

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»
Навчально-науковий інститут психології**

Кафедра психології

Русланова Людмила Іванівна

УДК 159.9

Кваліфікаційна робота

Особливості переживання психологічного благополуччя студентською
молоддю в кризових умовах

053 «Психологія»

«Екстремальна та кризова психологія»

Вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок.
Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на
відповідне джерело _____ Л.І.Русланова

Науковий керівник (консультант) Никоненко Олена Вікторівна,
кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	7
1.1.Теоретичні підходи до визначення поняття психологічного благополуччя особистості	7
1.2.Структура психологічного благополуччя та особливості його прояву в житті людини	12
1.3.Особливості переживання благополуччя студентами в кризових умовах життя	19
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	26
2.1.Організація та методика емпіричного дослідження	26
2.2.Результати емпіричного дослідження особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах та їх аналіз	31
Висновки до розділу 2	4
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ	47
3.1.Технології психологічної підтримки студентів в кризових умовах	47
3.2.Програма тренінгу зі зміцнення психологічного благополуччя студентами в кризових умовах	58
3.3.Рекомендації щодо підвищення і зміцнення психологічного благополуччя студентів в кризових умовах	65
Висновки до розділу 3	68
ВИСНОВКИ	71
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	74
ДОДАТКИ	84

ВСТУП

Актуальність теми. Починаючи з листопада 2013 року і по сьогоднішній день, українці зазнали серію кризових та травматичних подій, які зумовили виникнення переживання загрози життю кожного і спричинили велике навантаження на нервову систему. Як відомо, стрес підвищує тривожність, є однією з причин виникнення депресії, викликає емоційну нестійкість та сильний внутрішній психологічний дискомфорт, що в свою чергу породжує роздратування, погіршення настрою та взаємин із оточуючими. Українці втратили звичний спосіб життя і, в умовах тривалого воєнного стану, все більше адаптуються до умов постійно діючої загрози та надзвичайної ситуації. Бойові дії, пов'язані з воєнною агресією Росії у нашій країні, призвели до значних змін у житті кожної людини – переміщень, втрат близьких або знайомих, стресів, економічних потрясінь. Психічний стан людей характеризується різними травматичними нашаруваннями, тривожними настроями, страхами, розчаруванням, розгубленістю, дезадаптацією тощо, що у свою чергу відображається на рівні їх психологічного благополуччя. Однією із найвразливіших категорій населення, що особливим чином відчуває вплив війни, є саме молодь.

Молоді люди є більш вразливою категорією через брак досвіду подолання стресогенних ситуацій та прийняття рішень в кризових умовах. Юнацький вік, який припадає на період студентства, є визначальним періодом формування особистості. Це етап, коли кожен юнак та юнка стають дорослими особистостями, планують майбутнє та визначаються з професією. Ці процеси значно ускладнюються в ситуації тотальної невизначеності.

Отже, важливого теоретичного і прикладного значення набуває поглиблене вивчення особливостей прояву психологічного благополуччя у складних життєвих обставинах, зокрема у молоді. Вищезазначені аспекти зумовили вибір теми дослідження «Психологічні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах».

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах.

Згідно зі сформульованою метою в роботі були поставлені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати поняття психологічного благополуччя та визначити його структуру.
2. Провести теоретичний аналіз особливостей прояву психологічного благополуччя у кризовому часі.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах.
4. Розглянути технології психологічної підтримки студентів в кризових умовах
5. Розробити програму тренінгу зі зміцнення психологічного благополуччя студентів в кризових умовах

Об'єкт дослідження - психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження - переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань було використано комплекс методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, порівняння для розкриття сутності та визначення базових понять досліджуваної проблеми, структурування та виявлення зв'язків між феноменами психологічного благополуччя та такими психологічними особливостями молоді, як стресостійкість, толерантність до невизначеності, життєстійкість та сенсовність життя; емпіричні – спостереження, опитування, психодіагностичні методики, констатувальний та формувальний експеримент для вивчення психологічних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах; кількісної обробки даних – визначення середніх значень, відсоткових співвідношень, коефіцієнт рангової кореляції Спірмена для виявлення кореляційних зв'язків між

досліджуваними показниками психологічних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах.

Для емпіричного дослідження проявів психологічних особливостей психологічного благополуччя студентів застосовано такі методики:

- «Тест життєстійкості» (С. Мадді)
- «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)
- Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер)
- Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10)
- «Опитувальник сенсу життя» Б. Бірона (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

Обробка отриманих даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм для Statistica 10.0 for Windows та пакета програм Microsoft Office for Windows XP Professional.

Наукова новизна одержаних результатів:

уперше:

- розроблено програму психологічної підтримки та зміцнення психологічного благополуччя студентів в кризових умовах життя та експериментально доведено її ефективність;

дістали подальшого розвитку:

- теоретичні уявлення щодо особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах та розробка програми їх психологічної підтримки.

Практичне значення дослідження полягає в можливості застосуванні отриманих даних практичними психологами, психотерапевтами, які працюють з людьми, зокрема студентами, які знаходяться в кризових умовах. Дана інформація також може бути використана у вищих навчальних закладах для психологічної підтримки осіб юнацького віку та як елемент навчальної програми в рамках висвітлення та розширення знань про психологічні особливості переживання психологічного благополуччя у період воєнного часу.

Експериментальна база дослідження. Вибірку досліджуваних склали 50 осіб, студенти 4 курсів різних спеціальностей Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара денної форми навчання.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження апробовано у тезах доповіді Русланова Л., Никоненко О. Гендерні особливості переживання благополуччя особистістю на V Міжнародній конференції «Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку», 07 грудня 2023 року в Вищому навчальному закладі «Університет економіки та права «КРОК».

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (91 найменувань) та додатку. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи – 93 сторіно, основний обсяг – 72 сторінки. Робота містить 7 таблиць, 7 рисунків, 1 додаток (на 7 сторінках).

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття психологічного благополуччя особистості

Наприкінці ХХ ст. виникла проблема переорієнтації психологічних досліджень з вивчення негативних феноменів та прояву на пошук ресурсів та можливостей функціонування людини. Саме в цьому аспекті і виникає можливість вивчення феномену психологічного благополуччя та оптимального функціонування людини, яким займалися Н. Бредберн, Е. Дісі, Р. Райян, К. Ріфф, К. Дінер, М. Аргайл, І. Аршава, Н. Волинець, Г. Ложкін, Н. Батурін, Н. Бахарєва, В. Бучацька, С. Водяха, І. Джидар'ян, В. Духневич, Л. Жуковський, І. Заусенко, О. Знанецька, О. Ідобаєва, С. Карсканова, Л. Куликов, Е. Носенко, Ю. Олександров, О. Паніна, А. Созонтов, Н. Фетіскін, Р. Шаміонов, О. Ширяєва та багато інших [4; 13; 17; 20; 25; 28; 30; 32-34; 46; 50; 52; 59; 64; 69; 75; 85; 88]. Поряд із поняттями «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя» нерідко застосовуються близькі за змістом поняття «оптимізм», «задоволеність життям», «щастя», «суб'єктивна якість життя». Ці поняття безумовно є дуже близькими і перетинаються у змістовному наповненні, однак ні в якому разі не є синонімічними.

