, що емпатія базується на складних нейрональних зв'язках в мозку. Взаємодія між різними ділянками мозку дозволяє спостерігачеві відчувати емоційні стани іншої людини та реагувати на них співчуттям.

Теорія внутрішньої імітації вчинків іншого допомагає пояснити, яким чином спостерігач може відчувати те саме, що й інша людина, але з меншою інтенсивністю. Це відбувається через активацію відповідних ділянок мозку у спостерігача, які відтворюють емоційний стан іншої людини. Різноманітність у реакціях і рівні емпатії між людьми пояснюється різними нейрональними процесами, що відбуваються в їх мозку.

За думкою Н. Мак-Вільямса, особистості з високим рівнем емпатії частіше спрямовують гнів на самих себе, замість того, щоб висловлювати його зовні. Вони відчують провину за свої прояви егоїзму та болісно сприймають цей факт, менше звертаючи увагу на свої добрі дії. Ці особистості реагують на зло і несправедливість із стражданням, але рідко виявляють різку або агресивну реакцію. Вони можуть бути легкою у спілкуванні та навіть викликати захоплення у інших, оскільки більше критикують себе, аніж оточуючих чи обставини. Часто вони виявляють великодушність, чутливість та терпеливість до недоліків інших.

Особистості з високим розвинутим почуттям емпатії, готові зберігати стосунки з іншими навіть у разі сумнівних моментів, зберігаючи ці взаємини за будь-яку ціну. Їхня збільшена турбота про інших та ідеалізація їхньої особи може сприяти зниженню пригніченості, досягненню внутрішньої цілісності та зменшенню рівня тривожності.

Отже, на основі опрацьованого теоретичного матеріалу та ряду досліджень, можна представити наступну теоретичну модель для використання у нашому дослідженні.

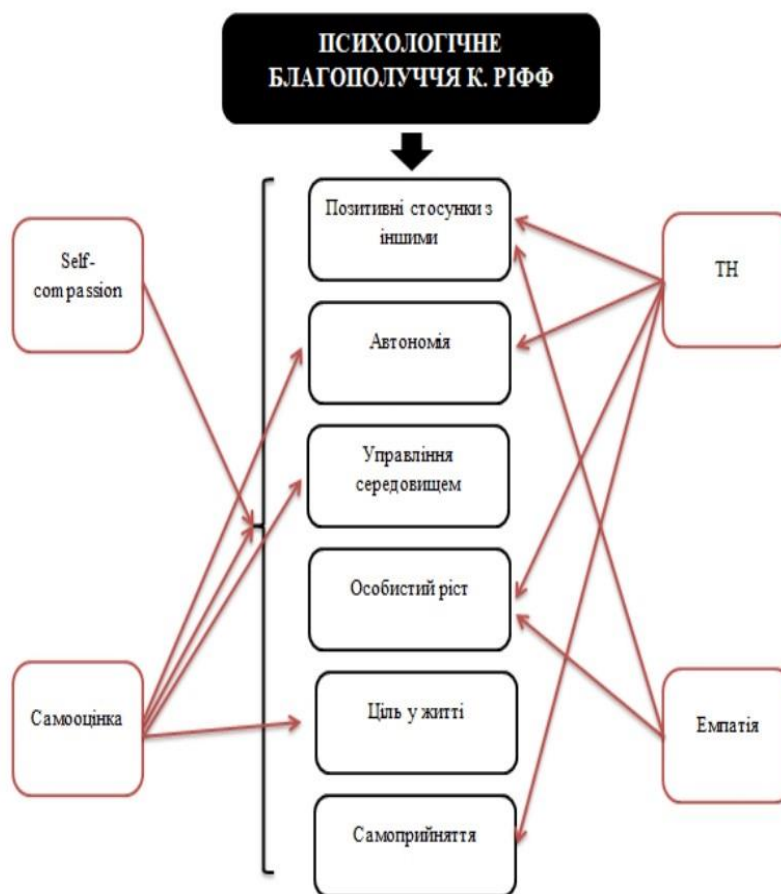


Рис. 1.1. Теоретична модель дослідження прояву психологічного благополуччя у структурі особистості молоді студентського віку

Вище наведена модель психологічного благополуччя К. Ріффа, яка буде використовуватися у даному дослідженні як основна для вивчення особливостей проявлення психологічного благополуччя в структурі особистості молоді.

Висновки до першого розділу

Перший розділ дослідження відображає важливість теоретичного аналізу та розуміння наукових досліджень з питань формування самосвідомості, ідентичності та психологічного благополуччя молоді студентського віку.

Важливо, що ми проаналізували та визначили ключові поняття, що використовуються у нашому дослідженні, що допомагає збільшити чіткість та розуміння досліджуваної проблеми, таких як «емоційна сфера», «ідентичність», «настрій», «пристрасть», «стать», «гендер», «статева ідентичність» та інші.

На основі опрацьованого матеріалу побудовано теоретичну модель для використання в дослідженні. Також було розглянуто ряд досліджень, які встановили зв'язок між психологічним благополуччям та співчуттям до себе, самооцінкою, емпатією та толерантністю до невизначеності.

Отже, в результаті теоретичного аналізу було встановлено, що дослідження вищезазначених компонентів в їхній цілісності ще не було проведене. Тому в даній роботі було б цікаво дослідити, які саме із зазначених компонентів формують психологічне благополуччя молоді студентського віку.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ФЕНОМЕНУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Вибір методів та опис етапів дослідження

Розглянуті аспекти періоду ранньої дорослості та значення формування індивідуальності для кожної молодої людини були аналізовані у теоретичному аспекті.

Ми припустили, що чинники, які ґрунтуються на співчутті до себе, емпатії, толерантності до невизначеності та самооцінці, формують психологічне благополуччя в структурі особистості молоді; а також, що можуть бути інші чинники, які визначають психологічне благополуччя.

Згідно з метою та завданнями дослідження щодо виявлення чинників психологічного благополуччя було обрано наступні методики:

1. Шкала психологічного благополуччя (К. Ріфф);
2. Шкала вимірювання Self-compassion (К. Нефф);
3. Шкала самоповаги Розенберга.

Методика «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Опитувальник «The scale of psychological well-being» в адаптації М. Лепешинського є у перекладі українською мовою С. В. Карсканової. [39] Є декілька варіантів опитувальника. У даному випадку ми використовуємо версію на 84 питання, які відображають різні компоненти психологічного благополуччя (Додаток 1).

Дана методика складається з шести шкал, які становлять компоненти психологічного благополуччя згідно Ріфф: самоприйняття, автономія, мета в житті, особистий ріст, позитивні стосунки з оточуючими, управління середовищем:

1. Самоприйняття. *(Високі значення)*. Позитивне ставлення до себе і свого минулого, прийняття свої позитивних та негативних якостей. Позитивна

оцінка свого минулого. (*Низькі значення*). Незадоволеність собою. Розчарування власним минулим. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який я є насправді.

2. Автономія. (*Високі значення*). Незалежність та самостійність. Здатність чинити опір суспільству, яке змушує думати і діяти певним чином, самостійно регулювати поведінку, оцінювати себе згідно із власними стандартами. (*Низькі значення*). Заклопотаність очікуваннями та оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

3. Ціль у житті. (*Високі значення*). Наявність цілей у житті, відчуття керунку. Присутність відчуття, що ваше теперішнє та минуле осмислені, мають сенс. Переконавання, які надають цілей життю. Присутність певних цілей та завдань у житті. (*Низькі значення*). Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодення і минуле осмислені, мають сенс. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

4. Особистий ріст. (*Високі значення*). Відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом. (*Низькі значення*). Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття власного прогресу з часом. Нудьга та загальна незацікавленість життям. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички.

