

Міністерство освіти і науки України
Луцький національний технічний університет
Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій
Кафедра соціогуманітарних технологій

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗА СТУПЕНЕМ ВИЩОЇ ОСВІТИ «БАКАЛАВР»
**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДИ
В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Виконала: здобувач вищої освіти
Групи ПС-41
Ольшевська Єлизавета Дмитрівна

_____ (підпис)

Керівник:

К. психол. н., доцент
Шкарлатюк Катерина Іванівна

_____ (підпис)

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2025 р.
К. психол. н., доцент
Гарант освітньо-професійної програми:
Савчук Надія Антонівна

ЛУЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет цифрових, освітніх та соціальних технологій

Кафедра соціогуманітарних технологій

Ступінь вищої освіти: бакалавр

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма: Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

«__» _____ 202__ р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Ольшевська Єлізавета Дмитрівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни»

Керівник роботи: Шкарлатюк Катерина Іванівна, к.психол.н., доцент

затверджені наказом закладу вищої освіти від «26» грудня 2024 р. № 479/01-02

2. Строк подання здобувачем вищої освіти кваліфікаційної роботи «15 травня» 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи Психологічна фахова література, періодичні видання, науково-методичні джерела вітчизняних і зарубіжних авторів

4. Зміст пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

Аналіз літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи бакалавра, виклад загальної проблеми і вибір напрямків дослідження; опис рішення загальної проблеми та основних методів дослідження; методика для проведення експерименту, експериментальне дослідження та аналіз його результатів.

5. Перелік графічного (ілюстративного) матеріалу:

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис	
		завдання видав	завдання прийняв
<i>Розділ 1</i>			
<i>Розділ 2</i>			
<i>Висновки</i>			

7. Дата видачі завдання «___» _____ 202__ р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	<i>Обґрунтування теми</i>	10.01.2025	
2.	<i>Огляд літератури із досліджуваної проблеми</i>	01.02.2025	
3.	<i>Розділ 1</i>	15.03.2025	
4.	<i>Розділ 2</i>	30.04.2025	
5.	<i>Висновки та пропозиції</i>	07.05.2025	
6.	<i>Формування списку використаних джерел</i>	17.05.2025	
7.	<i>Нормоконтроль</i>	31.05.2025	
8.	<i>Інструментальна перевірка на академічний плагіат</i>	06.06.2025	
9.	<i>Представлення кваліфікаційної роботи бакалавра до захисту</i>	07.06.2025	

Здобувач вищої освіти

_____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ (_____)
(підпис) (прізвище, ініціали)

АНОТАЦІЯ

Ольшевська Є. Д. Особливості психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. Рукопис.

Кваліфікаційна робота бакалавра ОПП «Психологія» спеціальності 053 Психологія. Луцький національний технічний університет. Луцьк, 2025.

Кваліфікаційна робота бакалавра складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел.

У роботі досліджено психологічне благополуччя особистості та його складові; особливості стресостійкості молоді, відповідно до їх місця проживання (місто або село). Описано методичний інструментарій, використаний для діагностики психологічного благополуччя особистості та відмінностей у стресостійкості молоді, відповідно до їх місця проживання; здійснений емпіричний аналіз отриманих результатів у ході проведення діагностики студентської молоді. Описано розроблений тренінг, який спрямований на підвищення рівня стресостійкості студентської молоді.

Мета дослідження - вивчення особливостей психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни, аналізуючи зокрема взаємозв'язок між стресостійкістю та географічними особливостями проживання молоді.

Отримані результати можуть стати основою для розробки тренінгів, які будуть спрямовані на підтримку психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. Зокрема, врахування впливу місця проживання дозволить адаптувати такі програми під конкретні потреби студентів з міст та сіл.

Ключові слова: психологічне благополуччя особистості, емоційне благополуччя, стрес, стресостійкість в умовах війни, студентська молодь.

SUMMARY

Olshevska Ye.D. Peculiarities of psychological well-being of students youth in wartime . Manuscript.

Qualifying thesis of the bachelor's degree program «Psychology» specialty 053 Psychology. Lutsk National Technical University. Lutsk, 2025.

The bachelor's qualification work consists of an introduction, two sections, conclusions and proposals, a list of used sources.

The work is devoted to the research of the psychological well-being of the individual and its components; the features of stress resistance of young people, according to their place of residence (city or village). The methodological tools used to diagnose the psychological well-being of the individual and differences in stress resistance of young people, according to their place of residence, are described; an empirical analysis of the results obtained during the diagnosis of student youth is carried out. The developed training is described, which is aimed at increasing the level of stress resistance of student youth.

The purpose is to study the features of the psychological well-being of students youth in war conditions, analyzing in particular the relationship between stress resistance and geographical features of youth residence.

Keywords: psychological well-being of the individual, emotional well-being, stress, stress resistance in war conditions, student youth.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
1.1. Психологічне благополуччя як науковий феномен.	
1.2. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни.	
1.3. Особливості стресостійкості міської та сільської молоді,.....	
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	
2.1. Процедура та методика дослідження.	
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.	
2.3. Програма тренінгу стресостійкості молоді.	
ВИСНОВКИ	
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний світ постійно перебуває в динаміці, яка часто супроводжується конфліктами різного масштабу. Війна, на жаль, є однією з таких трагічних реалій нашого часу, і вона залишає неодмінний слід на психоемоційному стані людей. Студентська молодь, яка є активною та вразливою частиною населення, зокрема потребує особливої уваги в таких умовах. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни стає ключовим поняттям, оскільки воно безпосередньо впливає на здатність молоді адаптуватися, вчитися, працювати та взаємодіяти з оточуючим світом, при цьому рівень цього благополуччя залежить від десятків, якщо не сотень факторів різного роду, наприклад, як і від особистісного стану психологічного здоров'я в цілому, такі як і від факторів зовнішнього середовища, таких як, наприклад, проживання в місті або селі, що може істотно вплинути формування реакцій та механізмів боротьби зі стресом, що в свою чергу впливатиме на ті ж показники благополуччя.

Науковці та практики вже досить давно виявили певні аспекти психологічного благополуччя особистості, однак специфіка такого благополуччя в студентів у контексті війни залишається недостатньо дослідженою. У світлі постійних змін, які відбуваються в Україні, це питання стає особливо важливим.

Молодь є майбутнім будь-якої країни, і їхнє психологічне благополуччя є запорукою стабільного розвитку суспільства в майбутньому. Тому вивчення факторів, які впливають на благополуччя студентів у військовий час, є важливим кроком для розробки стратегій підтримки та допомоги цьому сегменту населення.

Отже, вивчення особливостей психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни не тільки допоможе глибше зрозуміти цей феномен, але й допоможе сприяти створенню здорового, адаптивного та стійкого суспільства в майбутньому.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни.

Метою дослідження є вивчення психологічного благополуччя особистості в умовах війни та рівня їх стресостійкості з урахуванням географічних особливостей проживання.

Виходячи з представленої мети, виділено наступні завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз досліджень психологічного благополуччя особистості в умовах війни та особливостей формування стресостійкості з залежності від місця проживання особистості (місто або село).
2. Підібрати методологічний матеріал для дослідження проблеми психологічного благополуччя та стресостійкості студентської молоді в умовах війни.
3. Провести діагностику та аналіз отриманих в ході дослідження результатів.
4. Встановити на емпірико-діагностичному рівні особливості психологічного благополуччя студентської молоді.
5. Проаналізувати результати дослідження та на їх основі розробити програму формуванню та розвитку стресостійкості студентської молоді в умовах війни.

Інформаційна основа дослідження. Питанням досягнення психологічного благополуччя цікавилось дуже багато як філософів старих часів, наприклад, Аристотель, Платон або ж Сократ, так і дуже багато сучасних дослідників, а саме Н. Бредбурн, Е. Дінер, М. Ягода, К. Ріфф, М. Селігман, М.Аргайл, В. Вілсон, А.Вотерман, Р. Раян, Е. Десі, Д.Канеман, А. Вороніна, І. Джидар'ян, Р. Шаміонов, Л. Куликов, Н. Фетіскін, О. Ширяєва, Т. Шевеленкова, П. Фесенко, Е. Сінгер, та ін. – кожний з яких зробив свій вагомий внесок у розуміння цього конструкту, розглядаючи його прояви в різних аспектах людського життя.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, синтез, абстрагування, систематизація та узагальнення наукових даних з проблеми дослідження на базі психологічної літератури; Емпіричні методи – спостереження, бесіда,

анкетування, тестування за допомогою наступного комплексу психодіагностичних методик: Тест «Самооцінка психічних станів» (За Г. Айзенком). Шкала психологічного благополуччя особистості (за К. Ріфф, модифікація Т. Шевеленкової, П. Фесенка). Шкала «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя». Опитувальник «Задоволеність життям» за Н. Мельниковою. Тест «Визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих).

Новизна дослідження підтверджується тим, що була зроблена спроба структурувати дані про психологічне благополуччя особистості та особливостями формування стресостійкості відносно географічних особливостей проживання.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані його результати можуть стати основою для розробки спеціалізованих психологічних програм та тренінгів, які будуть спрямовані на підтримку психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни. Зокрема, врахування впливу місця проживання дозволить адаптувати такі програми під конкретні потреби студентів з міст та сіл. Крім того, отримана інформація може бути корисною для державних органів та недержавних організацій, що займаються питанням підтримки благополуччя молоді в умовах воєнного конфлікту, допомагаючи їм спрямовувати свої ресурси та зусилля найбільш ефективним чином.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Психологічне благополуччя як науковий феномен

Теоретичний вимір вказаної проблеми полягає в обмеженості еволюції наукових уявлень щодо феномену психологічного благополуччя, його природи та компонентів. Перш за все, це пов'язано з тим, що вітчизняна психологія тільки недавно розпочала розробку відповідного поняття, і на цей момент відсутня загальноприйнята його дефініція. Психологічне благополуччя розглядається через призму різних термінів, таких як «психічне здоров'я», «норма», «нормальна і аномальна особистість», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям» і так далі, що мають подібне значення.

Психологічне благополуччя є складним і багатограним явищем, яке має свої коріння в філософських традиціях, таких як гедонізм (де основним критерієм є задоволення або уникнення страждань) і евдемонізм (де головним принципом є щастя). Ці філософські підходи визначають сучасне розуміння благополуччя і знаходять відображення в сучасних психологічних теоріях та концепціях.

Феномен благополуччя в сучасній психологічній науці досліджували вчені, такі як Н. Бредбурн, Е. Дінер, М. Ягода, К. Ріфф, М. Селігман, М. Аргайл, В. Вілсон, А. Вотерман, Р. Раян, Е. Десі, Д. Канеман, А. Вороніна, І. Джидар'ян, Р. Шаміонов, Л. Куликов, Н. Фетіскін, О. Ширяєва, Т. Шевеленкова, П. Фесенко та інші. Кожен із них вніс свій вагомий внесок у розуміння цього конструкту, розглядаючи його прояви в різних аспектах людського життя.

У світовій психологічній науці сформувалися два основних підходи до розуміння природи благополуччя: гедоністичний і евдемоністичний. В межах гедоністичного підходу поняття "благополуччя" часто співвідноситься з

поняттям "задоволення" (з епікурейського поняття *hedonia*). Прихильники гедонізму розглядають найвищі блага як сукупність фізичних задовольень, різноманітних тілесних чуттєвих насолод різної інтенсивності та тривалості. У відмінну від гедоністичного підходу в розумінні щастя, в філософії Античності виник евдемонізм, засновником якого вважається Арістотель. Евдемонізм покладає фундаментальний акцент на ідею внутрішньої свободи, яка досягається завдяки самосвідомості особи та її незалежності від зовнішнього світу. Арістотель заперечує задоволення як основну причину щастя, визнавши "гедонічне щастя" вульгарним ідеалом, і стверджує, що такий підхід робить людей рабами власних бажань [1].