Одним із перших вчених, хто ініціював вивчення феномену психологічного благополуччя став Н. Бредберн. В моделі Н. Бредберна головним є баланс, в основі якого взаємодія позитивного і негативного афектів. Рутинні дії, маючи певну емоційну забарвленість, транслюються в свідомості у вигляді цих афектів (позитивних чи негативних). Дії протягом дня, що приносять людині задоволення та покращують настрій, мають позитивне забарвлення, а та діяльність чи події, що викликають сум, печаль

чи розчарування, відповідно, мають негативне. Різниця між ними і є ознакою психічного самопочуття, що в свою чергу відображає загальну задоволеність людиною своїм життям. Вищий рівень задоволеності життям зазвичай у людей із більшим показником позитивного афекту. У ситуації домінування негативного афекту, особливо коли він в два рази перевищує позитивний афект – визначається як низький рівень задоволення життям [50].

Н. Бредберн визначає психологічне благополуччя як «оптимальне психологічне функціонування та досвід», як поєднання найкращих психологічних якостей і станів особистості: суб'єктивного психологічного благополуччя, особистісної гармонії, зрілості та самоактуалізації [34].

На основі інших сумісних понять психологічного благополуччя, таких як: психічний комфорт, якість життя, суб'єктивне благополуччя тощо, виникає концепція Е. Дінера. Автор визначив суб'єктивне благополуччя, як сприйняття людиною рівня задоволеності життям і критеріїв його оцінювання. Спільно з цим поняттям розповсюджувалося і трактування якості життя. Е. Дінер разом з іншими вченими пояснював якість життя як сукупність зовнішніх чинників, що впливають на оцінювання життя людини як комфортної для існування. Також, до загальних факторів, що впливають тим чи іншим чином на якість життя, окрім зовнішніх, відносять ще і суб'єктивні (внутрішні). Людина, транслює задоволеність життєдіяльністю через призму своїх власних міркувань, переживань та емоційних станів. Отже, Е. Дінер вважає, що особистість в будь-якому випадку оцінює своє психічне самопочуття як задовільне чи незадовільне. Суб'єктивне благополуччя не тільки показує ступінь негативних чи позитивних станів психіки, але й дозволяє порівняти власне відчуття щастя з іншими [20].

Доеднуючись до поглядів Е. Дінера, М. Аргайл, виділяючи такі самі структури, узагальнює їх терміном «щастя», яке прирівнює до суб'єктивного (психологічного) благополуччя. Хоча запропонована структура досить компактна, як зазначає О. Гринів, вже тут виникають два дискусійних питання. По-перше, при описі емоційних компонентів слід розмежовувати

поняття «інтенсивність афекту» та «тривалість афекту». Виявлено, що чим частіше людина відчуває позитивний афект, тим рідше переживає негативний та навпаки. При цьому кореляції інтенсивності обох афектів, як правило, позитивні [20].

У даний час, у зарубіжній психології, найбільшою популярністю серед дослідників користується багатовимірна модель психологічного благополуччя К. Ріфф, базисом якої стали основні теоретичні концепції, орієнтовані на дослідження позитивного психологічного функціонування особистості [67]. Підхід К. Ріфф представлений у вигляді інтегративних особистісних характеристик, що є не окремі риси та властивості особистості, а більш складні особистісні утворення, що сприяють ефективному функціонуванню людини у всіх сферах її життя, про які ми більш детально поговоримо у наступному підрозділі [85].

Проаналізувавши теорії різних науковців можемо сказати, що спостерігається тенденція до схожих поглядів у визначенні явища психологічного благополуччя. У науковій літературі розглядаються два підходи стосовно цього питання: гедоністичний та евдемоністичний.

Прихильниками гедоністичного підходу є Н. Бредберн та Е. Дінер. Основу гедоністичного підходу складає переживання людиною щастя, відчуття задоволеності чи незадоволеності життям. Згідно з цією теорією, будь-яка дія має бути оцінена з боку радості чи суму. В кращому випадку потрібно так спрямувати свою діяльність, щоб максимізувати позитивні емоції, які вона викликає, і мінімізувати негативні. Е. Дінер співвідносив психологічне благополуччя із поняттям «суб'єктивне благополуччя», яке було предметом його дослідження. У ньому він виділяв три складові: сукупність приємних емоцій, сукупність неприємних і задоволеність. Загалом, ідею гедонізму пропонував античний філософ Епікур, який пояснював, що головною метою людини є досягнення щастя [28].

Ідея, покладена в евдемоністичну теорію, визначається повною самореалізацією і самоактуалізацією людини. Особистісне зростання має

бути провідним у формуванні психологічного благополуччя. Особистість повинна розвивати в собі певні цінності, обирати правильний шлях та принципи, аби досягнути вищого рівня в багатьох аспектах життєдіяльності. Цей підхід був запропонований Сократом, а розвинули його Платон і Аристотель. Проте, ознаки евдемоністичного концепту мають схожість із поглядами К. Ріфф та А. Вотермана [85; 91].

Привертає увагу визначення психологічного благополуччя в теорії Р. Раяна і Е. Десі. На думку дослідників, фундаментом для почуття психологічного задоволення слугує пристосування і адаптація людини до будь-яких умов і обставин, а також до вимог оточення. Отже, успішна та щаслива людина – це та, що має стабільні доброзичливі відносини із оточенням, відповідає певним суспільним ідеалам, матеріально та духовно забезпечена. Р. Раян і Е. Десі також визначають, що феномен психологічного благополуччя пов'язаний не тільки із внутрішнім, фізичним та психічним станом людини, але й станом морально-духовного здоров'я та навколишнім оточенням. Саме тому, навичка людини пристосовуватися до тих змінних та швидкоплинних умов середовища, знаходити швидке вирішення проблем і формує позитивне сприйняття світу [84].

На пострадянському просторі також присутні певні суперечливості у визначенні психологічного благополуччя. Так, Л. Яворовська та Г. Хазілова визначають психологічне благополуччя як інтегральний показник рівня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та власним життям [70].

О. Кириленко визначає феномен суб'єктивного благополуччя як емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, своєї особистості, взаємин з іншими та процесів, що мають важливе значення з точки зору засвоєних нормативно ціннісних та смислових уявлень про «благополуччя» зовнішнє та внутрішнє середовище, що виражається в задоволеності ним і

відчутті щастя. Психологічне благополуччя є відповідно, на думку вчених, варіантом суб'єктивного благополуччя особистості, в якому акцентується його евдемоністична природа (як реалізація особистісного потенціалу) [36]. Наслідуючи ці погляди, О. Гринів також визначає психологічне благополуччя як суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку свого функціонування з погляду вершини потенційних можливостей людини [17].

Н. Каргіна, аналізуючи різні підходи до вивчення психологічного благополуччя, визначає психологічне благополуччя в більш широкому розумінні, як певний спосіб життя, певний процес, одним із результатів якого стає переживання щастя. Індикаторами психологічного благополуччя також виступають переживання щастя та задоволеності життям і баланс позитивного і негативного афектів [28].