5. Позитивні стосунки з оточуючими. (*Високі значення*). Наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здатність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах. Присутнє розуміння принципу побудови стосунків за правилом «давати-брати». (*Низькі значення*). Відсутність достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної

ізолюваності і фрустрації. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

6. Управління середовищем. (*Високі значення*). Відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами. Відчуття контролю зовнішніми видами діяльності. Ефективне використання запропонованих життєвих можливостей. Змога самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам людини та її цінностям. (*Низькі значення*). Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами. [51]

Шкала вимірювання співчуття до себе (self-compassion) (К. Нефф)

Цей опитувальник - це психометрично та теоретично обґрунтований інструмент для вимірювання рівня самоповаги. Він базується на теорії самоповаги та самоприпинення і був розроблений з урахуванням психологічних принципів та методів. (Додаток 3) Результати його використання можуть надати інформацію про те, як людина сприймає себе і своє власне ставлення до себе. Співчуття до себе (self-compassion) містить три основні компоненти:

- 1) доброзичливе ставлення до себе і розуміння себе, а не жорстка самокритика та осуд, коли людина переживає біль та невдачі;
- 2) сприйняття власних негативних переживань як частини більшого людського досвіду, а не як відділення себе та ізоляція;
- 3) усвідомлення власних болісних думок та почуттів, а не надмірне ототожнення з ними.

Ця методика була розроблена з метою вимірювання загального рівня співчуття до себе, а також шести основних компонентів цього співчуття як підшкал основної методики.

1. Доброзичливе ставлення до себе;
2. Самоосудження;

3. Загальна людськість;
4. Ізоляція;
5. Майндфулнес;
6. Надідентифікація.

Результати можна обчислити, підраховуючи суму балів за кожною шкалою співчуття до себе, або шляхом підсумовування балів за всіма шкалами разом. Це дозволить отримати загальний показник співчуття до себе для кожного респондента. [37]

Шкала самоповаги Розенберга - це особистісний опитувальник

Опитувальник призначений для вимірювання рівня самоповаги. Початково опитувальник створювався і використовувався як одновимірний, але пізніше факторний аналіз виявив наявність двох незалежних факторів: самоприниження і самоповаги, де підвищення одного фактору призводить до зниження іншого. Опитувальник Розенберга складається з 10 суджень, на кожне з яких пропонується чотири варіанти відповідей. (Додаток 2)

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічного благополуччя студентської молоді під час війни

Наше дослідження відбувалося у період з 2023 по 2024 рік та складалося з кількох етапів, використовуючи теоретичні та емпіричні методи:

- Огляд і аналіз наукових джерел та теоретичних праць, що стосуються обраної теми;
- Проведення опитування респондентів;
- Обробка даних та інтерпретація отриманих результатів.

На першому етапі проведено докладний аналіз попередніх досліджень, пов'язаних з обраною темою, що дозволило побудувати теоретичну модель дослідження.

Другий етап передбачав проведення емпіричного дослідження у формі онлайн-опитування з використанням відповідних методик. Було забезпечено конфіденційність даних кожного респондента та отримано згоду на те, щоб прийняти участь у дослідженні. До вибірки увійшло 26 осіб віком від 19-20 років. Згідно з результатами онлайн-опитування, отримані наступні характеристики досліджуваної групи за шкалою "співчуття до себе" за методикою самоспівчуття (К. Нефф): у 15% респондентів виявлено низький рівень доброзичливого ставлення до себе, у 53% – середній рівень, а у 32% – високий рівень, див. Рис. 2.1.

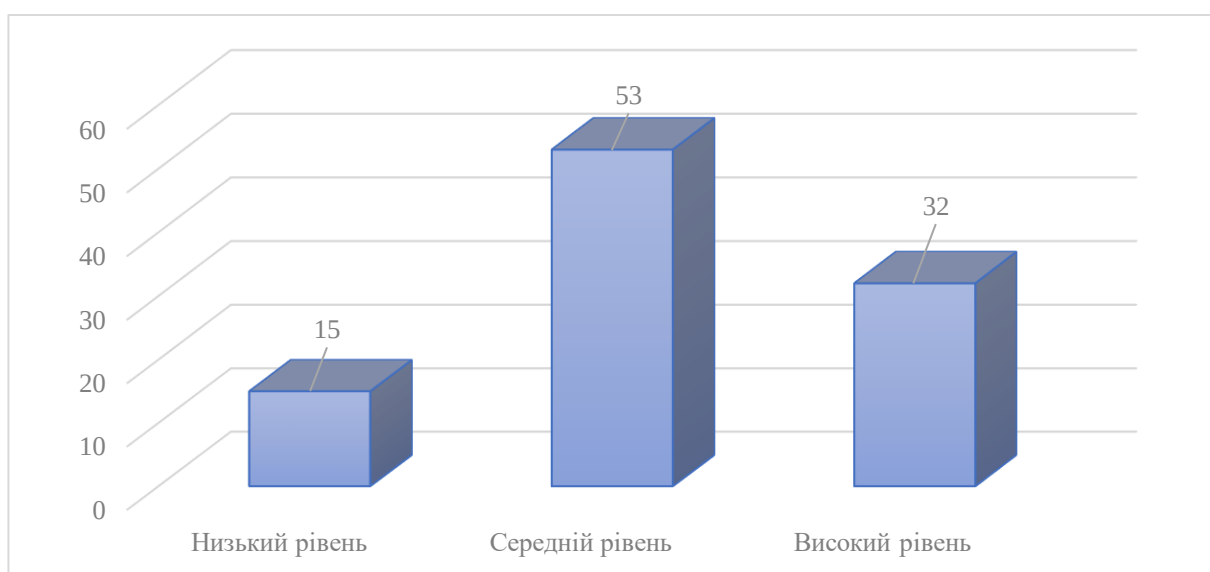


Рис.2.1. Результати за шкалою “співчуття до себе” (self-compassion)

Що торкається показників за шкалою “самооцінки”, то у 24% респондентів виявився низький рівень, у 57% – середній рівень, у 19% – високий рівень самооцінки, див. Рис.2.2.