Проблема задоволення життям, розглядана в контексті людського існування за підходом Альфреда Адлера, виокремлюється із соціального аспектуального підґрунтя. Дослідження Адлера базувалося на припущенні, що індивіди формують свої особистісні цілі, розплітаючи їх через призму фантазій, амбіцій та уявлень, що в результаті визначають їхню поведінку та стиль життя. Отож, задоволеність людей своїм життям переплетена з їхніми очікуваннями, пов'язаними з майбутніми перспективами, і, власне, відповідає тим самим сподіванням, уявленням, потребам і вимогам. Адлер вважав, що життя людини визначається своєю уявою та фантазіями про ідеальний сценарій і має на увазі, що очікування, пов'язані з майбутнім, мають глибший вплив на її поведінку, ніж події минулого. [21].

На самому початковому етапі наукових розвідок, поняття благополуччя досліджувалося як емоційне відчуття щастя. Пізніше, у 1969 році, Н. Бредбурн вніс важливий внесок, запропонувавши шкалу інтенсивності відчуття щастя та почав вивчати баланс між позитивними та негативними оцінками, які особистість надає своїм емоційним ставленням до різних аспектів життя. Також він почав аналізувати вплив різних чинників на відчуття щастя та загальне задоволення. Однак з часом стало очевидним, що ці поняття не в змозі адекватно відобразити складну суб'єктивну картину сприйняття та оцінки реальності, оскільки благополуччя включає в себе різні аспекти життя людини. Тому в

різних галузях наукового дослідження почали використовувати інші терміни для визначення стану оптимального функціонування особистості, такі як щастя, якість життя, задоволеність життям, благополуччя, психологічне та суб'єктивне благополуччя і так далі [34].

Серед наукових творів, що розглядають сутність "благополуччя," важливо відзначити дослідження "Структура психологічного благополуччя" Н. Бредберна і "Модель людських тривог" Х. Кентріла, які базуються на дослідженнях, проведених Національним центром вивчення громадської думки (NORC) [1].

Поняття психологічного благополуччя особистості викликає значний інтерес серед науковців і спричиняє різноманітні підходи до його тлумачення. Наприклад, К. Ріфф визначає його як "позитивне функціонування особистості," Р. Десі використовує термін "гарне функціонування," а П. Фесенко зосереджується на "системній якості людини, заснованій на психосоматичному, психічному і психологічному здоров'ї." Головний акцент робиться на внутрішньому світі людини, який впливає на її почуття і визначає її поведінку.

Вчені, такі як А. Вотерман, Е. Десі, Д. Каннеман і Р. Раян, вказують на те, що психологічне благополуччя не обмежується лише фізичним і психічним здоров'ям, але також включає духовно-моральне здоров'я та соціальне оточення. Здатність людини адаптуватися до змінюючихся соціальних умов є ключовою складовою позитивного мислення, оптимістичного та раціонального ставлення до подій у житті та позитивної соціальної поведінки, такої як добровільна активність на роботі, в родині та надання соціальної підтримки.

П. Фесенко і Е. Дінер підкреслюють, що психологічне благополуччя пов'язане зі сприйняттям цінностей життя та його осмисленістю як засобу досягнення особистісних цілей. Е. Дінер додає, що дослідження психологічного благополуччя повинно враховувати не лише загальний рівень благополуччя, але й внутрішні індивідуальні координати, такі як мотиви, цінності та установки, які визначають важливі аспекти для кожної особи. Для одних людей благополуччя може означати матеріальний достаток, для інших - сім'ю, для третіх - професійний успіх або інші аспекти життя. Важливим аспектом поняття

благополуччя є його розмаїтість та інтеграція успіху у різних сферах життя, що сприяє необхідній гнучкості та адаптивності в різних ситуаціях [21].

Розуміння сутності емоційного благополуччя є надзвичайно важливим аспектом у сучасній психологічній науці. У цьому контексті, модель суб'єктивного благополуччя, яку розробив видатний вчений Е. Діннер, виконує важливу роль. Ця модель спирається на два ключових аспекти: перше, це оцінка того, наскільки сильно позитивні емоції переважають в житті людини та наскільки обмежена кількість негативних емоцій; і, друге, оцінка рівня задоволення життям загалом. Центральним постулатом цієї моделі є ідея, що сама людина є найкращим суддею свого власного щастя.

Наукова робота американської вченої Б. Фредріксон глибоко обґрунтовує значення позитивних емоцій в еволюційному розвитку людини. Її дослідження підкреслюють фундаментальну роль позитивних емоцій у процесі філогенезу та експериментально доводять значний вплив позитивних емоцій на функціонування інтелекту. Це виявляється у різнообразній, варіативній та нестандартній генерації ідей, що покращує результативність мислення і інтелектуальних здібностей [46].

І. Горбаль розглядає суб'єктивне благополуччя як динамічну когнітивно-емоційну оцінку якості життя людини взагалі і окремих його аспектів. Вона вказує на важливість внутрішніх та зовнішніх факторів у формуванні суб'єктивного благополуччя, де позитивні емоції та уявлення про ідеальне життя грають значущу роль. Суб'єктивне благополуччя не є однорідним явищем, а складається з трьох компонентів: емоційного, когнітивного та "евдемоністичного". Когнітивний компонент включає в себе оцінку власного життя та задоволеність ним, що є головним показником суб'єктивного благополуччя. Емоційний компонент вимірює інтенсивність позитивних емоцій загалом і емоційний стан особи. "Евдемоністичний" компонент включає функціональні аспекти, такі як автономія, управління навколишнім середовищем, особистісний ріст, позитивні відносини з іншими людьми, наявність життєвих цілей та самоприйняття.

Суб'єктивне благополуччя є складним і динамічним явищем, яке визнає важливість різноманітних факторів у формуванні і підтримці психологічного благополуччя. Існує велика кількість його різновидів, включаючи як суб'єктивне, так і психологічне: змістовний життєвий сенс; потребу в автономії; бажання мати компетентність; дефіцит у створенні відносин; задоволеність життям у різних аспектах; загальна радість життя; внутрішнє щастя [27, 31].

Сучасні дослідження суб'єктивного благополуччя спостерігають за загальною тенденцією інтеграції різноманітних теоретичних підходів у єдиний, комплексний аналіз психологічного благополуччя. Ельке Самман, наприклад, пропонує враховувати сім важливих показників для оцінки цього поняття. Серед цих показників враховані такі різнобічні аспекти, як внутрішня захопленість, пошук сенсу у житті, досвід позитивних емоцій, досягнення та міжособистісні взаємини. Ця аналітична узагальненість підсилює наш розуміння психологічного благополуччя та дає змогу розглядати його в більш комплексному, інтегрованому світлі. Особливу вагу він надає взаєминам, оскільки вони додають сенс життю, супроводжуються захопленістю або позитивними емоціями, а також досягненнями та успіхами й ми прагнемо досягти найвищого рівня успіху в кожному з цих аспектів [27].

Сучасні наукові вивчення психологічного благополуччя діляться на два ключові напрями: аналіз зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на індивідуальне благополуччя. Основна увага при дослідженні зовнішніх факторів благополуччя спрямована на такі аспекти:

- дослідження зв'язку між благополуччям та здоров'ям людини;
- вивчення зв'язку суб'єктивного благополуччя та їх компонентів, що можна об'єктивно оцінити, в той час як інші більш суб'єктивні і вимірюються через самооцінку.

Аналіз сучасних наукових концепцій розкриває необхідність розгляду поняття "психологічного благополуччя" через призму різних вимірів, що включають особистісний, соціальний, матеріальний, фізичний та духовний аспекти [31].

Особистісний аспект психологічного благополуччя враховує індивідуальний внутрішній показник щастя та комфорту, визначаючи його суб'єктивність.

Соціальний вимір психологічного благополуччя включає в себе всі соціальні аспекти життя особистості, виявлення задоволеності чи незадоволеності соціальними потребами, виконуваними ролями і взаємодією з іншими людьми. Рівень задоволеності якістю міжособистісних відносин, соціальними ролями та соціальним статусом визначає соціальний контекст психічного добробуту.

Суб'єктивна оцінка реального стану матеріального благополуччя особистості визначається через порівняння його з бажаним рівнем комфорту, що належить до нього. Визначення матеріального благополуччя полягає в оцінці, яку сама особистість дає своєму статусу, у порівнянні з тим, яким вона б хотіла його бачити.

Фізичний аспект психологічного благополуччя визначається станом здоров'я і включає в себе наявність потенційних резервів організму, здатність адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та здатність витримувати стресові та непередбачувані ситуації.

Духовна складова психологічного комфорту визначається глибинним зв'язком особистості з культурним спадком і спільнотою, частиною, якої вона себе відчуває. Цей аспект передбачає внутрішнє самокритичне сприйняття себе та своєї діяльності.

Як надійний показник цілісності особистості, психологічне благополуччя відіграє роль у внутрішній динаміці та може бути визначене як стимул для особистості. Рівень вираженості цього параметра залежить від того, наскільки реалістичною, структурованою та цілісною є система цінностей, поглядів та життєвих планів особистості, а також від її життєвої перспективи, яка включає в себе цілі, плани, цінності та прагнення, що орієнтовані на минуле, теперішнє і майбутнє.

На основі дослідження Л. Сердюка прийнято вважати, що психологічне благополуччя індивіда співвідноситься з його ціннісно-смысловими уявленнями (життєвими цілями, процесом життя, досягненнями) та стійкістю особистості. З цього погляду, психологічне благополуччя стає ключовою складовою психологічної безпеки індивіда, яка виконує важливу функцію в підтриманні цілісності та стабільності психологічної системи особистості [39].

Після аналізу різних підходів до вивчення психологічного благополуччя, Ю. Кашлюк виділила основні компоненти та фактори психологічного благополуччя [21]:

1. Сприйняття задоволення від життя як інтегральної когнітивно-емоційної оцінки.
2. Функціональний статус, який включає в себе психічний і психофізіологічний стан, тобто відсутність негативних переживань і станів, що можуть негативно впливати на організм і психіку. Довгий час ця проблема розглядалася з медичного або біологічного погляду, але її безперечний зв'язок з психологічним аспектом цього явища виявився очевидним.
3. Ціннісно-мотиваційна сфера, яка охоплює загальне усвідомлення життя та індивідуальну систему пріоритетів і координат.
4. Здатність використовувати наявні можливості для досягнення важливих цілей.
5. Соціальне благополуччя, відкритість у взаєминах, відсутність конфліктів, сприятливе соціальне середовище, а також благополуччя близьких і значущих осіб.
6. Самооцінка та ставлення до себе, включаючи віру в власні можливості для подолання негативних обставин і відчуття особистої відповідальності за власне життя, а також відсутність внутрішніх конфліктів.
7. Самоефективність, досягнення цілей і наявність перспектив.

Згідно з останніми дослідженнями, благополуччя визнається як складне інтегральне явище, яке відображає оптимальний стан функціонування

особистості і залежить від багатьох факторів, включаючи систему особистісних цінностей і світогляду, наявність емоційних та поведінкових шаблонів, унікальних навичок спілкування, особисті якості, життєві цілі і навіть загальний рівень інтелекту. Різні аспекти благополуччя можуть бути виміряні як суб'єктивними (особистою оцінкою), так і об'єктивними (за допомогою психодіагностичних об'єктивних вимірювань) методами [36].

1.2. Психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни.

В сучасних умовах, які стали складними через війну в Україні, вельми важливою стає соціальна проблема збереження та підсилення фізичного й психічного здоров'я молоді, та покращення їхнього емоційного стану. Позитивні емоції мають надзвичайну вагу для загального стану здоров'я особистості, оскільки переважання їх створює відчуття щастя, сприяє доброму самопочуттю, наповнює організм енергією, покращує функціонування всіх систем і органів організму. Крім того, емоції впливають на регулювання навчальної діяльності учнів. Емоційний компонент впливає на результати навчання та формування самооцінки, рівень амбіцій учнів і інше. Емоції визначають динамічні характеристики когнітивних процесів, такі як тонус, темп та рівень активності [29].