Окрім зазначеного розуміння психологічного благополуччя, в українській науці, є ще більш широке його розуміння в більш загальній теоретичній і методологічній сфері організації життя. Зокрема, Т. Титаренко психологічне благополуччя розкриває як здатність відповідально змінювати та щоденно творити власне життя, набувати досвід у напрямках непередбачуваного та неочікуваного. Іншими словами, дослідниця асоціює певні переживання із жагою до нового, апробаціями незнайомого, готовністю кинути собі виклик та «імпровізувати життя», але водночас уникаючи при цьому можливих руйнівних наслідків [59].

Підсумовуючи проведений аналіз, можна стверджувати, що психологічне благополуччя особистості – це складне функціонально-динамічне утворення, розуміння якого включає: розгляд особистості на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та ціннісно-значенневому рівнях. Психологічне благополуччя визначається через цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистістю, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб.

1.2. Структура психологічного благополуччя та особливості його прояву в житті людини

Як було зазначено в попередньому підрозділі, психологічне благополуччя визначається як цілісне переживання, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі. Суттєвим є питання визначення структури психологічного благополуччя для більш повного розуміння сутності феномену.

Визначення психологічного благополуччя ще Н. Бредберн розглядав як процес, що складається з декількох аспектів. Ресурсний аспект – індивідуальна зрілість, результативний аспект – здебільшого відчуття психологічного комфорту, структурний – гармонія людини із собою (внутрішня) і навколишнім оточенням (зовнішня), оціночний аспект – безпосередньо задоволення своїм життям [50].

Але одна з перших цілісних концепцій, де детально розглядається структура психологічного благополуччя, була розроблена наприкінці 1980-х років К. Ріфф. У своїх роботах К. Ріфф спиралася на визначені ще Аристотелем поняття «гедонія» та «евдемонія», розуміючи під першим емоційне благополуччя, що виражається у суб'єктивному переживанні щастя та позитивних емоцій, а під другим – позитивне функціонування, що спирається на особистісні характеристики, які зумовлюють виникнення відчуття благополуччя [85].

Для визначення конкретних характеристик, які є значимими для повноцінного функціонування особистості, і обґрунтування психологічного благополуччя як феномену, К. Ріфф звертається до гуманістичної психології.

Відповідно до концепції К. Ріфф, в структуру психологічного благополуччя входять шість компонентів:

самосприйняття – усвідомлення індивідом своїх вчинків, здібностей, думок та зовнішності. Проявляється у позитивно сформованій Я-концепції, де існує прийняття та розуміння багаточисельних аспектів прояву Я. Самосприйняття відіграє важливу роль у самоактуалізації особистості, її

цілісності та оптимальному функціонуванні.

автономія – визначається у відповідальності людини за своє життя, самодетермінації, фокусуванні на власні цінності та незалежності від зовнішнього світу.

позитивні взаємовідносини з оточенням формуються завдяки істинному бажанню допомагати суспільству, знаходити оптимальний контакт, розвивати комунікативні навички та працювати над ними; мати здібність до емпатії, до знаходження компромісу в будь-яких складних ситуаціях, прагнення до співпраці.

особистісний ріст – процес власного становлення людини як окремої особистості, розвиток потенціалу, формування корисних звичок та удосконалення своїх можливостей.

екологічна майстерність – це здатність особистості адаптуватися до будь-яких змін в навколишньому середовищі або у суспільстві, здатність успішно реалізовуватися у різних сферах життя, вміння пристосовуватися до складнощів, що виникають та конструктивно їх вирішувати. Для прояву цього компоненту необхідно мати певний ряд характеристик, таких, як впевненість, цілеспрямованість, ініціативність, а також такі чинники, як рівень знань, досвіду, навичок, мотивації тощо.

Останнім критерієм у визначенні психологічного благополуччя є *мета в житті*. Якщо людина має певні цілі та плани на майбутнє, які вона хотіла б реалізувати, це сприяє відчуттю та розвитку внутрішньої мотивації. В свою чергу, ті моральні та духовні цінності, які людина вкладає в свою мету на життя, дають їй змогу відчувати психологічний комфорт та задоволення.

Саме ці складові і формують повноцінний стан психологічного благополуччя людини. К. Ріфф пояснює, що провідним у психічному самопочутті є позитивне функціонування людини, що складається із самореалізації особистості, суб'єктивного відчуття психічного комфорту, налагодженої системи відносин із оточуючим світом [52; 85].

Схожим із теорією К. Ріфф є концепт Ю. Кашлюк, де психологічне

благополуччя розглядається як цілісний показник спрямованості людини на реалізацію всіх головних компонентів позитивного функціонування (автономію, мету в житті, особистісний ріст, гарні взаємовідносини із оточенням, самосприйняття), а також показник результату реалізації – відчуття емоційного балансу та благополуччя. Проте, як зауважує автор, психологічне благополуччя, на відміну від поняття «психічне здоров'я» не характеризується наявністю чи відсутністю певних психічних або соматичних захворювань [34].

К. Санько в структурі психологічного благополуччя пропонує виокремлювати когнітивний та емоційний компоненти. Когнітивна складова психологічного благополуччя пов'язана з наявністю у людини відносно несуперечливої і гармонійної картини світу, з адекватним розумінням поточної життєвої ситуації. Емоційний компонент проявляється як переживання, що поєднує почуття, які зумовлені успішністю/неуспішністю суб'єкта у тих чи інших сферах активності [50]. Л. Пучкова виділяє також мотиваційно-поведінковий компонент, який включає контроль над обставинами та наявність мети у житті.

Л. Яворовська та Г. Хафізова визначають модель психологічного благополуччя через чотири ієрархічні рівні, які проявляються наступним чином - психосоматичне здоров'я, соціальна адаптація, психічне здоров'я та психологічне здоров'я. Вони висувають припущення, що у кожному наступному рівні, який формується по мірі дорослішання, розвитку і виховання, у людини виробляється нове уявлення про себе, світ та себе в цьому світі та, як наслідок, з'являються нові можливості для здійснення задумів, творчої активності, підвищується кількість вимірів свободи вибору адекватної поведінки [70].

У розробці питання психологічного благополуччя сучасні українські вчені О. Кобець та Ю. Кузьменко зазначають два типи показників: об'єктивні та суб'єктивні. Об'єктивні характеризуються відносно легко вимірюваними процесами, наприклад, тривалість життя, стан здоров'я, рівень матеріальної

забезпеченості тощо. Тоді, як суб'єктивні визначаються внутрішніми переживаннями людини відносно її задоволеності життям, відчуттям безпеки/небезпеки, почуттям настрою та ін. Проте, незважаючи на спільні характеристики цих показників, суб'єктивний аспект має більшу значущість для оцінки якості життя [37].

Українська дослідниця О. Гринів спробувала об'єднати різні групи підходів (евдемоністичний та гедоністичний, концепцію позитивного особистісного функціонування та інші) та запропонувала власну модель психологічного благополуччя. Модель характеризується чотирма теоретично виокремленими групами підходів, що формують умовну систему координат із двома основними вимірами:

1. Вісь «ОХ» - діаметрально протилежні параметри «збереження рівноваги» та «розвиток». Де збереження рівноваги – там відчуття спокою та гармонії. Де розвиток, там – реалізація та рух.