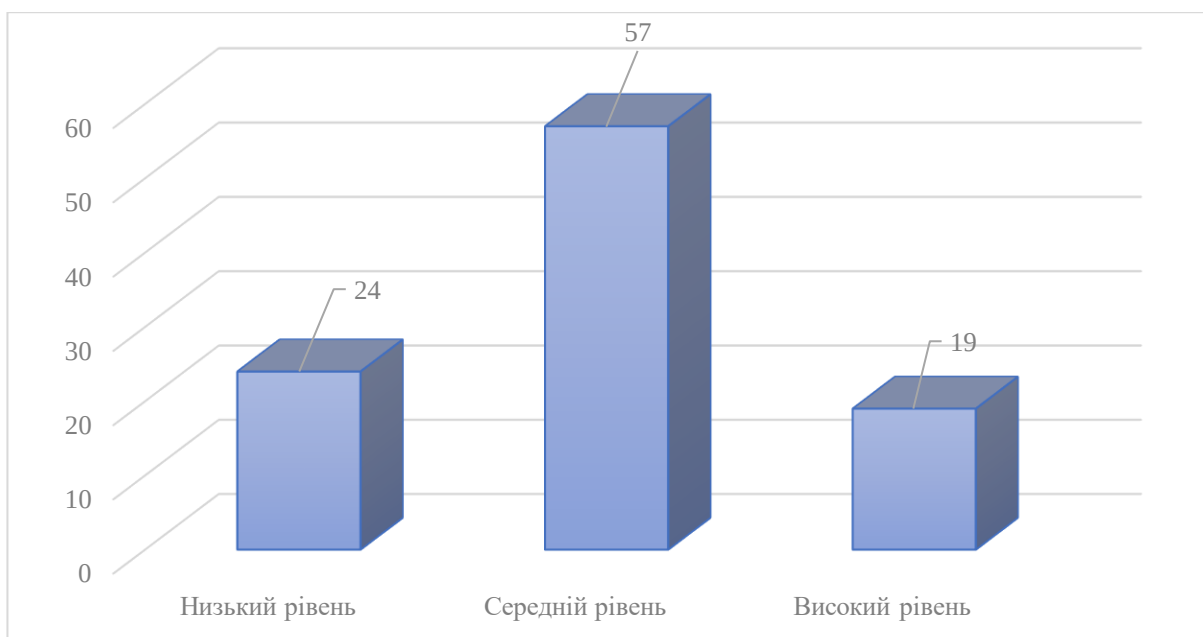


Рис.2.1. Результати за шкалою «самооцінка»

Нижче, наведено показники відносно гендерної рівності, представлена Рис. 2.5. За шкалою «Співчуття до себе», у жіночої статті 65% на від різницю від чоловічої статті, де загальна кількість у процентному співвідношенні склала 77%. Щодо шкали «Самооцінка», то у жіночої статті показники склали 35%, чоловічої статті 23%.

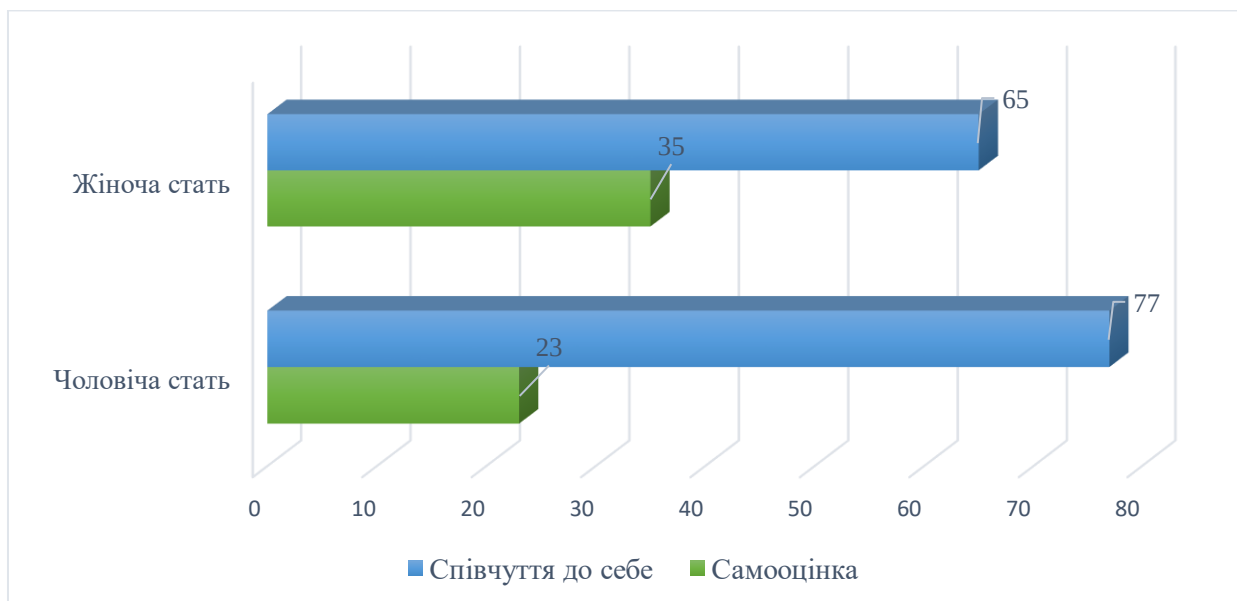


Рис. 2.5. Показники за гендерною рівністю шкали вимірювання співчуття до себе (self-compassion) (К. Нефф)

За результатами шкал психологічного благополуччя методики К. Ріфф, отриманими від респондентів, було виявлено наступне:

1. Шкала "Позитивні стосунки з іншими": низький рівень 21% присутня сутність достатньої кількості близьких і довірчих стосунків може призвести до почуття самотності та відчуженості. Труднощі у прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей можуть бути пов'язані з відчуттям відсутності зв'язку з оточуючими і відсутністю підтримки. Переживання власної ізольованості і фрустрації можуть підсилити це відчуття неприналежності та незадоволення. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими може призвести до загострення конфліктів і погіршення відносин з іншими людьми. Для подолання цих труднощів може бути корисним звернутися до психологічної підтримки, розвивати навички спілкування та працювати над підтримкою важливих стосунків; середній рівень 56%; високий рівень 23%, наявність близьких, теплих і довірливих стосунків з іншими людьми підтримує відчуття приналежності та підтримки. Бажання проявляти турботу про інших свідчить про емпатію та готовність допомогти іншим. Здатність до емпатії, любові і близькості створює глибокі зв'язки з іншими людьми та підтримує психологічне благополуччя. Уміння знаходити компроміси у взаєминах дозволяє підтримувати гармонію і зберігати стабільність у відносинах. Принцип "давати-брати" допомагає підтримувати взаємодопомогу та взаємну підтримку в стосунках з іншими;

2. Шкала "Автономія": низький рівень 9%, це може вказувати на значну залежність від думки та оцінки інших людей. Люди, які заклопочені очікуваннями і оцінками інших, часто орієнтуються на думку інших при прийнятті важливих рішень і можуть відчувати незручності або невпевненість, коли стикаються з соціальним тиском. Не здатність протистояти цьому тиску може призвести до того, що вони відмовляються від власних переконань або потреб і пристосовуються до очікувань оточуючих. Для таких осіб важливо розвивати внутрішню міць і впевненість у собі, щоб бути більш незалежними у своїх рішеннях і діях; середній рівень 57%; високий рівень 34%, що вказує на те, що людина проявляє незалежність

та самостійність, здатна приймати власні рішення і чинити опір зовнішнім впливам. Вона має здатність діяти відповідно до власних переконань і стандартів, незалежно від того, яким чином суспільство може сприймати її дії. Така особа може самостійно регулювати свою поведінку та оцінювати себе відповідно до власних внутрішніх критеріїв і стандартів. Це вказує на велику внутрішню міць і впевненість у собі.

3. Шкала "Управління середовищем": низький рівень 32%, відчуття які є при такому рівні, можуть вказувати на відчуття безсилля та втрати контролю над життям. Нездатність справлятися з повсякденними справами і відчуття неможливості поліпшити умови життя можуть викликати почуття безпорадності та відчуження. Це може призвести до відчуття безсилля в управлінні зовнішніми обставинами та відчуття втрати надії на зміни. Для подолання цих відчуттів важливо звернутися за підтримкою до професіоналів, таких як психолог чи терапевт, щоб розглянути можливі стратегії розв'язання проблем і збільшення внутрішньої міцності. Також корисно зосередитися на малих кроках для поліпшення ситуації та шукати способи збільшення власного контролю над життям, навіть якщо це будуть невеликі зміни; середній рівень 58%; високий рівень 10%, це відчуття впевненості, майстерності і компетентності в управлінні оточенням та повсякденними справами допомагають людині відчувати себе впевнено та ефективно керувати своїми діями. Це також допомагає відчувати контроль над зовнішніми аспектами життя і ефективно використовувати доступні можливості для досягнення своїх цілей. Здатність самостійно обирати та створювати контекст, який відповідає особистим потребам і цінностям, сприяє внутрішній гармонії та задоволенню від життя;

Шкали психологічного благополуччя показали наступні результати респондентів, які представлені на Рис. 2.3.