Бажання досягнути психологічного благополуччя відкриває перед нами новий спосіб взаємодії з оточуючими. Шукаючи глибше розуміння, ми переглядаємо контакти у соціальних мережах і «прибираємо» його. Також, ми розглядаємо свій старий список контактів у мобільному телефоні та відчиняємо себе на можливість не відповідати на дзвінки, листи і повідомлення тих, з ким ми колись спілкувалися активно. Відтак, ми звертаємо увагу на нових знайомих, які стають нашими найближчими співрозмовниками. Проте, іноді наша пильність на захисті нових комунікативних відносин може призвести до ігнорування цінностей і мотивів людей, які раніше були важливими для нас. Важливість різних поглядів, життєвого досвіду та історії інших осіб може бути

втрачена через недостатню толерантність, коли наше прагнення до психологічного благополуччя стає надзвичайно важливим [44].

Для поліпшення емоційного стану під час навчання в умовах війни необхідно робити наступне: сприяти зниженню рівня тривожності; навчати ефективно впоратися з військовим досвідом; підвищувати стійкість, стресостійкість і адаптивність студентів; сприяти в оволодінні методами регулювання емоцій, вивченню психологічних прийомів впливу на власне самопочуття, розвивати навички пошуку внутрішніх резервів у складних ситуаціях; формувати психотерапевтичну позицію вчителя; створювати безпечну психологічну атмосферу в освітньому середовищі та забезпечувати психотерапевтичний спрямований підхід у навчальному процесі [29].

У своїх дослідженнях Р. Burke та С. Cerven виявили, що кілька виражених ідентичностей, пов'язаних з різними спільнотами, сприяють підвищенню психологічного благополуччя, а це проявляється у зменшенні стресу та запобіганні порушенням поведінки. Це досягається через наступні фактори:

1. соціальна інтеграція завдяки спільним зв'язкам з іншими;
2. можливість отримувати ресурси для реалізації власної значущості;
3. більш чітка лінія поведінки.

Отже, люди почуваються краще, коли вони мають зв'язки з іншими, знають, як вести себе, та мають глибоке та різноманітне розуміння самих себе. Таким чином, першим ключовим аспектом психологічного благополуччя під час переходу зі стану війни до стану миру є позитивні відносини особистості.

Т. Титаренко розглядає ситуацію кризи як можливість для радикальної трансформації індивіда. У такий момент особистість повинна відмовитися від стандартних та комфортних уявлень про власну цінність і призначення у цьому світі. Важливо активно підходити до кризи, використовуючи ефективні стратегії адаптації і розвитку, розглядаючи її не тільки як важке випробування або страждання, але і як потенційну можливість та несподівану перспективу. Для цього особистості слід мати високий рівень емоційного інтелекту [9].

Також виявлено, що під час воєнних конфліктів українська молодь виявляє істотно вищу рівність когнітивної складності у процесі осмислення власного психологічного стану, порівняно з ситуацією ковідної пандемії. Водночас, у студентів, виділяючи біполярну категоріально-сміслову структуру переживання психологічного благополуччя, спостерігається виразна домінанта [37].

Психологи-практики і теоретики розпоряджаються значним розмаїттям підтверджених і надійних методів і технік для збереження та відновлення психологічного благополуччя та, в певному відношенні, здоров'я людини. Загально визнаною є думка, що підтримання фізичної активності разом з психологічними антистресовими методами позитивно впливає на психічний стан особистості. Незважаючи на те, що фізичні навантаження на перший погляд можуть здаватися не психологічними впливами, вони впливають опосередковано на психологічний і психічний стан людини, оскільки всі процеси у фізично-психічній системі людини взаємопов'язані. Декілька досліджень підтвердили позитивний вплив аеробних навантажень на психічний стан. Щодо впливу анаеробних силових навантажень на психологічне благополуччя індивіда, хоча досліджень в цьому напрямку недостатньо, всі вони однозначно підтверджують корисний вплив силових тренувань на самопочуття людини [18].

Вплив війни на українців має глибокі психологічні наслідки і виявляється через зміни у психоемоційному стані військових, їхніх сімей та дітей громадянського населення. Під час активних бойових дій люди доклали певні зусилля для адаптації до життя в умовах небезпеки, зокрема обстрілів та загроз ракетами. Однак тривала невизначеність в різних сферах життя великою мірою збільшила рівень тривожності.

Однією з основних проблем, перед якими стоять психологи та спеціалісти з психічного здоров'я, є забезпечення якісної соціально-психологічної та психолого-педагогічної підтримки і супроводу. Ця підтримка здійснюється через відповідне навчання з метою відновлення психоемоційного благополуччя людини. У даному контексті насамперед важливо зазначити, що акцент робиться на профілактиці та подоланні стресів та синдрому «професійного вигорання».

Основною метою є впровадження профілактичних заходів та систематичний супровід для запобігання виникненню емоційного виснаження та подолання потужних стресів, з якими особа не може впоратися самотійно та повернутися до звичайного способу життя.

Керування процесом вигорання полягає у прийнятті відповідальності за власне реагування на стрес і послідовному зобов'язанні себе до постійного вдосконалення. Особистість повинна задовольняти актуальні особисті потреби, щоб мати можливість віддавати іншим, і, таким чином, важливим стає відновлення власних ресурсів. Разом з виконанням професійних завдань, важливим є здатність передавати психоемоційний стан своєму оточенню, застосовуючи набуті знання на практиці, приймаючи обґрунтовані рішення та взаємодіючи ефективно з іншими особами. Розуміння природи людської поведінки, діяльності та вчинків, а також здатність до особистісного і професійного самовдосконалення, навчання та саморозвиток стають ключовими елементами цього процесу.

Умови, які виникають під час воєнного конфлікту, унікальним чином впливають на задоволення складних особистісних потреб, таких як потреба в спільності, співпричетності, повазі, відданості та самоподоланні. Однак, психологічний комфорт підвищується серед тих, хто має глибоку віру в те, що багато або навіть все в їхньому житті залежить від їхніх власних зусиль і власної віри в себе. Ці особи зазвичай виявляють більшу автономію і незалежність від оцінок оточення, але вміють зберігати позитивні відносини з оточуючими. У них завжди є чітку життєву мету, будь-то далекі амбіції або тимчасові завдання, які вони ставлять перед собою з впевненістю, що зможуть подолати всі перешкоди на шляху до досягнення бажаного майбутнього [44].

Досягнення психологічного благополуччя особистості визначається активізацією її внутрішніх резервів, яка, у свою чергу, залежить від усвідомлення та повного втілення їх в дійсності в поточний момент, а також можливості розвивати власні самодетермінаційні здібності у майбутньому. Можливі перспективи подальших досліджень полягають у глибокому аналізі факторів

психологічного благополуччя особистості та розробці ефективних психологічних технологій для його досягнення.

1.3. Особливості стресостійкості міської та сільської молоді

Сучасна суспільна реальність є під впливом надзвичайно активного інформаційно-комунікаційного прогресу і навантажена відчуттями тривоги та розчарування через нестабільність соціально-економічного середовища, що й негативно відображається на психологічному стані молодих осіб. Забезпечення психічного та емоційного здоров'я студентів в наші дні набуває особливої важливості. Дослідження показують, що значна кількість студентів переживає навчання зі значним емоційним напруженням, що призводить до погіршення результатів у навчанні, втрати працездатності, збільшення кількості помилок та сповільнення психічних процесів, таких як пам'ять, мислення і концентрація уваги.

Якщо розглядати простір як середовище для існування людини, то його можна поділити на два основних види: природний та штучний. Складові, які створені людиною, такі як міські ландшафти, площадки для відпочинку та інші об'єкти, підлягають впливу та адаптації до потреб людини. З іншого боку, природний складовий розвивався без втручання людини, але також може бути змінений внаслідок її дій.

Пояснюючи вплив міського оточення на психіку мешканців, Е. Колін розглядає, як люди реагують на різні типи міських просторів та як ці реакції впливають на активність мозку. Важливість впливу навколишнього середовища на емоції та взаємозв'язок емоцій з прагненнями людини недооцінюється, і дослідження в галузі нейронауки підтверджують глибокий зв'язок між психічною діяльністю людини, оточуючими структурами та технологіями.

У вивченнях навколишнього середовища визначальним є не лише усвідомлення стресових чинників, але й з'ясування їхнього первинного джерела. В. Апчел та В. Циган акцентують, що стан стресу зумовлений максимально

можливим обсягом та інтенсивністю фізичних та психічних навантажень, складністю та різноманітністю викликів, які слід вирішувати в умовах обмеженого часу та нестачі знань, а також постійної загрози та потенційної небезпеки для життя.

I. Губеладзе зазначає, що позитивні наслідки розвитку на певній місцевості можуть полягати у:

- глибокому аналізі,
- розвиненій здатності до спостереження та розпізнаванню дрібниць [7].

Разом з тим, на думку автора, існують і негативні аспекти впливу на особистість, зокрема:

- уповільнення процесу мислення та ухвалення рішень,
- обмеженість асоціативних зв'язків у мисленні та звуження сфери інтересів [7].

Під час дослідження психології міського середовища, Є. Гура виділяє кілька цікавих психологічних особливостей, які є характерними для жителів міст. Однією з них є аномія, коли традиційні правила і норми, що регулюють поведінку, здаються втраченими та неефективними. Важливий аспект - це відчуття відчуження від навколишнього середовища, яке спонукує до відхилень у поведінці. Також спостерігається апатія, яка призводить до байдужості міських мешканців одних до інших.

Міський стрес може бути наслідком обмежених адаптаційних можливостей організму, який еволюційно пристосований до спокійного ритму сільського життя [8]. Високий темп міського життя, постійні емоційні та інформаційні навантаження сприяють появі байдужості, агресивності і втраті життєвого оптимізму у мешканців міста в порівнянні з сільськими жителями. [32].

Л. Соколова досліджує концепцію «місто-село» як традиційну опозицію. Згідно з її поглядами, місто представлене як форма соціальної організації, орієнтована на цілісність, формальну структуру, ієрархічну системність і внутрішню спрямованість соціальної активності. З іншого боку, село

визначається як форма соціальної організації, орієнтована на єдність, недільність, обмежену системність та структурованість і зовнішню спрямованість соціальної активності. А. Шипілов відзначає такі особливості сільської спільноти: уніфікацію (у розумінні єдиного, неподільного), життєвість, відносний мінімум системності та структурованості, а також зовнішню спрямованість соціальної активності.

Л. Федоренко, вивчаючи ментальність міста і села, звертає увагу на наступні особливості міської спільноти: концентрацію населення, різноманітність занять, переважання техногенних складових у життєвому середовищі. Соціальні зв'язки в місті є штучними, вони мають схильність до конструювання та ієрархії. З іншого боку, село виглядає менш густонаселеним, де мешканці в основному займаються сільськогосподарською діяльністю. У цьому середовищі переважають природні аспекти життя.

Соціальні зв'язки в селі є природними, вони можуть саморегулюватися, деградувати або навіть зникнути. З точки зору соціальної динаміки та мобільності, міська спільнота характеризується культурною та інноваційною активністю, тоді як сільська спільнота відзначається стабільністю, збереженням та передачею традицій з покоління в покоління [47].

Містяни значно вираженіше реагують на фізичні стресори, такі як забруднення, ритм життя та шум, у порівнянні із сільськими мешканцями. Щодо сприйняття соціальних стресорів, відзначалася відмінність. Тому ті, хто вирішив перебратися до міста, потребували адаптуватися до нових умов проживання, встановлювати стосунки з сусідами та інші аспекти, що створювали певні труднощі. Вони виявляли значну турботу щодо цих питань. У той час як ті, хто обрав сільську місцевість для проживання, висловлювали незадоволення відсутністю культурної різноманітності. Щодо персональних соціальних стресорів, таких як напружені особисті стосунки, помітних відмінностей між двома групами не спостерігалось. [41].

Взаємини в містах та селах кардинально різняться між собою. У сільських громадах взаємини між людьми, зокрема близькі, родинні контакти – це

фундамент існування. В містах на першому місці – вторинні зв'язки: тимчасові контакти, офіційні зустрічі, робочі стосунки. Мешканець міста постійно відчуває на собі тиск стресу. Причин для стресу безліч, і уникнути їх, ведучи активний спосіб життя, навряд чи вдасться. Матеріальні негаразди, велика кількість людей на обмеженій території, складна планування міст, висока злочинність та забруднення навколишнього середовища – це лише частина факторів, що породжують стрес у міському житті.