2. Вісь «ОУ» - параметри «суб'єктивні переживання особистості» та «об'єктивні досягнення». До суб'єктивних переживань відноситься задоволення або незадоволення своїм життям. До об'єктивних досягнень відноситься будь-який фактичний життєвий успіх особистості.

Саме відносно цієї моделі дослідниця пропонує розглядати психологічне благополуччя, як відносно стійке й цілісне суб'єктивне переживання, в основі якого лежить глибокий аналіз особистості власного життєвого шляху [17].

Л. Сердюк, досліджуючи явище психологічного благополуччя і вивчаючи питання його структури, виявила, що психологічне благополуччя особистості є необхідною умовою формування суб'єкта та невід'ємною частиною мотивації особистості до самореалізації. У структурі психологічного благополуччя, Л. Сердюк також виокремлює такі компоненти: цілі, цінності та смисли, розуміння власного життєвого шляху, перспективу майбутнього, мотивацію до самореалізації, самоефективність та автономію особистості, розуміння свого потенціалу, здатність свідомого

контролю, включеність у соціальне життя, адекватна оцінка своїх досягнень та можливостей. Як цілісне особистісне утворення, психологічне комфортне самопочуття має динамічний характер і, отже, є індивідуальним мотиваційним параметром, ступінь якого залежить від реалістичності, структурованості та цілісності (узгодженості минулого, теперішнього та майбутнього) системи ставлень і поглядів особистості та її перспектив на життя [52; 53].

Формування психологічного благополуччя пов'язують з низкою чинників, в основі яких лежать такі особистісні характеристики, як оптимістичний стиль життя, екстраверсія, емоційна стійкість, інтелектуальні здібності, власні досягнення тощо. Також виявлено, що особистий потенціал гарного психологічного самопочуття багато в чому залежить від обставин життя, зокрема від ступеня підтримки соціуму [33].

Враховуючи той факт, що психологічне благополуччя розглядається з боку позитивної життєдіяльності людини і суб'єктивно проявляється в емоціях щастя, задоволеністю собою та своїм життям, О. Кобець та Ю. Кузьменко виділяють психологічні шляхи досягнення щастя. Автори охарактеризовують їх як засоби особистісної саморегуляції мотивації щодо оточуючого світу та визначає дві форми такої регуляції: посилення особистістю сенсу буття та посилення власних можливостей [37]. Виходячи із цих форм регуляції, вони розрізняють «чотири принципи саморегуляції, які є відносно незалежними від індивідуальних мотивів», і що ці форми та принципи саморегуляції є найпоширенішими методами психотерапії, за допомогою яких людина підсилює свою мотивацію до світу. Наступні принципи реалізовані в певних індивідуальних стилях життя, які сформовані під впливом конкретних індивідуальних і соціальних умов і визначаються наступним чином:

1. Принцип максимізації користі – це принцип, який полягає в тому, щоб приймати рішення, які сприятимуть досягненню результату з максимальною користю та мінімальними втратами. За поглядами О. Кроніка,

максимізація користі передбачає врахування наступних таких складових: раціональність (розумне використання ресурсів, наприклад, грошей, часу, зусиль та ін.), співпраця (взаємодія з іншими для досягнення користі для всіх учасників), оптимізм (позитивно налаштований настрій), флексібільність (готовність адаптуватися до змін), ефективність.

2. Принцип мінімізації потреб (стиль життя – аскетизм) міститься у прагненні людини до зменшення інтенсивності (ступеню напруги) потреб. Зазвичай, таке прагнення виникає тоді, коли задоволення потреб з будь-яких причин стає неможливим.

3. Принцип мінімізації труднощів (споглядальний спосіб життя) виражається у бажанні особистості спростити індивідуальний світ у цілому та спростувати певні об'єкти – цілі власної діяльності. Це бажання може виникнути, якщо складність цілі значно переважає можливості індивіда, або коли досягнення цієї мети не може здійснитись в рамках вільного часу людини.

4. Принцип максимізації можливостей (активного способу життя) характеризується прагненням особистості розвиватися і вдосконалюватися не тільки фізично, а й духовно [51].

Згідно даних принципів, при їх постійному використанні та втіленні у життя, шлях до відчуття емоційного балансу та комфорту стає набагато простішим та швидше призводить до позитивних результатів. У людини, яка буде користуватися такими методами у повсякденні, є висока вірогідність дійти до повного відчуття психологічного благополуччя. Стабільність відчуття психічного комфорту буде в разі, коли використання вищенаведених принципів не просто буде у вигляді одноразової дії, а тоді, коли людина перетворить це на свій стиль життя, зробить це звичкою. Стиль життя людини включає в себе щоденні звички, поведінку, взаємодію із оточуючим світом, фінансові можливості тощо. Отже, включення принципу максимізації можливостей, принципу мінімізації труднощів, принципу мінімізації потреб, та принципу максимізації користі до даних аспектів стилю життя буде дійсно

відправною точкою у шляху до психологічного благополуччя.

Так, О. Никоненко та А. Шевченко зазначають, що у дорослому віці переживання благополуччя пов'язане з матеріальним становищем, заробітком, займанням вищого кар'єрного статусу, посади людини. Вченими зазначається, що підвищення рівня доходів, покращення фінансового стану підвищує й психологічне благополуччя особистості та її задоволеність життям [41].

Психологічне благополуччя грає дуже важливу роль, оскільки впливає на багато аспектів життя індивіда. Насамперед, психологічне благополуччя сприяє покращенню фізичного і духовного здоров'я людини. Багато досліджень показують, що саме задоволеність і піднесений настрій зменшують ризик розвитку різних захворювань, таких, як депресія, певні серцеві захворювання та інші. Люди, котрі мають високий рівень психологічного комфорту, зазвичай менше страждають від стресу і тривожності, що відповідно, позитивно впливає на стан імунної системи [4].

Вплив психологічного благополуччя також торкається і взаємовідносин з іншими людьми та суспільством в цілому. Особистість, що повністю задоволена своїм життям, в більшій мірі будує здорові стосунки з оточуючими, без наявності в них конфліктних ситуацій; довіряє іншим та змушує довіряти собі. Психологічно благополучна людина чітко знає свої кордони та кордони інших, вміє розмежовувати характер спілкування (робочі відносини чи романтичні), та розуміється у користі тих чи інших взаємовідносин [30].

У сфері кар'єри, відчуття психологічного комфорту теж має велике значення. Психологічне благополуччя сприяє більш ефективній та продуктивній праці, здатності до адаптації в будь-яких робочих умовах, адаптації до можливих стресових ситуацій у роботі. Врешті-решт, відчуваючи себе психологічно благополучною людиною, робота стає не обов'язком, а улюбленим заняттям [46].