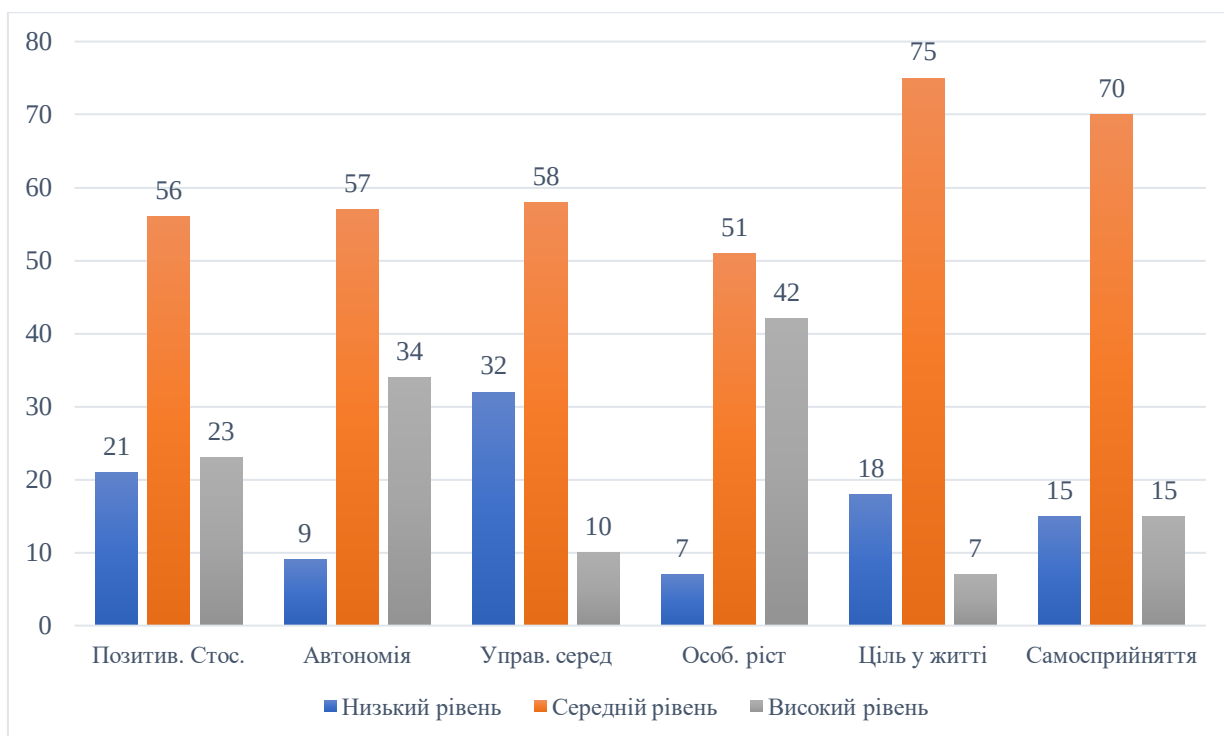


Рис. 2.3. Отримані показники шкал психологічного благополуччя, за методикою К. Ріфф

4. Шкала "Особистий ріст": низький рівень 7%, ці відчуття можуть вказувати на переживання особистої стагнації і відчуття загальної незадоволеності. Відсутність відчуття прогресу і розвитку може призводити до нудьги та втрати інтересу до життя. Відчуття власної нездатності засвоювати нові навички може посилити ці відчуття безсилля і незадоволення.

Щоб подолати цю стагнацію, важливо звернутися до самопізнання і пошуку нових можливостей для розвитку. Планування конкретних кроків для досягнення особистих цілей, а також звернення до підтримки від друзів, родини або фахівців може допомогти подолати це відчуття стагнації і повернути віру в себе. Також важливо приймати нові виклики і дозволяти собі навчатися і зростати, навіть якщо це викликає тривогу або незручність; середній рівень 51%; високий рівень 42%, притаманно відчуття постійного росту, розвитку та реалізації свого потенціалу, відкритість до нового досвіду, відстежування власного особистого зростання, вдосконалення себе та своєї поведінки з часом.

5. Шкала "Ціль у житті": низький рівень 18%, це може свідчити про відчуття втрати напрямку і мети в житті. Люди, які відчують розмитість цілей і відсутність відчуття ритму життя, можуть відчувати себе втраченими або розгубленими. Відсутність відчуття, що сьогоднішня і минула мають сенс, може призвести до відчуття порожності або невизначеності. Також відсутність переконань, що надають цілей життю, може позбавити людину мотивації та наполегливості в досягненні своїх цілей. Для вирішення цих проблем важливо звернутися до самопізнання, пошуку внутрішніх цінностей і мети, а також встановлення конкретних цілей, які відповідають цим цінностям; середній рівень 75%; високий рівень 7%, означає високий рівень життєвої задоволеності і направленості. Люди, які мають чіткі цілі в житті і відчують сенс і напрямок у своєму теперішньому та минулому, часто відчують більшу задоволеність від свого життя. Вони відчують, що їхні дії і рішення мають сенс і спрямовані на досягнення певних цілей, що дає їм внутрішню мотивацію та задоволення. Наявність переконань, які надають життю цілей та значення, допомагає людині зберігати мотивацію та наполегливість в досягненні поставлених цілей. Також важливою є наявність конкретних цілей та завдань, які допомагають людині керувати своїм життям та розвиватися.

6. Шкала "Самоприйняття": низький рівень 15%, що свідчить о низької самоповаги та внутрішньої критики. Відчуття незадоволеності собою, розчарування власним минулим і стурбованість певними рисами особистості можуть свідчити про те, що важко приймати себе таким, яким ти є. Бажання бути іншим може виникати з-за внутрішніх конфліктів або соціальних стандартів, яким ти відчуваєш потребу відповідати. Важливо звернутися до цих почуттів з розумінням і прагненням до самоприйняття, а також, можливо, здобути підтримку від друзів, родини або фахівця. Середній рівень 70%; високий рівень 15%, це коли людина приймає свої позитивні та негативні якості, це означає, що вона розуміє свою унікальність і навички, а також готова приймати свої недоліки. Позитивна оцінка минулого може

свідчити про вміння вирішувати проблеми та використовувати досвід для вдосконалення себе. Це дуже важливо для психологічного благополуччя та саморозвитку.

Психологічне благополуччя та самовизначення можуть покращуватися разом із зміною життєвих обставин та набуттям нових досвідів. Наприклад, успішне завершення вищої освіти, отримання стабільної роботи з гідною заробітною платою можуть сприяти підвищенню самооцінки та відчуттю власної компетентності. Подібні досягнення можуть також надати більше можливостей для саморозвитку, встановлення нових цілей та реалізації власного потенціалу.

Важливо враховувати, що психологічне благополуччя є динамічним процесом і може змінюватися з часом. Таким чином, варто розглядати його як комплексний індикатор, який може відображати різні аспекти життя та взаємодіяти з різними факторами.