З огляду на вищевикладене, слід зауважити, що сільська людина, завдяки більш обмеженому світогляду та простішим, більш приземленим цілям та обов'язкам, які вона визначає для себе, має значно більше шансів на самореалізацію та відчуття внутрішньої рівноваги, ніж мешканці міст. Це безпосередньо впливає на їх психічне здоров'я. Важко не погодитися з тим, що міське та сільське суспільство, якщо й не є повністю протилежними, то, безумовно, мають велику кількість відмінностей, що не може не впливати на формування психологічних характеристик їх членів. Очевидним у цьому контексті є й те, що молода людина, яка переїхала із села до міста, опиняється в зовсім інших умовах, ніж ті, до яких вона звикла, що також призводить до конфлікту між соціальною ідентичністю сільської молоді та реальним соціальним середовищем.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Процедура та методика дослідження

Емпіричне дослідження психологічного благополуччя молоді в умовах війни та особливостей стресостійкості, відносно їх місця проживання, проводилося на базі Луцького національного технічного університету. У дослідженні брали участь 82 особи. Вік студентів варіював від 17 до 20 років. Від загальної кількості досліджуваних 36.6% - хлопців, 63.4% - дівчат. Було встановлено, що 47,6 % респондентів проживає в селах та 52,4 % респондентів - у містах.

Організація емпіричного дослідження проходила у три етапи.

Перший етап був спрямований на дослідницьку діяльність. В процесі аналітичної роботи ми вивчали наукову літературу, пов'язану з психологічним благополуччям та концепцією стресостійкості. Нами було систематизовано ключові компоненти та критерії для оцінювання цих понять, а також розглянуто думки численних вчених та раніше проведених досліджень з цієї області, виявляючи взаємозв'язки між цими концепціями. Крім того, були відібрані декілька методик, які б допомогли нам дослідити багатоаспектне поняття психологічного благополуччя особистості та її стресостійкості.

Другим етапом виступала організація та проведення емпіричного дослідження. У ході проведення емпіричного дослідження використовувався комплекс методів, таких як: бесіда, анкетування та стандартизовані опитувальники.

Бесіда слугувала інструментом для глибокого дослідження та уточнення нюансів, спрямованим на активізацію участі респондента в психологічному аналізі та забезпечення чіткого розуміння інструкцій на кожному етапі.

Анкетування включало в себе запитання, які торкалися конкретних інформаційних даних, зокрема віку, статі та місця проживання.

Стандартизовані опитувальники у нашому дослідженні мали за ціль визначення конкретних аспектів психологічного благополуччя, таких як характеристики психічних станів учасників, рівень психологічного та емоційного благополуччя, ступінь задоволеності життям, а також рівень стресу та його прояви. Для цього було використано комплекс психодіагностичних методик, таких як:

1. Тест «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).
2. Шкала психологічного благополуччя особистості (за К. Ріфф, модифікація Т. Шевеленкової, П. Фесенка).
3. Шкала «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя».
4. Опитувальник «Задоволеність життям» за Н. Мельниковою.
5. «Визначення рівня стресу» (за В. Щербатих).

Третій, заключний етап, був спрямований на обробку отриманих даних, їх статистичний аналіз та підбиття підсумків.

1. Тест «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком).

Ця методика розроблена відомим психологом Гансом Айзенком та спрямована на визначення чотирьох основних аспектів психічного стану особистості: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Кожна шкала містить низку тверджень з якими респондент повинен погодитись або не погодитись.

Опитуваним надається бланк з 33 твердженнями, опис яких збігається з певним фізичним або психологічним станом. Якщо твердження збігається з станом респондента, або цей стан виникає досить часто – він обирає відповідь «Так», якщо не відповідає – «Ні».

Обробка отриманих результатів відбувається за допомогою ключа, за яким підраховується кількість отриманих балів за кожною шкалою.

2. Шкала психологічного благополуччя особистості (за К. Ріфф, модифікація Т. Шевеленкової, П. Фесенка).

Дана методика представляє собою українську адаптацію анкети «The scales of psychological well-being». Існує декілька модифікацій цього інструменту, але версія, пристосована Т. Шевеленковою та П. Фесенком, є однією з найбільш популярних. Вона включає в себе шість шкал по 14 тверджень в кожній, в сумі 84 твердження.

Респонденти отримують анкету для оцінювання, у якій вони мають вказати свою згоду або не згоду з кожним твердженням, вибравши один із шести варіантів відповідей.

Серед тверджень є такі, що мають прямий або зворотній зв'язок з характеристикою психологічного благополуччя. тобто не завжди абсолютна згода з твердженнями відповідає високому результату за шкалами. Це допомагає боротись з недобросовісним виконанням завдання респондентами.

Обробка результатів відбувається за відповідним ключем, за допомогою якого підраховується кількість отриманих балів за кожною шкалою, а саме: позитивні відносини, автономія, управління середовищем, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття та загальне психологічне благополуччя.

3. Шкала «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя».

Цю методику було застосовано з метою дослідження емоційного благополуччя респондентів. Учасникам було запропоновано 12 тверджень, які вони мали оцінити та обрати найбільш підходящу на них відповідь, серед яких були: «Абсолютно згідний» – 2 бали; «Частково згідний» – 3 бали; «Абсолютно не згідний» – 4 бали. Інтерпретація здійснювалася шляхом підрахування суми набраних балів, які дозволяли виміряти ступінь емоційного благополуччя особистості, де 18 –21 бал із набраних вважається середніми показниками, відповідно якщо набрана нижча кількість – це свідчить про низькі показники емоційного благополуччя. Та якщо набрана більша кількість балів, відносно середніх – це свідчить про високий показник емоційного благополуччя.

4. Опитувальник «Задоволеність життям» за Н. Мельниковою.

Цей метод вимірює рівень задоволеності життям, базуючись на чотирьох ключових аспектах: активність у житті, розчарування життям, відчуття втоми від існування та переживання за майбутнє.

Респондентам надається бланк, що складається з 46 запитань, для кожного з яких передбачено п'ять варіантів відповідей: майже ніколи, рідко, періодично часто, досить часто, постійно.

Отримані дані аналізуються за допомогою відповідного ключа для кожної з шкал. Після підрахунку балів за всіма чотирма категоріями вони сумуються, щоб встановити загальний рівень відчуття задоволеності життям.

5. Тест «Визначення рівня стресу» (за В. Ю. Щербатих).

Дана методика спрямована на визначення загального рівня стресу особистості та його ознак. Тест включає в собі чотири розділи, що відображають різні аспекти стресу: інтелектуальні, поведінкові, емоційні та фізіологічні. Кожен з цих розділів містить 12 індикаторів стресу. Респонденти під час тестування мають обрати від 1 до 12 ознак стресу в кожній шкалі, які, на їхню думку, характеризують їх стан за останній місяць. Інтелектуальні та поведінкові ознаки оцінюються в 1 бал; емоційні – 1.5 бали, а фізіологічні в 2 бали. Максимальний бал, який можна отримати – 66. Результати в діапазоні 0-5 балів свідчать про відсутність стресу, 6-12 балів – про його помірний рівень. Якщо результат складає 13-24 бали, це вказує на велике емоційне та фізіологічне навантаження через вплив потужного стресогенного фактору. Результати в межах 25-40 балів вказують на високий рівень стресу, який рекомендується лікувати з психологом або психотерапевтом. Більше 40 балів свідчить про вичерпання адаптаційних ресурсів особистості.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.

Використовуючи метод бесіди для обговорення та виявлення рівня освіченості студентів у поняттях «психологічне благополуччя» та

«стресостійкість», було встановлено, що досліджувані вже мали поверхневе розуміння цих концепцій та їх впливу на життя в цілому.

На першому етапі нашого емпіричного дослідження респондентам було запропоновано дати відповіді на анкету, за допомогою якого було встановлено та зафіксовано наступні дані студентів, а саме вік, стать та місце проживання до моменту вступу в вищий навчальний заклад. Було виявлено, що від загальної кількості опитаних чоловіків було 36.6%, жінок – 63.4%. Також встановлено, що 47,56% респондентів проживали в селах, а 52,44% респондентів у містах.

На підставі проведеного аналізу отриманих результатів дослідження ми також визначили характеристики психологічного благополуччя студентської молоді під час війни та їх стресостійкості, відповідно до їх географічних особливостей проживання.

Для досягнення мети нашого дослідження спершу ми дослідили як опитані оцінюють свій психічний стан за чотирма основними аспектами такими як: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, за допомогою тесту «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком), а отримані результати зображені на рис. 2.1.

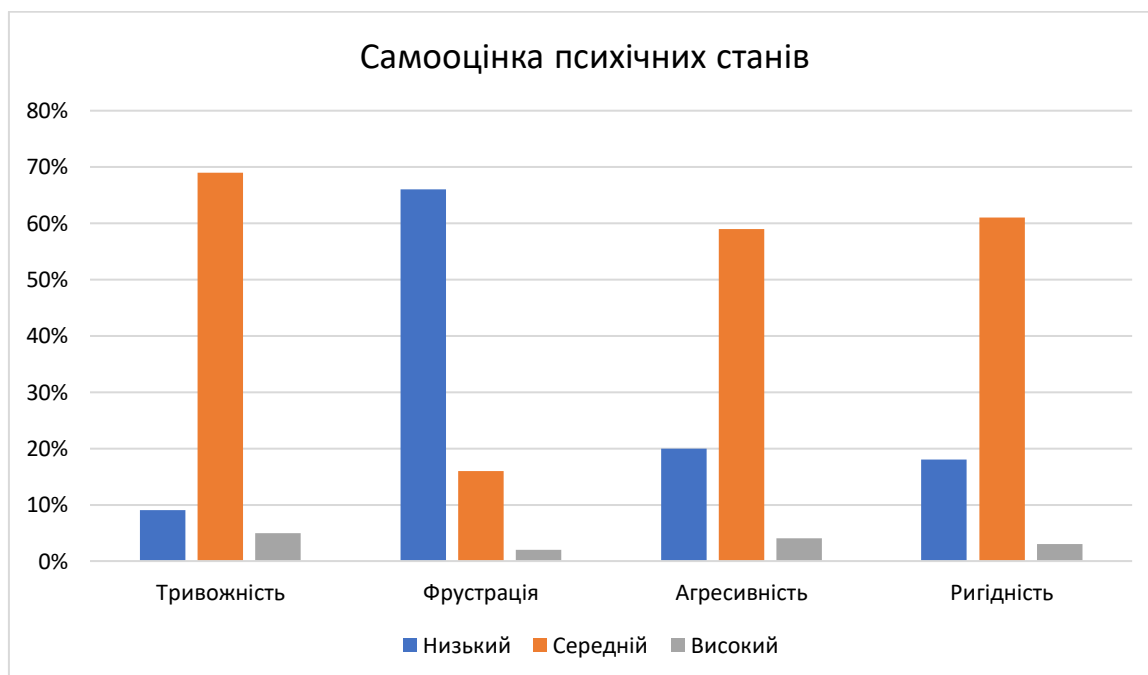


Рис. 2.1. Розподіл балів за методикою «Самооцінка психічних станів» (За Г. Айзенком).

На рис. 2.1. зображено отримані результати за чотирма шкалами. За шкалою тривожності, низький рівень тривожності було виявлено у 9,76% респондентів. Цей рівень тривожності може свідчити про певні особливості психологічного стану студентської молоді. Такі студенти переважно мають стабільний емоційний стан. Вони можуть легше адаптуватися до нових ситуацій, менше піддаватися стресу через невдалі екзамени чи конфлікти в колективі. Отже, низький рівень тривожності в студентів може бути позитивним показником їхнього психологічного благополуччя. Проте важливо зазначити, що низька тривожність не завжди є добрим знаком. В деяких випадках вона може свідчити про апатію, відсутність мотивації або інші психологічні проблеми. Тому завжди важливо розглядати контекст і інші фактори. Середній рівень тривожності було зафіксовано у 84,15% респондентів, що може свідчити про те, що ці студенти переживає певний ступінь тривожності, який може впливати на його повсякденне життя, навчання та відносини з оточуючими. Такий рівень тривожності може бути викликаний рядом факторів, включаючи академічний та економічний тиск, соціальні взаємодії та особисті обставини. Такий рівень тривожності розглядається як допустимий, в межах норми. Високий рівень тривожності було виявлено у 6.1% опитаних, цей рівень свідчить про те, що студент переживає певний сильну тривожність, який може впливати на його повсякденне життя, навчання та відносини з оточуючими. Такий рівень тривожності може бути викликаний рядом факторів, та здебільшого вимагає втручання спеціалістів.

