

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. Асеева

\_\_\_\_\_ (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 порівнення 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.

## 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. Аксиологія 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., Пантилєєв 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-смилова 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 статева роль : симптомокомплекс маскулітності/фемінітності 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 генетической психологии. 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](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.