2.3. Практичні рекомендації студентам щодо загального рівня позитивного емоційного стану під час війни

На основі результатів проведеної діагностичної роботи, а також теоретичного дослідження особливостей розвитку психологічного благополуччя, особливо під час військового стану, нами було розроблено ряд рекомендацій для молоді, щодо покращення позитивного емоційного стану молоді під час війни, можна порекомендувати наступне:

1. Постановка перед собою цілей є важливим аспектом психологічного благополуччя та стресостійкості. Усвідомлення своїх життєвих цілей допомагає людині надавати значення своїм діям та рішенням, а також визначати напрямок свого життя. Коли ми знаємо, чого ми хочемо досягти, це створює в нас почуття направленості та мотивації, що може захистити нас від стресу та неврозів.

Співвіднесення життєвих цілей з конкретними ситуаціями дозволяє нам краще розуміти, як наші дії і рішення впливають на досягнення цілей. Це може допомогти нам приймати кращі рішення та ефективніше впоратися з життєвими труднощами.

Отже, постановка і усвідомлення життєвих цілей є важливими стратегіями для забезпечення психологічного благополуччя та стресостійкості.

2. Гумор може бути дієвим засобом для запобігання стресу та полегшення впорядкування життєвих ситуацій. Переоцінка подій через призму гумору дозволяє нам дивитися на хвилюючі події з іронією та легкістю, замість того, щоб сприймати їх як щось серйозне і тривожне. Сміх і посмішка можуть розслабити наші м'язи, зняти напругу і покращити настрій, що допомагає нам краще впоратися зі стресом.

Розвинене почуття гумору також дозволяє нам переоцінити значимість подій і зосередитися на позитивних аспектах життя. Здатність знайти гумор у складних ситуаціях може допомогти нам підтримувати оптимізм і перспективу навіть у найскладніших часах.

Отже, гумор є важливою складовою здорового психологічного функціонування та може бути ефективним інструментом для запобігання стресу та покращення загального самопочуття.

3. Так, важливо розуміти, що морально-психологічні перевантаження можуть мати негативний вплив на наше фізичне здоров'я. У таких випадках фізичні навантаження можуть виступати ефективним засобом для зменшення стресу та покращення загального самопочуття.

Регулярні фізичні вправи сприяють виділенню ендорфінів, які називаються "гормонами щастя", що може допомогти зняти напругу та покращити настрій. Крім того, фізична активність сприяє підвищенню рівня серотоніну та допаміну в мозку, що допомагає знизити рівень стресу та відчуття тривоги.

Систематичне зайняття фізичною активністю також сприяє поліпшенню загального фізичного здоров'я, що в свою чергу може позитивно впливати на наше психічне самопочуття.

Отже, регулярні фізичні навантаження можуть бути корисним інструментом для зменшення стресу та покращення психологічного та фізичного самопочуття.

4. У людини мають бути певні характеристики, щоб зробити її більш адаптивною до стресових факторів під час війни:

- Емоційна стійкість: Здатність контролювати свої емоції та зберігати спокій у складних ситуаціях може допомогти уникнути перевантаження стресом і зберегти ясність мислення;

- Гнучкість: Здатність адаптуватися до змінних обставин та швидко змінювати свої плани може допомогти знизити рівень стресу і краще впоратися з непередбачуваними ситуаціями;

- Соціальна підтримка: Наявність підтримки від родини, друзів або колег може допомогти зменшити відчуття самотності і підтримати позитивне самопочуття під час стресових періодів;

- Саморегуляція: Здатність керувати своїми діями, реакціями та власними думками може допомогти зберегти спокій і ефективно впоратися зі стресом;

- Оптимізм: Позитивне ставлення до життя та віра у власні здібності можуть допомогти зберегти оптимізм навіть у складних ситуаціях і збільшити стійкість до стресу.

Ці характеристики допомагають людині ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати психічне здоров'я в негативних умовах.

5. Розширення словникового запасу може значно полегшити виразність наших почуттів і допомогти зрозуміти їх глибше. Коли ми можемо знайти точні слова для опису свого стану, це сприяє кращому самовизначенню і розумінню власних емоцій.

Наприклад, слова, які описують різні відтінки тривоги, страху, суму, радості тощо, допомагають нам розрізняти між цими почуттями і знаходити більш точні слова для опису того, що ми відчуваємо. Це також допомагає зменшити амбівалентність у власних почуттях, дозволяючи нам краще їх розібрати і зрозуміти.

Крім того, розширений словниковий запас допомагає покращити комунікацію з іншими, оскільки ми можемо точніше передати свої думки, почуття і потреби. Це може знизити ризик непорозумінь та конфліктів у взаємодії з іншими людьми.

Отже, постійне поповнення словникового запасу сприяє кращому розумінню власних почуттів і допомагає підтримувати психічне та фізичне здоров'я.

6. Збалансований графік. Відпочинок та перерви в навчанні відіграють важливу роль у підтримці ефективності та здоров'я молоді. Без належного відпочинку і перерв в навчанні може виникнути вигорання, що може призвести до зниження стійкості до стресу, збільшення дратівливості та погіршення загального самопочуття.

Відпочинок і вільний час дозволяють мозку відновитися, відпустити напругу і підготуватися до нових навчальних викликів. Регулярні перерви під час навчання допомагають підтримувати концентрацію та продуктивність, а також запобігають перенапруженню.

Тому важливо пам'ятати, що відпочинок і перерви в навчанні є не менш важливими, ніж сам процес навчання. Регулярні вихідні, відпустки та перерви протягом дня допомагають зберегти баланс та підтримати здоров'я як фізичне, так і психічне.

7. Хобі. Наявність улюбленої справи поза навчанням може суттєво підвищити стресостійкість та загальний рівень задоволеності в житті. Ця справа може бути будь-чим: від художньої творчості до спорту або волонтерства. Головне, щоб вона приносила радість та відволікала від негативних думок.

Заняття улюбленою справою дозволяє нам зануритися у світ творчості або активності, відчувати себе компетентними та задоволеними. Це може відкрити нові горизонти, сприяти саморозвитку і збереженню емоційного балансу.

Якщо ви ще не знайшли собі хобі, не соромтеся експериментувати та відкривати нові сфери. Наприклад, ви можете взяти на озброєння ідеї або захоплення відомих особистостей, але також важливо слухати себе і відчувати, що саме приносить вам задоволення та радість.

8. Упевненість у собі. Стрес може серйозно підточувати впевненість у власних силах та професійній компетентності. В таких моментах важливо мати засоби, що допомагають зберегти впевненість. Це може бути будь-що, що має для вас особистий символічний зміст: амулет, предмет одягу або навіть особливий артефакт.

Важливо також активно працювати над збереженням впевненості у собі на довготривалу перспективу. Записування своїх успіхів, пам'ятання про сильні сторони та постійне самовдосконалення можуть допомогти у цьому. Така практика допомагає зберігати позитивне сприйняття себе та відношення до своїх здібностей, навіть у найскладніших ситуаціях.