За шкалою фрустрації, більшість опитаних студентів, конкретно 79,27%, отримали низький рівень фрустрації. Це свідчить про те, що більшість студентів можливо відчуває менше стресу або вони ефективно справляються з своїми емоціями в умовах війни. Тим не менш, майже п'ята частина опитаних, а саме 19,51% , вказали на середній рівень фрустрації. Це підкреслює, що частина студентів все ж таки відчуває певний рівень стресу та нестабільності в своєму психологічному стані. Доволі мала частина респондентів, лише 1,22%, отримали високий рівень фрустрації. Ці студенти, можливо, потребують додаткової уваги

та підтримки, оскільки вони відчують значний дискомфорт від ситуації навколо. В цілому, ці дані надають важливу інформацію про психологічне благополуччя студентів у складних соціальних умовах і підкреслюють необхідність звертати увагу на психічне здоров'я молоді.

Шкала агресивності отримала наступні результати: Невелика частина опитаних студентів, а саме 4,88%, виявили високий рівень агресивності. Це може бути вказівником деяких психологічних труднощів або негативного впливу війни на психіку молоді. Водночас, більшість опитаних, 70,73%, мають середній рівень агресивності. Це свідчить про те, що велика частина студентів має певну стабільність у психоемоційному плані, але не відчуває себе повністю захищеною від стресів і викликів сучасного життя. З іншого боку, 24,39% опитаних мають низький рівень агресивності. Це говорить про стабільність і психологічну рівновагу цієї групи студентів, які можуть бути менш вразливими до негативних впливів зовнішнього середовища. У цілому, дослідження показує, що війна може мати різний вплив на психіку студентів, і це вимагає подальшого аналізу та психологічної підтримки.

За шкалою ригідності отримані дані показують, що невелика частина опитаних студентів, а саме 6,1%, виявили високий рівень ригідності. Такі особи зазвичай стикаються з труднощами у прийнятті нового та адаптації до змін, можливо, мають відчуття дискомфорту в незнайомих ситуаціях. У порівнянні з тими, хто має свій рівень ригідності нижче, вони частіше можуть відчувати невпевненість у своїх рішеннях та менш взаємодіяти з іншими людьми. Водночас, більшість опитаних, 40,24%, мають середній рівень ригідності, що може свідчити про певну гнучкість у їхньому підході до різного роду стресових ситуацій та готовності до змін. Також виявлено, що 53,65% респондентів мають низький рівень ригідності. Це говорить про стабільність і психологічну рівновагу цієї групи студентів, які можуть бути менш вразливими до негативних впливів зовнішнього середовища.

Отже, як бачимо на рис. 2.1. більшість студентів має середні показники психологічного благополуччя за різними шкалами. Це свідчить про те, що вони

знаходяться в процесі формування своєї особистості та адаптації до місцями ускладнених умов життя. Однак, є моменти, на які слід звернути особливу увагу, як-от відсутність відкритості у відносинах та потреба в розвитку навичок управління своїм життям.

Наступним нашим кроком було дослідження рівня психологічного благополуччя особистості, за допомогою шкали «Психологічне благополуччя особистості» (за К. Ріфф, модифікація Т. Шевеленкової П. Фесенка). Дана методика дає можливість оцінити рівень розвиненості у респондента позитивних відносин, автономії, управління середовищем у якому він знаходиться, особистісне зростання, цілі у житті, самоприйняття та загальне психологічне благополуччя, а результати діагностики вказані на рис. 2.2.

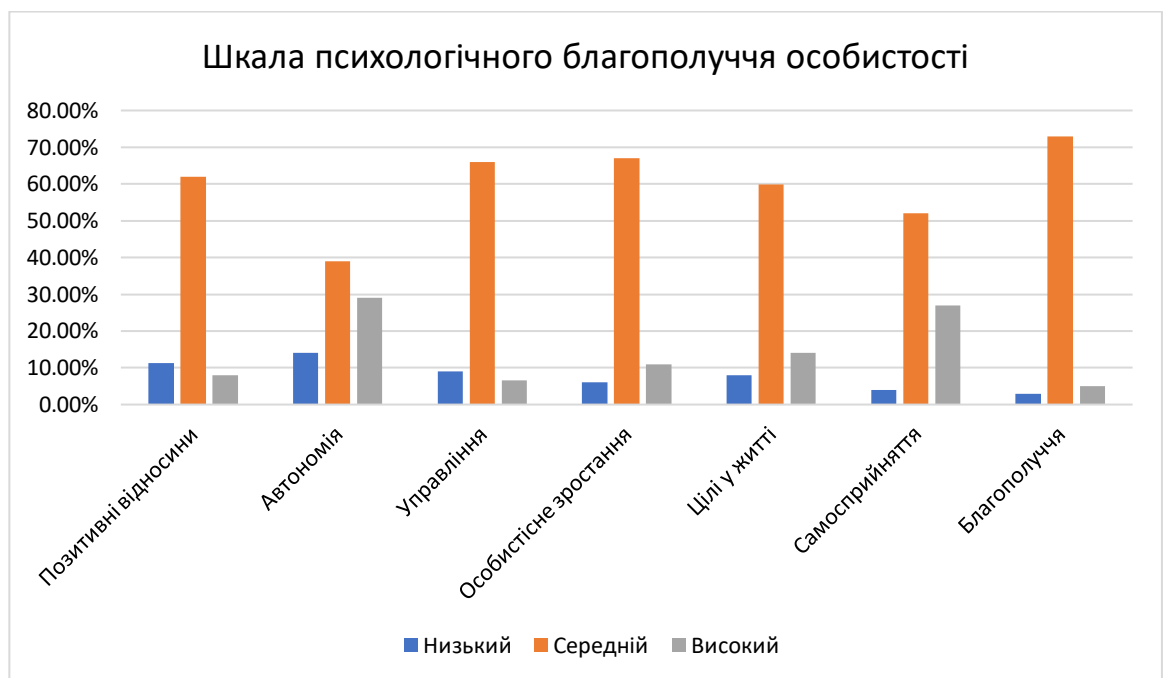


Рис. 2.2. Розподіл балів за шкалою психологічного благополуччя особистості (за К. Ріфф, модифікація Т. Шевеленкової, П. Фесенка).

На рис. 2.2. зображено отримані результати за сімома шкалами. Зокрема, на шкалі позитивних відносин 14,63% учасників отримали невисокі показники, що може свідчити про їхні труднощі у спілкуванні та відносинах з оточуючими. З іншого боку, лише 9,76% респондентів змогли досягти високого результату,

вказуючи на їхню спроможність до відкритості та близькості у стосунках. При цьому, більшість, а саме 75,61%, мають середні показники.

Що ж стосується шкали автономії, то 17,07% опитаних мають низькі показники, що свідчить про залежність їхнього стану від оточуючих. При цьому, 35,37% респондентів можуть похизуватися високими балами, що вказує на їх незалежність та відданість власному думку. Нарешті, 47,56% опитаних показують середні результати у цій категорії.

За шкалою управління навколишнім середовищем, було отримано наступні результати: 10,98% учасників дослідження демонструють низький рівень контролю, тоді як велика більшість, а саме 80,49%, виявляє середній рівень. Лише невелика частина – 8,53%, мають високий рівень. Що це означає? Високий показник вказує на те, що особа ефективно організовує свою діяльність, організовна у взаємодії як з людьми, так і середовищем, вміло використовуючи можливості.

По шкалі особистісного розвитку. 7,32% респондентів мають низький рівень, 79,27% – середній, а 13,41% – високий. Високі показники свідчать про готовність людини до самовдосконалення і активної роботи над собою, тоді як низькі показники відображають відсутність інтересу до особистісного росту, такі люди зазвичай керуються «випадком», надіючись, що час все вилікує.

Шкала життєвих цілей показала, що 9,76% опитаних не мають чітких життєвих орієнтирів, 73,17% мають середні показники, а 17,07% впевнено рухаються до своїх поставлених цілей.

Шкала самоприйняття учасників дослідження показала, що 18,29% респондентів не задоволені своєю особистістю, переживаючи через свої недоліки. У 63,42% є певні сумніви щодо себе. Але відзначимо, що така ж кількість – 18,29% – позитивно ставляться до себе, знаючи і приймаючи свої якості.

Згідно отриманих даних по шкалі благополуччя ми бачимо, що 4,88% респондентів оцінюють свій рівень благополуччя як низький. Середнім рівнем оцінили 89,02% з опитаних. 6,1% опитаних оцінили його як високий, такі люди

зазвичай проявляють позитивне ставлення до життя, відчуваючи гармонію з навколишнім світом і мають хороші навички адаптації до життєвих обставин. У порівнянні з тими, хто оцінив свій рівень благополуччя нижче, вони мають більш стабільний емоційний стан, відчувають задоволення від своєї діяльності та взаємодії з іншими людьми.

Отже, як бачимо по рис. 2.2. більшість студентів мають середні показники у більшості психометричних шкал. Це може вказувати на те, що вони знаходяться в активній стадії своєї соціалізації та ідентифікації свого «Я». Цікаво, що на шкалі позитивних відносин, більшість вказали на не достатній рівень відкритості і близькості в їхній взаємодії з оточуючими. Щодо автономії, досить велика частина респондентів може похизуватися своїми навичками адаптації до життєвих викликів, що є позитивним моментом, оскільки це показує їх здатність вистояти перед тиском зовнішнього середовища. З іншого боку, у сфері управління навколишнім середовищем більшість студентів має лише поверхневі навички в організаційних та управлінських аспектах свого життя. На шкалі особистісного розвитку та життєвих цілей спостерігається схожий тренд. Більшість мають середній рівень, але занепокоєння викликає той факт, що багато студентів не задоволені собою на шкалі самоприйняття. Загалом, результати вказують на те, що виклики зовнішнього середовища з якими стикається студентська молодь в нинішніх умовах життя в країні напряму впливає різні аспекти їхнього життя, що вказує на потребу в розробці додаткових освітніх програм, спрямованих на розвиток резильєнтності студентської молоді та більш якісної соціалізації в процесі навчання у закладах освіти.

Згідно отриманих даних за допомогою шкали «Орієнтовна оцінка емоційного благополуччя» нами було виявлено, що 46,35% опитаних мають низький показник емоційного благополуччя. Середній показник емоційного благополуччя нами було виявлено у 39,02% опитаних. А високий рівень емоційного благополуччя серед 14,63% респондентів, що зображено на рис. 2.3.



Рис. 2.3. Співвідношення рівнів емоційного благополуччя серед респондентів, %

Отже, аналізуючи результати, представлені на рис. 2.3, можна зрозуміти, що чимала частина студентської молоді в умовах війни переживає психоемоційний стрес. Нами було встановлено, що значна кількість опитаних демонструє низькі показники емоційного благополуччя, що може свідчити про присутність симптомів дистресу. При цьому є група студентів, з середнім рівнем емоційного комфорту, що може бути показником їхньої психологічної резильєнтності. Водночас лише невелика частина респондентів може засвідчити високий рівень емоційного благополуччя, що, можливо, вказує на наявність стійких внутрішніх ресурсів, соціальну підтримку та інші позитивні фактори. Загалом, ці дані підкреслюють важливість психологічної підтримки для студентів у військовий час, оскільки багато з них стикається з викликами, що негативно впливають на їх емоційний стан.

Наступним нашим кроком в дослідженні психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни була оцінка ступеню відчуття задоволеністю життям за допомогою методики «Задоволеність життям» (За Н.М. Мельникова),

а результати всіх опитаних, у підрахованих середньо арифметичних значеннях шкал вибірки, наочно представлені на рис. 2.4.