Вплив психологічного благополуччя визначається і в моральній

складовій життя особистості. Задоволеність життям, допомагає людині підтримувати емоційну стабільність, легше відноситись до складних життєвих обставин та труднощів. Відчуття психічного комфорту значно полегшує життя, адже людина спокійніше долає різні труднощі, не погіршуючи при цьому своє психічне здоров'я.

1.3. Особливості переживання благополуччя студентами в кризових умовах життя

Війна є однією з найбільш екстремальних та кризових ситуацій в житті людини, травматизацію внаслідок якої отримують не тільки безпосередньо військові та люди, які знаходяться в зоні бойових дій, а цивільне та мирне населення. Російсько-українська війна, яка набула широкого масштабу з лютого 2022 року, а по факту триває вже 10 років і немає поки що свого завершення, поставила перед психологічним співтовариством нові виклики, зумовлені необхідністю осмислення специфіки реагування населення та створення системи психологічної підтримки та допомоги дітям і дорослим, постраждалим від воєнних дій. Сфера допомоги цивільним жертвам війни є доволі проблемною із того, що, з одного боку, існує достатній об'єм накопиченого роками зарубіжного досвіду подолання складних життєвих ситуацій, а з іншого, він є достатньо суперечливим, і подекуди його складно адаптувати до реалій сучасної України.

Внутрішні переживання загрози життю і тотальної небезпеки, психотравми, отримані через бойові дії, які охопили всю Україну, приносять людині багато страждань та болю, позбавляють відчуття безпеки і захищеності, що унеможлиблює перебіг нормального громадянського, сімейного та соціального життя протягом багатьох років. Щоб впоратися із ситуацією, людина продовжує робити повсякденні дії, які через психотравмуючу подію здаються їй чужими, загрозливими і недоцільними. Людина змушена змінити внутрішній світ, віднайти нові цінності та навіть відновитися заново, щоб стати життєздатною. Нові смисли повинні

співвідноситися із реальністю її травматичного досвіду, але при цьому давати можливість для того, щоб жити, не утопаючи у власних переживаннях. Не всі люди можуть впоратися з цим і тоді, після травми, головною проблемою життя людини, є прийняття історії про небезпеку світу і знаходження ресурсів для виживання [37].

Через свою наднормативність та невизначеність кризові події несуть у собі загрозу руйнування внутрішньої рівноваги суб'єкта і призводять до порушення стабільності перебігу та безперервності його життєвого шляху. Водночас у кризових подіях та умовах життя потенційно закладено два шляхи: деструктивний, який зумовлює порушення звичного життя або містить небезпеку для існування, та конструктивний, що визначає можливість переходу особистості на новий рівень функціонування.

Вибір значущих для розвитку людини подій із загального контексту середовища опосередковано їх суб'єктивною цінністю для особистості, а місце та роль події в персональній біографії людини визначається характером їх переживання. Посилаючись на концепцію Ф. Василюка, М. Дрозд та П. Мовчан, визначають «переживання» як особливу психічну діяльність особистості у ситуаціях «неможливості», і визначають дане поняття як внутрішню діяльність особистості, спрямовану на осмислення та подолання кризової обставини життя. У структурі процесу переживання виділяють компоненти: змістовний, як ставлення людини до навколишнього світу, до життєвих подій, до самого себе у життєвій ситуації, та динамічний, як перетворення смислових структур. Процес переживання, як перетворення смислів та цінностей, реалізується у формі внутрішнього діалогу, оскільки лише в діалозі, у внутрішньому зв'язку єдності та протистояння емоційно забарвлених компонентів, можлива робота смислотворення. Трансформації світоглядних позицій особистості в процесі переживання кризових ситуацій здійснюються завдяки взаємодії афективних та когнітивних рефлексивних механізмів [21].

Осмислення людиною прожитого життя та рефлексія тих життєвих

виборів, які були зроблені, на результат яких вона орієнтується і надалі забезпечує цілісність життєвого шляху. При цьому набутий досвід не зводиться до накопичення уявлень, знань, умінь, а є результатом активного сприйняття, опрацювання та інтерпретації людиною ситуації з позиції власної системи координат. В контексті цього можна згадати відому фразу С. Рубінштейна, що досвід людини визначається тим, що «випробувано на собі, проведено через самого себе, у деяких випадках – вистраждане» [27].

Структуру досвіду переживання кризової події І. Гаркуша представляє наступними компонентами: 1) денотативний – сформований у процесі переживання образ кризової ситуації, уявлення про себе та інших людей як її учасників; 2) коннотативний – ставлення до кризової ситуації, до себе та інших людей, в ній присутніх; 3) конативний – методи міжособистісної взаємодії та стратегії подолання, набуті в процесі переживання кризової ситуації. Дослідження досвіду переживання здійснюється за допомогою аналізу змісту його структурних компонентів, а також вивчення наслідків пережитого характеру впливу набутого досвіду переживання на подальше життя особистості [44].

Продуктивність переживання кризової ситуації – це віддалений у часі показник результативності діяльності з переосмислення та подолання наслідків психотравмуючого впливу. Результатом непродуктивного переживання кризової ситуації виступає поява постстресового розладу, а результатом продуктивного – поява ознак посттравматичного зростання, які виражаються в позитивних змінах, внаслідок внутрішньої роботи особистості: покращення ставлення до інших, розширення можливостей, зростання духовної сили, підвищення цінності життя. Важливими умовами посттравматичного зростання особистості виступають осмислення та продуктивна рефлексія пережитого [45].

Повертаючись до визначення феноменології психологічного благополуччя, як вже зазначалось в попередньому підрозділі, можна говорити про два напрямки у його інтерпретації: гедоністичного та

евдемоністичного. Згідно саме з евдмоністичним напрямком можна визначити, що психологічне благополуччя формується в процесі життя людини, відповідно до її цінностей, у напрямку розвитку власних внутрішніх ресурсів, та його суть – у прагненні до самовдосконалення, до реалізації внутрішнього потенціалу [28; 85].

Можна стверджувати, що певні обставини життя та події, які в ньому виникають, безумовно, створюють фон, який зумовлює переживання внутрішнього комфорту та благополуччя. Як ми можемо бачити в більшості людей, в умовах війни, не задовольняється ціла низка потреб – потреб у безпеці, стабільності, комфорті, передбачуваності. Навіть фізіологічні потреби – у сні, їжі, гігієні, сексі – у багатьох суттєво депривуються. Все це супроводжується постійним переживанням загрози життю та великою кількістю втрат. Проте, війна інколи створює умови для задоволення більш складних потреб, наприклад потреби в спільності, причетності, повазі, відданості, самоподоланні. Така потребова динаміка та розірваність розхитує особистість [6].

Наявність стабільності і передбачуваності життя як у особистісному, так і у суспільному вимірах забезпечують появу впевненості та визначеності у житті і побуті, обумовлюючи рівень психологічного комфорту. Це, звичайно, не є стовідсотковою запорукою переживання щастя, проте дає простір для його появи на фоні задоволення базових життєвих потреб.

Ситуації невизначеності, зокрема у кризових обставинах життя, ускладнюють дослідження психологічного благополуччя особистості. Як зазначають О. Дрозд та П. Мовчан, можна говорити про наявність певних сумнівів щодо можливостей та доречності дослідження психологічного благополуччя особистості під час війни. Проте, навіть в теорії Г. Сельє визначається, що стрес може бути достатньо продуктивним та надавати простір для прояву нових можливостей, до моменту його переходу в дистрес [21].