Зберігання впевненості у собі вимагає постійної роботи над собою, але це вкладається у стабільність та успішність у професійній діяльності. Проте, щоб зберегти впевненість у собі на довготривалу перспективу, необхідно записувати свої успіхи, пам'ятати про сильні сторони та постійно вдосконалюватися;

9. Медитація. Неабияким помічником у подоланні наслідків стресу є медитація. Декілька хвилин внутрішньої тиші дають можливість знайти рішення проблеми здавалося б всесвітнього масштабу або допомагають відволіктися від метушливого світу. Прихильники методики стверджують, що медитація дарує внутрішній спокій та впевненість у завтрашньому дні навіть у найбільш буремні часи. Також підвищується продуктивність, здатність до навчання та зменшується розсіяність уваги. Компанії Apple і

Google навіть наймають викладачів медитації, щоб їх співробітники працювали краще;

10. Здоровий сон. Стрес часто може порушувати якість сну, що в свою чергу може призвести до тривожного сну та проблем зі засинанням. Проте відпочинок під час сну є критично важливим для відновлення фізичної та психічної енергії, а також для переосмислення стресових ситуацій.

З метою забезпечення якісного сну варто впроваджувати вечірні ритуали, які сприяють розслабленню та спокою. Це може включати приглушене освітлення, відмову від використання гаджетів перед сном, теплу ванну або душ, а також налаштування оптимальних параметрів повітря у спальні, таких як температура та вологість.

Дотримання цих ритуалів допомагає створити сприятливі умови для здорового та відновлюючого сну, що, в свою чергу, допомагає боротися зі стресом та покращує загальний стан організму.

11. Концентруйтеся на позитиві. Допоможуть підзарядитися та знайти «вакцину» для подолання стресу – позитивні моменти. Це можуть бути як спогади 36 колишніх перемог, що підвищують впевненість у собі. Так і непомітні відразу позитивні моменти ситуації, що склалася. Вміння помічати у своєму житті не лише чорні смуги допомагає краще пережити падіння та не втратити віру в краще;

12. Все мине. У реакції на негативні події важливо пам'ятати про те, що ніщо не є вічним. Кризи, проблеми чи складні ситуації в житті, незалежно від їхньої природи, рано чи пізно минуть. Люди мають природну здатність адаптуватися до нових умов і знаходити способи виходу з труднощів.

Усвідомлення того, що проблема є тимчасовою, може допомогти зберегти емоційну стійкість і позитивний настрій навіть у складних часах. Замість того, щоб спрямовувати всю увагу на негативний аспект ситуації, варто зосередитися на можливостях для вирішення проблеми та на пошуку радощів у повсякденному житті.

Такий підхід допомагає зменшити вплив стресу на психічне здоров'я і зберегти позитивний внутрішній стан, що дозволяє краще справлятися з труднощами та швидше адаптуватися до змін.

13. Більшість людей недооцінюють своє навантаження і переоцінюють свої сили, що призводить до хронічного стресу. Поєднувати безліч справ і людей у вашому житті може бути дійсно важко. Рішення — навчитися казати «ні». Можливо, спочатку вам буде складно когось відкинути або відмовитися від участі в якомусь заході, але важливіше — зберегти свою енергію і залишити час для себе. Ви зможете більше відпочивати і станете менш дратівливими. Так ви зможете отримувати більше задоволення від спілкування з людьми і насолоджуватися іншими заняттями;

14. Легко пропускати заняття спортом, коли ви в стресі, але саме вони корисні для вашого психічного здоров'я і допомагають боротися з негативним впливом стресу на організм. Згідно з Американською асоціацією тривожності й депресії, вправи та інші фізичні навантаження допомагають знизити вплив стресу. Люди, які регулярно займаються спортом, отримують більше задоволення від дрібних радощів життя — спілкування з друзями або домашнім вихованцем, смачна вечеря, читання книг, посмішка випадкового перехожого на вулиці, тощо.

Висновки до другого розділу

Отже, у другому розділі ми детально описали обрані методики для вимірювання рівня психологічного благополуччя серед молоді, а також для виявлення рівня співчуття до себе, самооцінки, емпатії та толерантності/інтолерантності до невизначеності.

Після цього ми розглянули етапи проведення теоретичного та емпіричного дослідження.

В емпіричному дослідженні взяло участь 26 осіб. Зазначено критерії включення: студенти, молоді люди віком від 19 до 20 років.

Після збору та інтерпретації даних, проведено аналіз та характеристику отриманих результатів, на основі якого розроблено практичні рекомендації для молоді, щодо загального рівня позитивного емоційного стану під час війни.

Надані рекомендації, можуть допомогти молоді ефективно справлятися зі стресом та тривожністю під час війни. Підвищити свій рівень мотивації до усього оточуючого, дати позитивний вплив на своє життя та взаємини з оточуючими.

В результаті дослідження, яке було нами проведено, ми можемо зробити загальні висновки до нашої дипломної роботи.

ВИСНОВКИ

Метою нашої дипломної роботи стало дослідження гендерних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю під час війни.

У роботі розглянуто актуальність вивчення феномену психологічного благополуччя та чинники психологічного благополуччя згідно моделі К. Ріфф, які ґрунтуються на співчутті до себе, самооцінці, емпатії та толерантності до невизначеності.

Проаналізувавши літературні джерела можна зробити висновок, що не існує чіткого загального поняття психологічного благополуччя, так як воно є складним конструктом, який включає різноманітні аспекти психічного стану та функціонування особистості. Одним з основних аспектів є баланс між позитивними та негативними емоціями, який визначається співвідношенням між радістю, задоволенням та втіленням негативних почуттів, стресом чи неспокоєм. Важливо, щоб цей баланс допомагав людині відчувати загальний комфорт та здатність ефективно функціонувати.

Крім того, психологічне благополуччя охоплює ідею задоволеності життям, яка відображає, наскільки задоволена особа своїм життям у цілому. Це включає в себе оцінку різних сфер життя, таких як робота, взаємини, здоров'я та інші.

Додатково визначено, що психологічне благополуччя охоплює позитивне функціонування, що означає розвиток та реалізацію особистісного потенціалу. Це включає в себе досягнення особистих цілей, самореалізацію, розвиток особистості та позитивні міжособистісні відносини.

Отже, психологічне благополуччя є комплексним конструктом, який враховує різні аспекти емоційного, соціального та особистісного функціонування людини.

Другий розділ нашого дослідження ретельно досліджував чинники психологічного благополуччя, які базуються на особистісних

характеристиках, таких як самооцінка, співчуття до себе, емпатія та толерантність-інтолерантність до невизначеності.

Нами було проведено аналіз досліджень зарубіжних та українських вчених, щодо взаємозв'язку психологічного благополуччя та обраних нами особистісних характеристик молоді; опис обраних методик для виявлення психологічного благополуччя (Ріфф), самооцінки (Розенберга), співчуття до себе (Нефф),

Самооцінка є ключовим аспектом психологічного благополуччя, оскільки вона відображає те, як людина оцінює себе та свої власні можливості. Співчуття до себе вказує на здатність людини сприймати свої емоції, переживати їх без суджень та самокритики. Емпатія визначає здатність співчувати та розуміти емоції інших людей, що є важливим аспектом психологічного благополуччя в міжособистісних відносинах. Толерантність-інтолерантність до невизначеності вказує на ступінь, до якої людина готова приймати несподівані обставини та невизначеність, що виникають у житті.