Рис. 2.4. Розподіл результатів досліджуваних за факторами задоволеності життям, %

Як бачимо по рис. 2.4. серед респондентів найбільш вираженим виступає фактор – «Життєва включеність» – 55,66%, Досить помітно виражається фактор «Переживання за майбутнє» – 23,73% та фактор «Втоми від життя» – 15,85%. Найменш вираженим фактором виявився «Розчарованість у житті» – 4,76%.

Отже, аналізуючи отримані результати за допомогою методики «Задоволеність життям» (За Н.М. Мельникова), ми спостерігаємо, що для великої частини студентів характерний високий рівень життєвої включеності. Це свідчить про те, що незважаючи на ускладнені умови життя в країні, через війну, багато молодих людей активно беруть участь у житті, прагнуть бути корисними та ефективно взаємодіяти з оточуючим світом. Проте, не можна не звернути увагу на значущу частину студентів, які відчують тривогу та невпевненість у майбутньому. Це підкреслює актуальність проблеми невизначеності майбутнього в умовах війни, яка може впливати на психологічне благополуччя молоді. Також варто відзначити певну кількість респондентів, які відчують

втомленість від життя та розчарування в ньому. Ці показники можуть вказувати на психологічний тиск, який війна накладає на студентську молодь.

Загалом, отримані результати ілюструють складність психологічного становища студентів у військовий час. Незважаючи на активність та бажання бути включеними у життя, молодь також відчуває невизначеність, тривогу та інші негативні емоційні стани, що вимагають особливого підходу та підтримки з боку суспільства та професіоналів у галузі психології.

Наступним кроком нашого дослідження було вивчення ознак стресу та його загального рівня у студентської молоді в нинішніх умовах повномасштабного вторгнення росії в Україну за допомогою «Тест на визначення рівня стресу» (За Ю. В. Щербатих). Учасникам дослідження необхідно було вибрати серед ознак стресу ті, які вони відчували продовж останніх двох місяців. Самі ознаки стресу розподілені в на чотири шкали, а саме: інтелектуальні ознаки стресу, поведінкові, емоційні та фізіологічні.

Аналіз дослідження інтелектуальних ознак стресу серед вибірки опитаних вказує на те, що найпоширенішими його проявами виступають такі, як: переважання негативних думок, що спостерігали у 31,71% учасників, погіршення показників пам'яті відзначили 26,83% опитаних, труднощі зосередження, серед 25,61% опитаних, і погані сні та кошмари, які були характерними для 15,85% опитаних.

За шкалою поведінкових ознак найрозповсюдженішими ознаками стресу виступили: збільшення конфліктних ситуацій на роботі та в сім'ї – зафіксовано серед 39% досліджуваних, втрата апетиту та переїдання – серед 28,05% опитаних, та зростання помилок при виконанні звичних дій – серед 26,83% респондентів.

Третя шкала дослідження стресу – емоційна. Згідно отриманих результатів серед емоційних ознак стресу найпоширенішими являються ознака занепокоєності та підвищеної тривожності, яка була обрана 41,46% вибірки. Відчуття відчуженості та самотності – у 29% опитуваних. Похмурий настрій та напади гніву – у 26,83% вибірки.

Четверта шкала стресу – це ті прояви стресу, які відображаються на фізіологічному рівні. По поширеності втома, як ознака, виступає на першому місті, у 31,71% опитаних. Наступною виявилась головна біль, яку обрали 19% опитаних.

Дослідивши окрему кожену групу можливих ознак стресу ми перейшли до завершального етапу дослідження стресу – визначенню його загального рівню серед опитаної студентської молоді, а результати зображені на рис. 2.5.

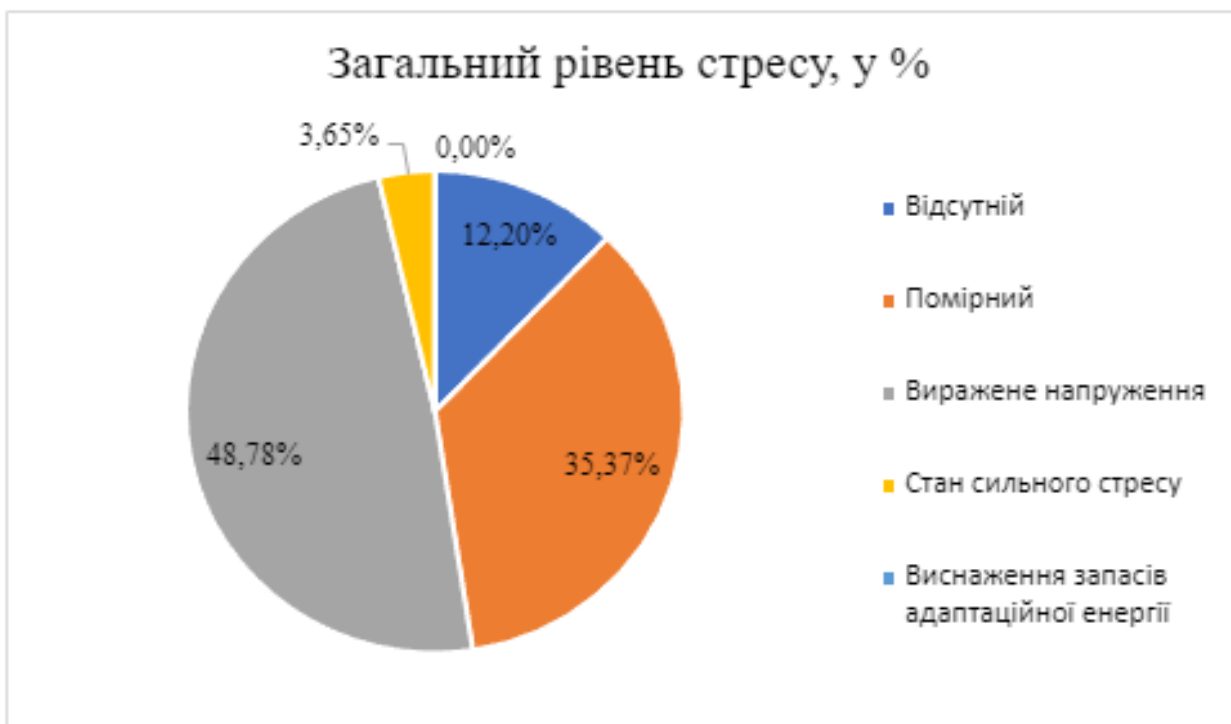


Рис. 2.5. Співвідношення рівнів стресу за результатами «Тест на визначення рівня стресу» (За Ю. В. Щербатих)

Отже, аналізуючи дані з рис. 2.5., ми можемо бачити цікаві особливості психологічного благополуччя студентської молоді щодо рівня стресу.

В першу чергу, слід відзначити, що майже половина респондентів (48,78%) відчуває «виразене напруження». Це свідчить про високий рівень психологічного напруження серед студентів, який може бути спричинений рядом факторів - навчанням, соціальними відносинами, особистісними кризами тощо. Далі, трохи більше третини опитаних (35,37%) має помірний рівень стресу. Ця група студентів, очевидно, має кращий контроль над своїми емоційними

станами і можливо, володіє стратегіями саморегуляції для зниження рівня стресу. 12,2% респондентів заявили про відсутність стресу. Це показник того, що частина студентської молоді здатна зберігати психологічне благополуччя навіть у складних обставинах, що є позитивним моментом. Тим не менш, є досить невелика частина опитаних (3,65%), які перебувають у стані сильного стресу. Це може вказувати на глибокі психологічні проблеми або особливо складні життєві обставини для цієї категорії студентів. Загалом, ці результати свідчать про те, що студентська молодь відчуває різні рівні психологічного тиску, але більшість з них потребує певної підтримки або нових навичок для керування своїм стресом та психологічним благополуччям в цілому.

Також, відповідно до емпіричного дослідження, ми дослідили показники стресу в студентській молоді, відповідно до їх географічних особливостей проживання до вступу в вищий навчальний заклад, в сільській або міській місцевостях. Отримані результати зображені на рис. 2.6.

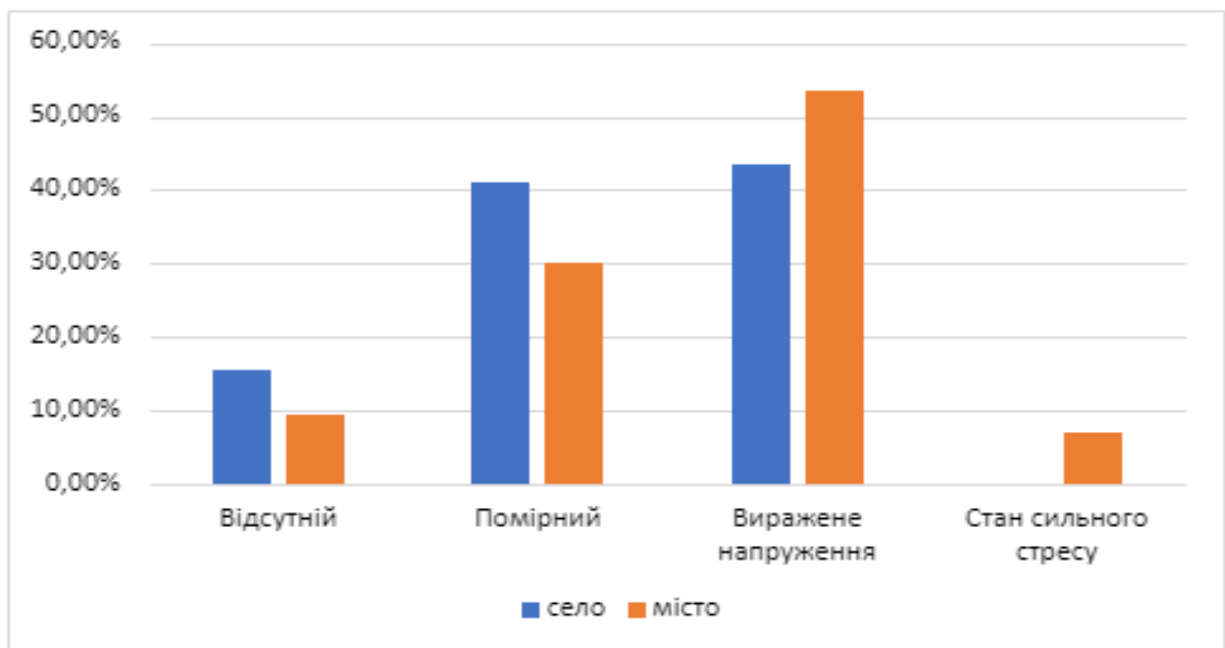


Рис 2.6. Показники стресу у студентської молоді, відповідно до їх географічних особливостей проживання, %.

Як бачимо з рис. 2.6. серед студентів, які проживають у містах, зафіксовано вищий рівень стресу порівняно зі студентами з сіл. Виразний стрес виявлено

серед 53,49% міських студентів, тоді як серед сільських студентів цей показник становить 43,59%. Сильний стрес спостерігається в 6,98% міських студентів, в той час як у сільських студентів він відсутній. Така різниця може бути обумовлена комплексом факторів, які впливають на психологічний стан та емоційне благополуччя досліджуваних. До основних чинників можна віднести: Соціальне середовище, тому що міські райони часто характеризуються вищим рівнем соціального тиску, конкуренції та інтенсивності життя. Більший ступінь інформаційної забрудненості, економічні фактори, доступ до природних ресурсів, соціокультурний контекст та інші.

У результаті проведеного нами емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентської молоді, нам вдалося виявити його окремі особливості серед респондентів. Зокрема, виявлено, що студенти переживають різні рівні тривожності, де багато з них демонструють середній рівень тривожності, але також є ті, хто відчуває високий рівень тривожності, вимагаючий психологічної підтримки.

У сфері психологічного благополуччя студентів видно, що багато з них мають середні показники у більшості психометричних шкал, що свідчить про активну стадію соціалізації та ідентифікації свого «Я». Проте існують різниці в оцінці позитивних відносин та управління навколишнім середовищем, що вказує на необхідність розвитку додаткових навичок у цих областях.