Дослідження, за ініціації МОЗ України, ГО «Безбар'єрність» та Gradus

Research Company, яке було проведене протягом 2023 року, з метою виявлення особливостей ментального здоров'я українців під час повномасштабної війни, показало, що 41% досліджуваних відмічають наявність задовільного стану психологічного здоров'я; 51% - середнього рівня, а, відповідно 42% мають на постійній основі прояви напруженості і втоми. 72% респондента визначали саме війну як основну причину стресу в їх житті, на другому місці – наявність фінансових негараздів [7].

Тож, категорію «психологічне благополуччя» можна розглядати як інтегративний показник, що дозволяє оцінити наявність проявів посттравматичного зростання особистості. Підвищення рівня актуального психологічного благополуччя особистості, що пережила кризову ситуацію є наслідком розширення меж самосвідомості та самоприйняття, показником зростання її ступеня самореалізації та соціальної адаптації, результатом усвідомлення особистістю власних життєвих цілей та переконань, переосмислення пережитого та покращення якості взаємодії з оточуючими [30].

Аналізуючи переживання психологічного благополуччя в кризових умовах та ситуації невизначеності, можна говорити про наявність слабких місць, так би мовити найуразливіших у його структурі, а саме: управління середовищем, як здатність будувати комфортне для себе середовище, цілі в житті та автономія, як незалежність від обставин буття. При цьому не можна не побачити і великий ресурс для збільшення таких показників, як позитивні відносини з іншими (українці взагалі вразили світ своєю згуртованістю та потужним волонтерським рухом, особливо на початку війни), особистісне зростання (як пошук нових можливостей, зокрема і в задоволенні потреб) і рівень самоприйняття. При цьому стресостійкість, резильєнтність, толерантність до невизначеності, зміна сенсів буття та інтерпретація подій в контексті досвіду, сприятиме подоланню кризової ситуації, і потенційно відкриватиме шлях до особистісного зростання, пошук нових сенсів та поліпшення стосунків із оточенням.

Висновки до розділу 1

У межах теоретичного аналізу було визначено, що психологічне благополуччя є складним функціонально-динамічним утворенням, розуміння якого включає: розгляд особистості на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та ціннісно-значеннєвому рівнях. Психологічне благополуччя визначається через цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистістю, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб.

Проаналізовано структуру психологічного благополуччя та визначені різні підходи до його розуміння. Найбільш поширеною визначено теорію К. Ріфф, яка виокремлює такі складові психологічного благополуччя як: самовідношення, позитивні стосунки з іншими, автономія, наявність цілі в житті, екологічна майстерність та особистісний зріст. Підкреслено, що провідним у психічному самопочутті є позитивне функціонування людини, що складається із самореалізації особистості, суб'єктивного відчуття психічного комфорту, налагодженої системи відносин із оточуючим світом.

Проаналізовано значущість переживання психологічного благополуччя в різних аспектах життя людини. Підкреслено, що психологічне благополуччя сприяє покращенню фізичного і духовного здоров'я людини. Визначено, що саме задоволеність і піднесений настрій зменшують ризик розвитку різних захворювань та негативних станів, таких, як тривожність, депресія, панічні стани, ослаблення імунної системи та появу певних серцевих захворювань та інші.

Визначена роль психологічного благополуччя у взаємодії з іншими людьми та суспільством в цілому. Людина, яка повністю задоволена своїм життям, в більшій мірі будує здорові стосунки з оточуючими, з повагою до власних кордонів та кордонів інших людей, не схильна до конфліктної поведінки, довіряє іншим та викликає довіру до себе.

Визначено, що переживання кризових обставин життя може бути непродуктивним, яке буде супроводжуватися погіршенням емоційного стану та появою постстресового розладу, та продуктивним, з появою ознак посттравматичного зростання, з наявними позитивними змінами, внаслідок внутрішньої роботи особистості: покращення ставлення до інших, розширення можливостей, зростання духовної сили, підвищення цінності життя. Зазначено, що саме психологічне благополуччя можна розглядати як інтегративний показник, що дозволяє оцінити наявність проявів посттравматичного зростання особистості. Підвищення рівня актуального психологічного благополуччя особистості, що пережила кризову ситуацію, є наслідком розширення меж самосвідомості та самоприйняття, показником зростання її ступеня самореалізації та соціальної адаптації, результатом усвідомлення особистістю власних життєвих цілей та переконань, переосмислення пережитого та покращення якості взаємодії з оточуючими.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Враховуючи проведений теоретичний аналіз нами було сплановано емпіричне дослідження, метою якого було виявлення психологічних особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження – переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах.

Концептуальною гіпотезою дослідження є припущення про те, що існують психологічні особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах, зокрема чим вищі показники життєстійкості, толерантності до невизначеності, стресостійкості та сенсовності життя студентів, тим вищі будуть показники переживання ними психологічного благополуччя.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження нами було поставлено такі завдання:

1. Добір методик, з метою перевірки гіпотези.
2. Якісний і кількісний аналіз отриманих даних емпіричного дослідження.
3. Отримання результатів і висновки за підсумками дослідження.
4. Визначення подальших перспектив розробки заявленої теми.

Експериментальна база дослідження.

Дослідження проводилося у лютому-березні 2024 року. Вибірка дослідження складалася з 50 осіб віком від 17 до 25 років, з яких 28 жінок та 22 чоловіка. Досліджувані є студентами різних спеціальностей

Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, зокрема економічного, психологічного, еколого-біологічного та факультету суспільних наук та міжнародних відносин.

Згідно з метою та гіпотезою дослідження, нами були використані наступні методики:

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація С. Карсанової.
2. «Тест життєстійкості» (С. Мадді).
3. Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. Солдатової).
4. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в адаптації З. Кіреєвої, О. Односталко, Б. Бірона.
5. «Опитувальник сенсу життя» Б. Бірона (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

1. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, адаптація С. Карсанової.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) — це адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological well-being». Бланк методики представляє список з 84 тверджень.

Досліджуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій — від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити.

Інтегральний показник психологічного благополуччя особистості визначається через підрахунок середнього арифметичного із 6-ти шкал:

- *самовідношення* – центральна характеристика психологічного здоров'я.

Основний момент – це прийняття свого минулого життя та свого минулого досвіду, які можуть викликати у людини сором;

- *позитивні стосунки з іншими* – теплі довірчі стосунки з оточуючими. Здатність кохати. Люди, які досягли самоактуалізації, здатні до любові і глибокої дружби. Теплі стосунки з іншими – один із показників зрілості;

- *автономія* – самодетермінація, незалежність, регулювання поведінки з середини. Вміння бути самодостатнім у визначенні мети. Уміння оцінити себе за своїми особистими стандартами, а не тому, що тебе оцінюють інші. Людина, яка володіє автономністю не піддається колективним страхам та поведінці натовпу;

- *управління середовищем або екологічна майстерність* – здатність індивіда вибрати або створити місце існування, яке йому підходить, підходить його психологічному стану. Ідея активної участі у пристосуванні середовища до себе;

- *наявність мети у житті* – психологічно здорові та благополучні люди ставлять цілі, які надають сенсу життя. Зріла особистість – це особистість, яка ставить мету.