Емпіричне дослідження показало, що у респодентів переважно переважає середній рівень «Самосприйняття» 70% , що визначає коли людина приймає свої позитивні та негативні якості, де вона розуміє свою унікальність і навички, а також готова приймати свої недоліки. І шкала «Ціль у житті» 75%,

що означає високий рівень життєвої задоволеності і направленості. Люди, які мають чіткі цілі в житті і відчують сенс і напрямок у своєму теперішньому та минулому, часто відчують більшу задоволеність від свого життя. Вони відчують, що їхні дії і рішення мають сенс і спрямовані на досягнення певних цілей, що дає їм внутрішню мотивацію та задоволення. Наявність переконань, які надають життю цілей та значення, допомагає людині зберігати мотивацію та наполегливість в досягненні поставлених цілей. Також важливою є наявність конкретних цілей та завдань, які допомагають людині керувати своїм життям та розвиватися

Отримані результати дослідження стали підставою розробки методичних рекомендацій для молоді, що сприятимуть інформуванню, розв'язанню та зниженню рівня стресу у молоді в умовах війни. Таким чином, мета нашого дослідження досягнута.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю.М. Критерії благополуччя особистості. *Актуальні проблеми практичної психології*. 2008. Ч. 1. С. 12–14.
2. Александров Ю.М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2010. 22 с.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Донецьк: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
4. Барретт Л.Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
5. Вірна Ж.П. Аксіологія якості життя особистості. *Психологія особистості*. 2013. Вип. 1 (4). С. 104–112.
6. Воронова А.В. Гендерна психологія як новий напрямок науки. *Ярославський педагогічний вісник*. 2014. № 1. С. 288–292.
7. Волинець Н.В. Теоретичний аналіз категорії «психологічне благополуччя особистості». *Теорія і практика сучасної психології*. 2017. Вип.1. С. 4–17.
8. Визгина А.В., Пантілеєв С.Р. Прояв особистісних особливостей в описах чоловіків та жінок. *Питання психології*. 2001. № 3. С. 91–106.
9. Говорун Т.В., Шарган О.М. Психологічні аспекти гендерної дискримінації. *Психологія*. 1998. Вип. 3. С. 3–8.
10. Говорун Т.В., Кікінежді О.М. Гендерна психологія: Навч. посібник. К.: Видавничий центр «Академія», 2004. 308 с.
11. Гофман І. Гендерний дисплей. Введення в гендерні дослідження. Харків: ХЦГІ; СПб.: Алетейя, 2001. С. 306–335.
12. Горошко Є.В. Гендерна проблематика. Харків: ХЦГІ, 2001; СПб.: Алетейя, 2001. С. 508–543.
13. Гендерні стереотипи та ставлення громадськості до гендерних проблем в українському суспільстві / авт.кол : Ю. І. Саєнко, Л. Амжадін,

М. Васильчук, Г. Герасименко [та ін]; за ред. Ю. І. Саєнка. Київ: ВАІТЕ, 2007. 143 с.

14. Галян І.М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування. Дрогобич: ред.-вид. відділ ДДПУ ім. І. Франка, 2016. 402 с.

15. Гуляс І.А. Феномен щастя: аксіопсихологічні аспекти. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII. Ч. 4. С. 103–109.

16. Дубравин Д. Психологія емоцій: чувства под контролем. Київ: «Агентство «ІРІО», 2018. 256 с.

17. Журавльова Л.П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ імені І. Франка, 2007. 328 с.

18. Заброцький М.М. Основи вікової психології: Навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга-Богдан, 2003. 112 с.

19. Кириленко Т.С. Гармонізація емоційних станів особистості. *Наука і освіта*. 2010. №1–2. С. 22–23.

20. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

21. Кононко О.Л. Соціально-емоційний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1998. 255 с.

22. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. К: Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.

23. Кочарян О.С. Особистість і статеві роль : симптомокомплекс маскуліності/фемініності в нормі та патології : автореф. дис... д-ра психол. наук. Київ, 1996. 48 с.

24. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа», 2011. 430 с.

25. Кочарян О.С., Півень М.А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.

26. Кульчицька О.І. Почуття та емоції в розвитку особистості. *Обдарована дитина*. 2007. Вип. 1. С. 3–16.
27. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*. 2007. Вип. 3. С. 24–37.
28. Максименко С.Д. Основы генетичної психології. К. : Валкер, 1998. 240 с.
29. Санько К.О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2016. Вип. 59. С. 42–45.
30. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М., 2013. 440 с. URL: <https://cutt.ly/hKEhUge>.
31. Титаренко Т. Поняття «стать» у психології особистості. *Психолог*. 2003. № 6. С. 13–15.
32. Хвостов А.А. Гендерні особливості організаційної поведінки. *Питання психології*. 2004. №3. С. 29–27.
33. Чистяк В. Способи гендерної характеристики засобами фразеології (на матеріалі німецького та українського художніх дискурсів). *Іноземна філологія*. 2011. Вип. 123. С. 78–86.
34. Чернявська Т.П. Емоційне благополуччя та успішність у командних видах спорту. *Спортивні ігри*. 2024. Вип. № 1 (31). С. 75–85.
35. Чернявська Т.П. Емоційна компетентність як основа професійної успішності. *Психологія та соціальна робота*. 2022. Вип. 1–2 (52–53). С. 131–138.
36. Чиксентмігаї М. Потік. Психологія оптимального досвіду (переживання) / пер. з англ. Луїс Г. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 358 с.

37. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*. 2005. № 3. С. 95–121.
38. Шишлова Є.Е. Гендер як інноваційний дискурс. *Вісник МДІМВ*. 2013. № 1. С. 148–152.
39. Яворська Л.М., Філоненко Г.С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 212–220.
40. Caruso D., Salovey P., Brackett M., & Mayer J. The Ability Model of Emotional Intelligence. *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life, Second Edition*. Ed. S. Joseph. 2015. P. 543–558. URL: <https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch32>.
41. Jawed A. Aspects of emotional intelligence. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing, 2019. 135 p
42. Kahneman D., & Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *PNAS*. 2010. № 38. P. 16489–16493.
43. Ke T., & Barlas J. Thinking about feeling: Using trait emotional intelligence in understanding the associations between early maladaptive schemas and coping styles. *Psychology and Psychotherapy. Theory, Research and Practice*. 2020. Vol. 93. P. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1111/papt.1220>.
44. Luhmann M., Hofmann W., Eid M., & Richard E.L. Subjective well-being and adaptation to life events: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2012. Vol. 102. No. 3. P. 592–615.
45. Skowron E.A., Stanley K.L., & Shapiro M.D. A longitudinal perspective on differentiation of self, interpersonal and psychological well-being in young adulthood. *Contemporary Family Therapy: An International Journal*. 2009. Vol. 31. P. 3–18. URL: <https://doi.org/10.1007/s10591-008-9075-1>.
46. Sulimani-Aidan Y. Future expectations as a source of resilience among Young people leaving care. *The British Journal of Social Work*. 2016. Vol. 47. Issue 4. P. 1111–1127.

47. Sun X., Chan D.W., & Chan, L. K. Self-compassion and psychological wellbeing among adolescents in Hong Kong: Exploring gender differences: Corrigendum. *Personality and Individual Differences*. 2018. Vol. 129. P. 179. URL: <https://psycnet.apa.org/record/2018-16054-034>.
48. Verma Y, & Tiwari K.G. Self-Compassion as the Predictor of Flourishing of the Students, 2017. URL: <https://bit.ly/36XfRrM>.
49. Vinayak S., & Judge J. Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents, 2018. URL: https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.8_Issue.4_April2018/IJHSR_Abstract.029.
50. Zessin U., Dickhauser O., & Garbade S. The relationship between selfcompassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. 2015. Vol. 7. P. 340– 364.