Щодо емоційного благополуччя, більшість студентів виявили низькі показники, вказуючи на наявність симптомів дистресу. Існує також група студентів із середнім рівнем емоційного комфорту, але лише невелика кількість мали високий рівень емоційного благополуччя.

У контексті загального рівня стресу виявлено, що майже половина респондентів відчуває виражене напруження, що свідчить про високий рівень психологічного напруження серед студентів. Інші мали помірний рівень стресу, але також було невелике число студентів, які перебували в стані сильного стресу.

2.3. Програма тренінгу стресостійкості

Мета тренінгу - допомогти людині стати більш стійкою до стресу. Ми зосередимось на кількох важливих моментах: розумінні свого місця у житті, вмінні добре спілкуватися з іншими, здобутті навичок самовладання та здатності виражати негативні емоції так, щоб це не шкодило.

Заняття №1. Розвиток позитивного самовизначення та самосвідомості.
(120 хвилин).

Інструментарій: папір, ручки, олівці та заготовлені картки з таблицями.

Частина 1. Вправа–привітання (15 хвилин).

Розпочнемо наше заняття з вправи, що допоможе учасникам групи познайомитися ближче та підготуватися до командної роботи. Один з присутніх промовляє привітання або комплімент наступним чином: «Вітаю всіх, хто відчуває гарний настрій зараз!» Ті, кого це стосується, у відповідь, дружно говорять: «Привіт!» У випадку компліменту, учасники, що вважають його адресованим їм, хором відповідають: «Дякую!». Для посилення позитивного настрою в групі, цю вправу можна повторити кілька разів.

Частина 2: Гра «Снігова куля» (20 хвилин).

Далі нас чекає гра під назвою «Снігова куля». Суть цієї забави – пробудити увагу та пам'ять гравців, а також зарядити їх позитивними емоціями. Кожен гравець обирає собі нові ім'я та прізвище, які буде використовувати під час гри. Всі учасники сідають в коло, і по черзі називають своє ім'я та прізвище, а потім повторюють імена та прізвища всіх попередніх гравців. Наприклад, перший гравець просто представляється, другий називає ім'я та прізвище першого гравця, а потім – себе, і так далі. Замість імен можна також використовувати іноземні слова, назви міст або бренди автомобілів для більшої цікавості.

Частина 3: Інформаційне повідомлення «Стрес в нашому житті» (15 хвилин).

Наступний етап нашого заняття включає інформаційне повідомлення на тему «Стрес у нашому житті». Ми розглянемо стрес як поняття, яке в даний час

стає все більш актуальним у нашому суспільстві. Розглянемо можливість уникання стресу і його вплив на наше фізичне та емоційне здоров'я. Однак важливо пам'ятати, що автор вчення про стрес, Ганс Сельє, вказує на корисні аспекти стресу, які можуть сприяти підвищенню сил організму та навіть називає його «гострою приправою до повсякденного життя».

Частина 4. Мозковий штурм «Причини та наслідки: глибоке осмислення» (20 хвилин).

Увімкнувши нашу уяву, давайте розглянемо ідеї, що супроводжують поняття стресу, збагачуючи їх контекстом та надаючи їм більшої глибини.

По-перше, варто відзначити, що наше здоров'я, як фізичне, так і психічне, неодмінно пов'язане зі сприйняттям навколишнього світу, нашими настроями та способом життя. Наші думки, почуття та дії визначають наше здоров'я так само, як і наше здоров'я впливає на наше життя.

По-друге, варто пам'ятати, що кожна людина несе відповідальність не лише за своє власне життя і здоров'я, але й за життя, здоров'я та благополуччя своїх близьких. Розуміння цієї відповідальності може кардинально змінити хід нашого життя.

І, нарешті, третя ідея полягає в тому, що збереження та відновлення нашого здоров'я неможливі без врахування наших можливостей та потреб. На цьому наголошував Станіслав Єжи Лец, закликаючи «підніматися над собою, але не губити себе з поля зору».

Тепер, щодо виникнення та розвитку поняття «стрес». У перекладі з англійської мови, «» означає тиск, напругу, або зовнішній вплив, який призводить до цього стану. Це слово в медицині та психології вперше з'явилося більше півстоліття тому. Доктор Ганс Сельє, як студент, виявив, що різноманітні захворювання мають подібні симптоми: загальну втомленість, втрату апетиту, температуру, ломку та біль у суглобах. Навіть різні види шкідливих впливів, такі як охолодження, опіки, поранення та отруєння, спричиняли подібні біохімічні та фізіологічні реакції в організмі. Сельє назвав цей комплекс реакцій «стресом».

Сам стрес відзначається трьома стадіями. По-перше, це реакція тривоги, коли організм мобілізує всі свої ресурси. Потім настає стадія опору, де організм намагається впоратися зі шкідливим впливом, що може призвести до збільшення стресостійкості. Однак, якщо стресори тривають довго, настає третя стадія - виснаження. В цей період організм вже не може ефективно протистояти стресовому впливу, і це може призвести до погіршення здоров'я. Можна уявити цей процес, як автоматичне включення пожежного спринклера при відсутності пожежі. Це призводить лише до псування майна та витрати зусиль на перезарядку. Якщо ці фальшиві сигнали тривоги стають систематичними, то при реальній пожежі спринклер може бути безсилим.

Таким чином, розглядаючи поняття стресу та його вплив на наше здоров'я, ми розкрили важливі аспекти взаємозв'язку між фізичним і психічним станом, а також виділили ключові моменти в управлінні цим явищем. Сприймаючи цю інформацію, ми можемо краще розуміти, як реагувати на стрес та забезпечувати своє здоров'я.

Частина 5. Подолання стресу: Погляд на помилки як на можливість зростання (20 хвилин).

Іноді сказане на перший погляд може здатися банальним, але насправді у цих словах криється важлива філософія успіху. Відомо, що активні люди, незважаючи на більшу кількість помилок, досягають більших вершин, ніж їхні пасивні колеги. Отже, наша завдання - переглянути ставлення до помилок і невдач, а також знайти способи, як ці негаразди можуть призвести до нашого особистого розвитку та досягнень.

Не бійтеся помилок і невдач. Вони - не лише частина нашого життя, але й потужний інструмент для самовдосконалення. Подивіться на них як на можливість вчитися, експериментувати та рости. Позитивне ставлення до помилок допомагає підтримувати мотивацію на високому рівні і спонукує до пошуку власних слабкостей та шляхів їх покращення. Адже навіть найбільш вдалий експеримент може закінчитися невдачею. Однак це не кінець світу. Навпаки, ця невдача може навчити вас цінним урокам. Важливо позитивно

ставитися до помилок, чи то ваших власних, чи помилок інших. Це не тільки підтримує мотивацію, але й стимулює до творчості і нестандартного мислення.

Михайло, майбутній педагог, поділився своїми висловами, які сприяють позитивному ставленню до невдач і помилок:

Ти помилився? Не біда, адже це шлях до вдосконалення.

Помилки - це матеріал для росту. Тепер ти знаєш, над чим працювати.

Ретельно проаналізуйте свою недавню невдачу та поміркуйте, які навички потребують поліпшення. Розгляньте методи для їх вдосконалення і придумайте девізи, які надихнуть вас і інших на позитивне ставлення до помилок. Наприклад: «Помилки - це мої уроки росту» або «Кожна помилка - це крок до успіху».

Частина 6. Інформаційне сповіщення «Самознищувальний вплив стресу та негативного мислення» (20 хвилин).

Великий внесок, який робить стрес в наше життя, не може бути недооціненим. Важливо пам'ятати, що стрес відіграє важливу роль у нашому фізичному та психічному здоров'ї, і наше сприйняття його може мати значущий вплив на наші реакції та дії. До часу виникнення стресу ми часто долучаємо свої власні думки, які можуть або полегшити, або погіршити ситуацію. Зазвичай ми можемо виділити щонайменше два типи негативних думок, які можуть зробити ситуацію ще гірше.

Думки першого типу створюють тривогу та страх, занадто сильно акцентуючи наші негативні переживання. Вони можуть посилити стрес до такого рівня, коли ми вже не здатні раціонально мислити та реагувати: «Я цього не зможу», «Все втрачено. Моя кар'єра завершилася», «Я винен у всьому». Іноді ми вирішуємо звинувачувати себе та починаємо самониження: «Я нікчемний», «Я нікому не потрібен». Іноді ми встановлюємо занадто високі вимоги до себе і інших: «Я маю бути завжди найкращим», «Вони повинні зробити це за мене».

Думки другого типу навпаки, намагаються змінити наше сприйняття стресора, діючи як своєрідний захист: «Та що такого, не важливо», «Мені байдуже, як на мене подивляться», «Все якось вирішиться». Хоча ці думки можуть допомогти тимчасово заспокоїти наші почуття, вони не завжди

надихають на дії та розв'язання проблем. Зазвичай це приводить до накопичення стресів та нових проблем.

Під час роздуму над цією історією, спогадайте про східну притчу, де король влаштував дзеркальну залу у своєму палаці. Пес, який проник у залу, піддався впливу свого відображення в дзеркалах і втратив самого себе, борючись з власним відображенням. Так само, наші негативні думки можуть стати схожими на сердитих собак, які тільки підсилюють наш стрес. Такі думки можна порівняти із сердитими собаками, які завжди готові до конфлікту. Та чи варто звертати на них увагу? Інколи це може бути корисно, якщо ми використовуємо це як можливість для самопізнання та зростання. Однак у багатьох випадках важливо намагатися змінити свій спосіб мислення та підходу до стресорів.

Розгляньте приклади негативних думок, які можуть виникати перед важливими подіями, контрольними роботами або у ситуаціях, коли ви хочете зрозуміти нових людей. Ці думки можуть перешкоджати вашим можливостям та сприяти конфліктам з батьками, друзями або вчителями. Спробуйте переосмислити їх та замінити на позитивніші думки, які допоможуть вам краще справлятися зі стресом і покращити ваші стосунки з іншими.

Частина 7. Підведення підсумків. Обговорення. «Мої враження від заняття» (10 хвилин).

Заняття 2. Ознайомлення з психологічними вправами для підвищення стресостійкості (резистентності) в умовах війни (90 хвилин).

Під час війни та інших небезпечних ситуацій, страх та паніка часто переповнюють наші думки та емоції. Нижче приведено способи самопомоги для подолання цих почуттів та відновлення емоційного балансу.

Метод спокійного дихання: Під час нападів паніки, тривоги та страху, важливо сконцентруватися на своєму диханні. Положіть руку на ділянку вашого шлунку. Під час вдиху розтягуйте ці м'язи повільно та спокійно, не зміщуючи грудної клітки та плечей. Потім затримайте подих на 10 секунд, рахуючи повільно до десяти. Якщо 10 секунд виявляються зависокими, почніть з 8 секунд.

Після вдиху повільно видихніть. Потім вдихніть на трійку та видихніть на трійку, рахуючи повільно. Продовжуйте таке дихання, кожен вдих та видих по три секунди. Повторюйте це вправу, доки симптоми паніки не вщухнуть.

Методи релаксації м'язів. Спочатку напружуймо лоб протягом 15 секунд. Поступово відпускаємо напругу і фокусуємося на відчутті розслаблення, дихаючи спокійно.

Перемістимось до обличчя: стисніть м'язи щелепи протягом 15 секунд, а потім плавно розслабте їх, занурюючись в почуття розслаблення та дихаючи рівномірно. Тепер переводимо увагу на шию та плечі: підніміть плечі до вух і напружте їх протягом 15 секунд, а потім повільно відпускайте напругу, зосереджуючись на розслабленні м'язів. Переходимо до рук: стисніть обидві руки в кулаки та напружте їх повністю від плечей до кінчиків пальців протягом 15 секунд. Поступово відпускаємо напругу та насолоджуємося розслабленням. Сідниці: напружте м'язи сідниць на 15 секунд, а потім поступово знижуйте напругу і відчуваєте, як вона розсвіається. Тепер робимо це з ногами: напружте ноги протягом 15 секунд і потім поступово розслабте м'язи. Завершуємо релаксацію ступнями і пальцями ніг: набираємо напругу поступово, доки не відчуємо сильну напругу, тримаємо її протягом 15 секунд, а потім повільно відпускаємо м'язи і насолоджуємося розслабленням.