- *особистісне зростання* - в основі лежить відкритість внутрішнього досвіду новому.

2. «Тест життєстійкості» (С. Мадді). Теоретична основа методики полягає в розумінні автором життєстійкості як можливості особистості витримувати напружені ситуації, зберігаючи при цьому внутрішній баланс та успішність діяльності. Вона є системою переконань про себе та оточуючий світ, що включає в себе погляди стосовно трьох складових: залучення, контроль, прийняття ризику.

Показник залучення – це переконання особи в тому, що залучення до тієї чи іншої діяльності дає можливість отримати цікавий і значущий результат. Як правило, люди з високими показниками даного компонента отримують задоволення від своєї діяльності.

Показник контролю передбачає впевненість особи в тому, що вона може

чинити вплив на оточуючу реальність. При низьких показниках даного компоненту, особа, навпаки, відчуває власну безпомічність і нездатність контролювати події, що відбуваються.

Показник «прийняття ризику» вказує на переконання людини в тому, що події, які відбуваються в її житті, приносять корисний досвід, незалежно від того він негативний чи позитивний. Тому, разом з досвідом, який передбачається, вона приймає цей ризик.

Тест має 45 тверджень, які досліджувані мають оцінити за 3х бальною шкалою відповідності до своїх переконань. Для обробки результатів прямі пункти методики оцінюються за шкалою від 0 до 3, зворотні пункти – від 3 до 0, після чого отримані бали підсумовуються за кожною з трьох шкал окремо та всі три шкали разом, для визначення загального балу життєстійкості.

3. Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер, адаптація Г. Солдатової). Методика містить 16 тверджень та вимірює ступінь толерантності/інтолерантності, яку різні вчені розглядають як важливу особистісну рису. Людина, яка має високий рівень толерантності до невизначеності, може відчувати себе комфортно навіть у складних ситуаціях. Вона здатна продуктивно діяти в незнайомому оточенні та при відсутності достатньої інформації. Така людина може приймати рішення без великих сумнівів та не боїться можливої невдачі. Для неї незвичайні ситуації стають можливістю для особистого зростання та розвитку навичок. Навпаки, люди з низьким рівнем толерантності до невизначеності сприймають складні ситуації як загрозливі та відчувають дискомфорт у відсутності чітких вказівок чи однозначної інформації. Вони відчувають себе краще в знайомому оточенні, де все чітко і зрозуміло, і віддають перевагу структурованим завданням та однозначним цілям. Окрім загального показника інтолерантності особи, методика дозволяє виявити що є її основним джерелом – новизна проблеми, її складність або нерозв'язність.

4. Шкала стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) в

адаптації З. Кірсевої, О. Односталко, Б. Бірона – це скорочений варіант поширеної методики CD-RISC-25, що вимірює рівень стресостійкості або резильєнтності особи. Цю версію було обрано нами, оскільки вона має такі ж психометричні властивості, як і повна версія, а на думку С. Гонзалес, В. Мур, М. Ньютон і Н. Галлі – навіть вищі. Також, на даний момент, це єдиний варіант методики для вимірювання рівня резильєнтності, який перекладено, адаптовано і валідизовано на українській вибірці [38; 25; 67; 70].

Дана методика містить 10 питань, які стосуються адаптаційного та ресурсного потенціалу особистості, оптимізму, здатності долати труднощі та перешкоди, тощо. Передбачається п'ять варіантів відповідей за шкалою Лайкерта від 0 до 5 балів відповідності або невідповідності переконанням та переживанням досліджуваного. Обробка результатів проводиться шляхом підрахунку сумарної кількості балів.

Для інтерпретації сирих результатів за методикою, передбачено чотири рівні прояву стресостійкості, від низького до високого. Максимальна кількість балів, яку може отримати досліджуваний – 40 [42].

5. «Опитувальник сенсу життя» Б. Бірона (*The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006*), який був запропонований американськими психологами в межах екзистенційного підходу в психології. Отриманий показник за методикою характеризує рівень мотивації до пошуку сенсу життя та усвідомлення цього сенсу у досліджуваного. Також, в опитувальнику виокремлюються дві субшкали – субшкала Наявності, тобто наскільки сенс присутній в житті досліджуваного, та субшкала Пошуку, яка характеризує напрямок досліджуваного до активного пошуку сенсу життя.

Методика складається з 10 тверджень, кожне з яких досліджувані мають оцінити за 7-бальною шкалою від 1 - абсолютно згоден до 7 - абсолютно незгоден. За кожною шкалою досліджуваний може отримати від 5 до 35 балів, що характеризує рівень прояву наявності та пошуку сенсу в житті. Але слід звернути увагу, що за змістом тверджень, чим менший показник досліджуваного, тим більше прояв сенсу життя має людина, і чим більший

показник, тим менше вона їм задоволена. За сумою двох шкал можна визначити рівень оцінювання сенсовності життя досліджуваного.

З метою виявлення особливостей переживання благополуччя молоддю в кризових умовах, нами була створена анонімна онлайн форма у Google Forms, яка складалась з анкети для збору демографічних даних досліджуваних і п'яти вищенаведених опитувальників. Психологічною службою Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара була організована зустріч зі студентами 1-3 курсів для Центру психологічної підтримки «Разом із тобою» (м. Дніпро). Студентам було розказано про діяльність центру, його напрямки роботи, запропоновано на добровільній основі пройти опитування та доєднатися до групи психологічної підтримки від Центру, яка містила 7 оффлайн зустрічей для проведення розробленої на основі результатів дослідження програми.

Для обробки результатів емпіричного дослідження була обрана дескриптивна стратегія. Ця стратегія повністю задовольняє меті дослідження та поставленим завданням, тому як дозволяє визначити відмінності в особливостях переживання психологічного благополуччя молоді в кризових умовах.

2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах та їх аналіз

Першим етапом обробки даних емпіричного дослідження, був якісний аналіз показників психологічного благополуччя студентської молоді, який представлений в табл. 2.1.