ДОДАТОК

Додаток А

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація М. Лепешинського)

Інструкція: Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей. Оберіть варіант, що відповідає в найбільшій мірі ступеню Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент:

- 1 – повністю не згоден;
- 2 – здебільшого не згоден;
- 3 – де в чому не згоден;
- 4 – де в чому згоден;
- 5 – швидше згоден;
- 6 – повністю згоден.

1. Багато людей вважають мене люблячим(ою) і дбайливим(ою).
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ думок, щоб відповідати запитам оточуючих.
3. Взагалі, я вважаю, що сам(а) несу відповідальність за те, як я живу.
4. Я не зацікавлений(а) в діяльності, яка розширить мій світогляд.
5. Мені приємно думати про те, що я зробив(ла) у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я відчуваю задоволення від того, як все склалося.
7. Вважаю підтримання близьких відносин складною і даремною справою.
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.
11. Я живу одним днем і не замислююся серйозно щодо майбутнього.

12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне ставлення до себе.
13. Я часто відчуваю себе самотнім(ою) через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії інших.
15. Я не надто годжуся іншим людям і оточуючому суспільству
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.
17. Я прагну зосередитися на сьогодні, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.
18. Мені здається, що більшість людей, яких я знаю, отримали від життя більше, ніж я.
19. Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування з членами сім'ї або друзями.
20. Я схильний(а) турбуватися про те, що інші думають про мене
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.
23. У мене є відчуття спрямованості і мета у житті.
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив(ла).
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем(кою), коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.
26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.
27. Я часто відчуваю себе заваленим(ою) своїми обов'язками.
28. Я вважаю, що важливо переживати новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.
32. Я схильний(а) піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.

33. Якби я був(а) незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив(ла) ефективні кроки, щоб її змінити.
34. Якщо подумати, я не досяг(ла) більшого як особистість за останні декілька років.
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.
36. У минулому я припустився(лася) декількох помилок, але, на мій погляд, що в цілому моє життя є благополучним.
37. Я вважаю, що отримую багато що завдяки моїм друзям.
38. Людям рідко вдається переконати мене робити те, що я не хочу..
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особисте зростання і розвиток.
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.
42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.
48. Здебільшого я горджуся тим, хто я є, і життям, яким я живу.
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.
50. Я впевнений(а) в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.

51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг(ла) справлятися з усім, що повинно бути зроблено.
52. Мені здається, що я став(ла) значно розвиненіший(а) як особа з часом.
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.
57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не відношусь до таких людей.
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчують до себе більшість людей.
61. Я часто відчую, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.
63. Я відчую напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував(ла).
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.
65. Іноді мені здається, що я зробив(ла) все в моєму житті, що було потрібно.
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений(а) з думками про те, як я прожив(ла) своє життя.
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.
68. Я не з тих людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.

69. Мої спроби знайти вид діяльності і стосунки, що задовільняли б мене, були досить успішними.
70. Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються, «дорослішають» з роками.
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж причиною для розчарування.
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став(ла) нічого міняти.
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.
74. Мене непокоїть те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.
76. Я давним-давно перестав(ла) намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг(ла) у житті.
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, мені приємно усвідомлювати, ким я є
79. Ми з друзями співпереживаємо проблемам один одного.
80. Я оцінюю себе відносно того, що я вважаю за важливе, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.
81. Я зміг створити свій власний спосіб життя, що найбільше відповідає моїм перевагам.
82. Правильно кажуть, що старого пса не навчиш новим трюкам.
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя небагато чого варте.
84. У всіх людей є певні недоліки, але, здається, у мене недоліків більше, ніж у інших.

Додаток Б

Шкала самоповаги Розенберга

Інструкція: Нижче наведено список тверджень, пов'язаних з Вашим загальним відчуттям щодо себе. Оберіть варіант, який найкраще відповідає Вам:

- 1 – повністю погоджуюсь;
- 2 – погоджуюсь;
- 3 – не погоджуюсь;
- 4 – повністю не погоджуюсь.

1. Загалом я задоволений(а) собою.
2. Час від часу я думаю, що я ні на що не здатний(а).
3. Я відчуваю, що у мене є багато хороших якостей.
4. Я можу робити різні речі, як і більшість людей.
5. Я відчуваю, що особливо не маю чим пишатись.
6. Іноді я почуваюсь ні на що не здатним(ою).
7. Я відчуваю, що я цінний(а), принаймні, що я на рівні з іншими.
8. Я хотів(ла) би мати більше поваги до себе.
9. Загалом я схильний(а) думати, що я невдаха.
10. Я позитивно ставлюсь до себе.

Додаток В**Шкала визначення рівня співчуття до себе, К. Нефф**

Інструкція: Будь ласка, уважно прочитайте усі твердження. Оцініть, як часто Ви поводитесь так, як описано у них. Використовуйте шкалу, зазначену

нижче:

1 – майже ніколи;

2 – рідко;

3 – час від часу;

4 – часто;

5 – майже завжди.

1. Я осуджую та критикую себе за свої слабкості та за невідповідність певним стандартам.
2. Коли я пригнічений(а), я схильний(а) заціклюватися на негативних аспектах ситуації.
3. Коли справи йдуть погано, я ставлюся до труднощів як до частини життя, через які проходять усі.
4. Коли я думаю про свої недоліки або невідповідність певним стандартам, я починаю відчувати себе ізольованим(ою) та відрізаним(ою) від решти світу.
5. Коли я відчуваю емоційний біль, я намагаюсь ставитись до себе з любов'ю.
6. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, мене поглинає почуття власної неповноцінності.
7. Коли я пригнічений(а), я нагадую собі, що в світі є багато людей, які теж відчувають щось подібне, я не один(а).
8. Коли у мене по-справжньому важкі часи, я схильний(а) бути жорстким(ою) по відношенню до себе.
9. Коли щось засмучує мене, я намагаюсь тримати свої емоції збалансованими.

10. Коли я відчуваю, що якоюсь мірою не відповідаю певним стандартам, я намагаюся нагадати собі, що таке почуття має більшість людей.
11. Я нетолерантний(а) і нетерплячий(а) по відношенню до тих своїх якостей, які мені не подобаються.
12. Коли в моєму житті настають дійсно важкі часи, я даю собі турботу і підтримку, яких потребує.
13. Коли я пригнічений(а), я найчастіше відчуваю, що більшість інших людей щасливіші за мене.
14. Коли трапляється щось неприємне, я намагаюся дивитися на речі виважено.
15. Я намагаюся дивитися на свої помилки і недоліки як на частину людської природи.
16. Коли я помічаю в собі риси, які мені не подобаються, я починаю критикувати себе.
17. Якщо я помиляюся в чомусь важливому для мене, я намагаюся оцінювати ситуацію в цілому, підходити до неї зважено.
18. Коли я дійсно стикаюся з великими труднощами, я схильний(а) відчувати, ніби у інших людей життя набагато легше.
19. Я добрий(а) до себе, коли мені погано.
20. Коли щось засмучує мене, емоції повністю охоплюють мене.
21. Я можу бути холоднокровним(ою) по відношенню до себе, коли мені погано.
22. Коли я пригнічений(а), я намагаюся ставитися до своїх почуттів з цікавістю і бути відкритим(ою) до них.
23. Я толерантний(а) до своїх недоліків.
24. Коли трапляється щось неприємне, я схильний(а) робити з мухи слона.
25. Коли я терплю невдачу в чомусь важливому для мене, я відчуваю себе самотнім(ою) у своїй поразці.
26. Я намагаюся бути розуміючим(ою) і терпимим(ою) до тих своїх якостей, як і мені не подобаються.