Залишайтеся зосередженими на спокої та рівномірному диханні. Якщо емоційна напруга не зникає, повторіть цей комплекс м'язової релаксації. Регулярна практика м'язової релаксації за методом Джейкобсона допоможе вам стати більш емоційно стійкими, подолати тривогу та страх.

Вправа для подолання емоційного напруження: уявіть собі, що ви стоїте на великому ситечку з маленькими отворами. Це ситечко має магичну властивість пропускати крізь себе всі ваші психологічні негативні емоції та фізичний дискомфорт. Поступово це ситечко піднімається вгору, пропускаючи через себе всі ваші стресові відчуття та незручності. Ви відчуваєте, як усі ці негативні відчуття прикріплюються до ситечка та поступово залишають вас. Піднявшись від ніг до голови, ситечко очищає ваш розум від негативних думок і переживань.

Тоді ситечко піднімається над вашою головою і освітлюється яскравим сонячним промінням, яке згоряє всі негативні відчуття та зникло. Сонце, що сяє над вашою головою, наповнює вас золотим світлом, забезпечуючи вас відновленням, спокоєм та більшою енергією.

Вправа для зняття емоційного напруження: уявіть собі, що ваші ноги розташовані на великій магічній сітці з мільйонами мікроскопічних отворів. Ця чарівна сітка має дивовижну здатність очищувати вас від негативних психологічних емоцій і фізичного дискомфорту. Помітіть, як ця сітка починає плавно підніматися вгору, проходячи крізь вас.

Відчуйте, як усі негативні відчуття, спричинені стресом, а також ваші фізичні незручності і біль, наче сміття, прилипають до цієї сітки та виходять з вас. Поступово піднімаючись вздовж вашого тіла, вона забирає з собою всі ваші емоційні та фізичні проблеми. Підходячи до вашої голови, сітка очищає ваш розум від негативних думок і переживань.

Тепер уявіть, що сітка піднялася вище вашої голови, і згори на неї припадає яскравий промінь сонця. Під його спекотним впливом сітка з усім зібраним негативом спалахує і зникає. На її місці лишається неймовірне світло сонця, яке наповнює всі ваші тіло і свідомість золотавим промінням. Тепер ви відчуваєте себе оновленими, спокійними і повними енергії.

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретичний аналіз психологічної літератури дає змогу стверджувати, що психологічне благополуччя студентської молоді в умовах війни є складним і багатограним феноменом. Стан психологічного благополуччя в таких умовах детермінується численними чинниками та особистісними характеристиками. Основними змінними, які впливають на цей стан, є, по-перше, внутрішні ресурси студента, які допомагають адаптуватися до навколишнього середовища; по-друге, здатність до встановлення позитивних відносин з оточенням та внутрішнє самоприйняття; по-третє, реакція на стресові ситуації та здатність до саморегуляції; по-четверте, рівень підтримки від соціуму та спільноти. Специфіка психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни потребує додаткового дослідження та аналізу.

Виходячи з вище сказаного нами й було розроблено процедуру та методіку для здійснення емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя студентської молоді, що включало в себе комплекс методів, завданням яких було дослідити та оцінити особливості окремих ознак психологічного благополуччя студентів.

У результаті проведеного нами емпіричного дослідження психологічного благополуччя студентської молоді, нам вдалося виявити його окремі особливості серед респондентів. Зокрема, виявлено, що студенти переживають різні рівні тривожності, де багато з них демонструють середній рівень тривожності, але також є ті, хто відчуває високий рівень тривожності, що вимагає психологічної підтримки.

У сфері психологічного благополуччя студентів видно, що багато з них мають середні показники у більшості психометричних шкал, що свідчить про активну стадію соціалізації та ідентифікації свого «Я». Проте існують різниці в оцінці позитивних відносин та управління навколишнім середовищем, що вказує на необхідність розвитку додаткових навичок у цих областях.

Щодо емоційного благополуччя, більшість студентів виявили низькі показники, вказуючи на наявність симптомів дистресу. Існує також група студентів із середнім рівнем емоційного комфорту, але лише невелика кількість мали високий рівень емоційного благополуччя.

У контексті загального рівня стресу виявлено, що майже половина респондентів відчуває виражене напруження, що свідчить про високий рівень психологічного напруження серед студентів. Інші мали помірний рівень стресу, але також було невелике число студентів, які перебували в стані сильного стресу.

Узагальнюючи ці результати, можна констатувати, що студентська молодь в умовах військового конфлікту виявляє різні рівні психологічного благополуччя та відповідає на стресові виклики по-різному. На основі емпіричних даних дослідження особливостей психологічного благополуччя студентської молоді в умовах війни, враховуючи вивчену теоретичну складову, нами була розроблена програма розвитку психологічної стійкості та резильєнтності. При створенні нашої програми, ми опиралися вже на існуючі засоби роботи зі стресом, пропрацьовуючи інформативний аспект, ознайомлюючи респондентів з суттю понять, та ознайомлення з різними вправами, котрі допомагають підтримувати свою стресостійкість.

Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у вдосконаленні програми розвитку психологічної стійкості студентської молоді, задля більш ефективного та позитивного його впливу на якість життя студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк, О. О., Липецька, А. С. Концептуальна структура феномену «суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Психологія: реальність і перспективи*, 2018, С. 10-17.
2. Артеменко Т.Б. Засади психологічного благополуччя у закладах освіти. *Педагогічний пошук*. 2019. №3. С. 94–97.
3. Батлер-Боудон Т. Психологія. 50 видатних книг. Ваш путівник найважливішими роботами про мозок, особистість і людську природу. Джерело: <https://nashformat.ua/products/psychologiya.-50-vydatnyh-knyg.-vash-putivnyk-najvazhlyvishymu-robotamy-pro-mozok-osobystist-i-lyudsku-pryrodu-921425>.
4. Борисюк А. С. До проблеми психічного та психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 46-50.
5. Губеладзе І. Г. Сільська молодь у місті: пошук ідентичності: монографія. Київ: Міленіум, 2015. 236 с.
6. Гура Е. І. Теорія розвитку особистості: адаптація у період ранньої зрілості: монографія. Дніпропетровськ: Журфонд, 2014. 169 с.
7. Дворнюк М. Психологічне благополуччя особистості під час переходу від війни до миру. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*, 2020, 45 (48): 79-87.
8. Демида К.Є. Соціально-психологічна програма заходів зі сприяння адаптації сільської молоді до навчання у вищих закладах освіти I-II рівня акредитації. Матеріали *Міжнародної науково-практичної конференції «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології»*. Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2020, Ч.II, С.92-97.
9. Демида К.Є. Соціально-психологічні чинники адаптації сільської молоді до навчання у вищих навчальних закладах I та II рівня акредитації. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за

спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія, психологія соціальної роботи. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Київ, 2021.

10. Джаббарова Л. В. Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю. PhD Thesis. Харківський національний університет, 2020.

11. Жигалкіна Н.В. Основні детермінанти психологічного здоров'я особистості. *Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools*. Vol. 17. No 5. 2016. P. 144-149.

12. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

13. Зорій Н. І. Формування мотивації та установок на збереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді: колект. монографія. Чернівці: Технодрук, 2015. 227 с.

14. Івкін В. М. Силове тренування як засіб відновлення психологічного благополуччя індивіда в умовах війни. 2023.

15. Карамушка Л. М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2019. № 1(16). С. 22-33.

16. Каргіна, Н. В. Феномен психологічного благополуччя: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*, 2015, 20.4 (38).

17. Кашлюк, Ю. І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць» Проблеми сучасної психології*», 2016, С. 34-38.

18. Кашлюк Ю. І. Психологічне здоров'я і психологічне благополуччя особистості як складові задоволеності життям. *Психологічний часопис*. 2017. Том 7. № 3. С. 47-58.

19. Кічук А. Про деякі теоретичні підходи можливості пізнання особливостей емоційного здоров'я студентів. *Наука і освіта*. 2020. № 2. С. 31-38.
20. Курова А. В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені ВІ Вернадського. Серія: Психологія*, 2022, С. 33-37.
21. Лагодзинська В. І. Креативність, як важлива детермінанта забезпечення психологічного здоров'я особистості: теоретичний аналіз проблеми. *Актуальні проблеми психології*. Вип. 54, 2019. С. 29–35.
22. Лазорко, О. В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 5 (1), 2016 С. 91-96.
23. Лукасевич, О. А. Суб'єктивне благополуччя як психологічний феномен. *Проблеми сучасної психології*, 2017, С. 109-114.
24. Меднікова Г. І. Становлення особистісної зрілості студентів: монографія. Харків: Діса плюс: ХНПУ, 2015. 287 с.
25. Мешко Г. М., Мешко О. І. Професійне здоров'я вчителів сучасної школи: бажане і реальне. *Педагогічний альманах*. 2018. Вип. 40. С. 63-70.
26. Можаровська Т. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. *Psychological Prospects Journal*, 2021, С: 155-167.
27. Молодіжні центри: національні практики створення та організації роботи / за ред. І. В. Пешої. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2019. 53 с.
28. Оптимістичне відношення до життя як активуючий ресурс особистості (ортобіотичний підхід). Дослідження психології ортобіозу людини: монографія / за заг. наук ред проф Н.В. Родіни. Київ: Видавництво Ліра-К, 2021. С. 36-57.

29. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*, 2017, С. 80-104.
30. Петухова І., Заушнікова М., Каськов І. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 73(3), 2023. С. 124-129.
31. Работа Т. О. Здоров'я як системне поняття: критерії психологічного здоров'я. *Психологічний часопис*. 2017. Т. 7. № 3. С. 159-165.
32. Савелюк Н. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах, 2022.
33. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232 с.
34. Сердюк, Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології*, 2017, С. 124-133.
35. Скокова, Л. Структурні обмеження культурно-дозвіллевих практик. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, (25). 2014. <http://apspp.soc.univ.kiev.ua/index.php/home/article/view/118>.
36. Солдатенко А. В. Особливості психічних станів осіб юнацького віку, які проживають у різних за населеністю містах, 2022.
37. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді : за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: моногр. / наук. ред. О. М. Балакірева. Київ: Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
38. Стан та чинники здоров'я українських підлітків: моногр. / наук. ред. О. М. Балакірева. Київ: «К.І.С.», 2011. 172 с.
39. Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. *Особистість та її історія*, 2018. С. 102-112.
40. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

41. Труляєв, Р. О. Соціально-педагогічне забезпечення емоційного благополуччя нечуючої дитини в опікунській сім'ї. *Збірник наукових праць*, 2020. С. 121-126.
42. Федоренко Л. П. Психологічні особливості професійного самовизначення випускників сільських шкіл: дис. на здоб. наук. ступ. канд. псих. наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2020.
43. Формування здоров'язберезувальних компетентностей сучасної молоді. *Реалії та перспективи*. Полтава: ПНПУ, 2017. 408 с.
44. Формування здорового способу життя: навчально-методичні рекомендації. Київ: ДУ «Державний інститут сімейної та молодіжної політики», 2018. 100 с.
45. Хильченко Л. Г. Дослідження особливостей психічних станів сучасних українців в умовах повномасштабного вторгнення Росії в Україну, 2023.
46. Царькова О., Работа Т., Гончарова Ю. Збереження психологічного здоров'я студентської молоді за допомогою методів емоційно-вольової саморегуляції. *Науковий вісник Мелітопольського державного педагогічного університету. Серія Педагогіка*. 2014. № 2(13). С. 209–212.
47. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106-115.
48. Diener E. The Satisfaction With Life Scale. E. Diener. *Journal of Personality Assessment*. 1985. Vol. 49. No. 1. P. 71-75.
49. Lukat, Ju., Margraf, Ju., Lutz, R., Van der Veld, W.M., Becker, E.S. Psychometric properties of the Positive Mental Health Scale (PMH-scale). *BMC Psychology*. 2016. No 4(1).
50. Ryan R. M., Deci E. L. The darker and brighter sides of human existence: Basic psychological needs as a unifying concept. *Psychological Inquiry*, 2000. Vol. 11, P. 319 -338.