**Описова статистика показників психологічного благополуччя
студентської молоді**

	Valid N	Mean	Min	Max	Std. Dev.	Skewness	Std. Err.	Kurtosis	Std. Err.
Самовідношення	50,00	56,10	19,00	69,00	10,83	-1,71	0,34	3,39	0,66
Позитивні відносини з оточуючими	50,00	59,76	37,00	75,00	7,40	-0,29	0,34	-0,48	0,66
Автономія	50,00	58,10	31,00	76,00	7,90	-0,66	0,34	1,87	0,66
Екологічна майстерність	50,00	58,56	35,00	69,00	7,48	-0,87	0,34	1,01	0,66
Особистісний ріст	50,00	59,52	48,00	80,00	8,75	-0,11	0,34	-0,39	0,66
Існування цілі в житті	50,00	57,16	27,00	73,00	9,37	-1,40	0,34	2,56	0,66
Психологічне благополуччя	50,00	58,02	40,17	69,67	7,68	-0,84	0,34	0,52	0,66

З табл. 2.1 можна побачити, що в цілому за середніми значеннями студентська молодь має середні рівні прояву психологічного благополуччя та його складових. Можна відмітити, трохи вищі, порівняно з іншими, показники за шкалами позитивних стосунків з іншими ($x_{cp}=59,76$) та особистісного росту ($x_{cp}=59,52$). На нашу думку, такі показники за шкалами цілком відповідають особливостям молодого віку, в якому перебуває переважна більшість досліджуваних. Так, провідною діяльністю молодості є спілкування, зокрема формування близьких стосунків з іншими та розширення кола спілкування, перебування у періоді активного експериментування з соціальними ролями. Відповідно, така ситуація ще могла стати більш поглибленою через кризові умови через воєнний стан, коли українці проявили високий рівень згуртованості у боротьбі з агресором і наявність теплих стосунків з іншими та приналежності до групи стала поширеною формою подолання складних життєвих обставин не тільки молоді, але й молоді зокрема. Достатньо високі, порівняно з іншими, показники за шкалою особистісного зростання свідчать про те, що незважаючи на кризові умови буття молодь прагне до саморозвитку та самореалізації, знаходячи для цього можливості і в умовах воєнного стану.

Протягом цих 2,5 років війни молодь стала активним учасником волонтерського руху, створення громадянських об'єднань з новими і цікавими ініціативами та реалізації міжнародних проектів та грантів. Далі можна відмітити наявність середніх показників за шкалами екологічної майстерності ($x_{cp}=58,56$) та автономії ($x_{cp}=58,10$). Це свідчить про те, що студентська молодь достатньо вправно адаптується до умов сьогодення, навіть підлаштовує простір для себе для більшої зручності. Це можна спостерігати і в умовах дистанційного навчання, коли через сирени або блекауту по всій країні, переважна більшість студентів продовжувала вчитися не знижуючи при цьому суттєво показники академічної успішності. Це також свідчить і про достатньо проявлений рівень автономії, що дозволяв їм самостійно вирішувати відповідні питання та знаходити можливості для розв'язання складних ситуацій. І порівнюючи з іншими, нижчими були визначені показники за шкалами існування цілей у житті ($x_{cp}=57,16$) та самовідношення ($x_{cp}=56,10$). На нашу думку, в кризових умовах через воєнний стан взагалі важко планувати, зокрема у довгостроковій перспективі, через швидкоплинність умов життя і постійні виклики адаптації до змін, які є неочікуваними та непередбачуваними. Через що, можливо, студентська молодь і відчуває певну розгубленість та незадоволеність собою, що має відображення на рівні самовідношення досліджуваних. Проте, слід пам'ятати і про сумніви та критичне ставлення до себе молоді і через кризу 22х років, що також може мати відображення на рівні самовідношення. Проте, показники все одно знаходяться в діапазоні середнього рівня за визначеними нормами методики на психологічне благополуччя.

Аналізуючи показники стандартного відхилення (стовпчик Std. Dev.) за шкалами психологічного благополуччя студентської молоді, можна засвідчити, що найбільша варіативність результатів виявлена за показниками самовідношення. Тобто, у результатах досліджуваних за рівнями самовідношення спостерігається найбільший розкид результатів від мінімального до максимального значень. Найменша варіативність результатів

за значеннями стандартного відхилення була виявлена майже на однаковому рівні за шкалами позитивних відносин з оточуючими, автономії та екологічної майстерності.

Аналізуючи показники асиметрії (Skewness) та ексцесу (Kurtosis) можна помітити, що переважна більшість значень перевищує значення стандартних похибок асиметрії та ексцесу відповідно, а подекуди навіть є більшими за 1, через що можна говорити що розподіл даних за шкалами психологічного благополуччя студентської молоді не відповідає нормальному.

Для більш детального аналізу результатів, ми вирішили провести відсотковий аналіз отриманих даних студентської молоді за показниками психологічного благополуччя, який представлений на рис 2.1. та 2.2.

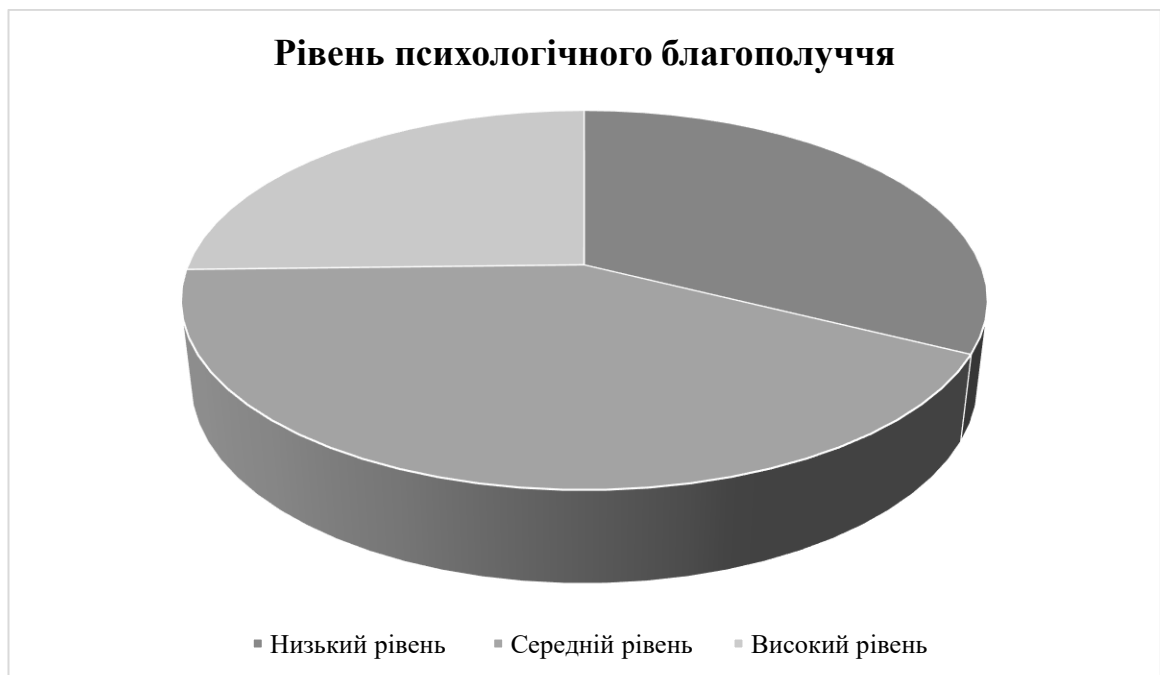


Рис. 2.1. Розподіл досліджуваних за показниками загального психологічного благополуччя.

З рис. 2.1. можна побачити, що майже половина досліджуваних мають середні прояви за загальними показниками психологічного благополуччя, при цьому 32,4% молоді мають низький рівень та 25,4% відповідно високий. Далі проаналізуємо прояв психологічного благополуччя за окремими його складовими, що наочно представлено на рис. 2.2.

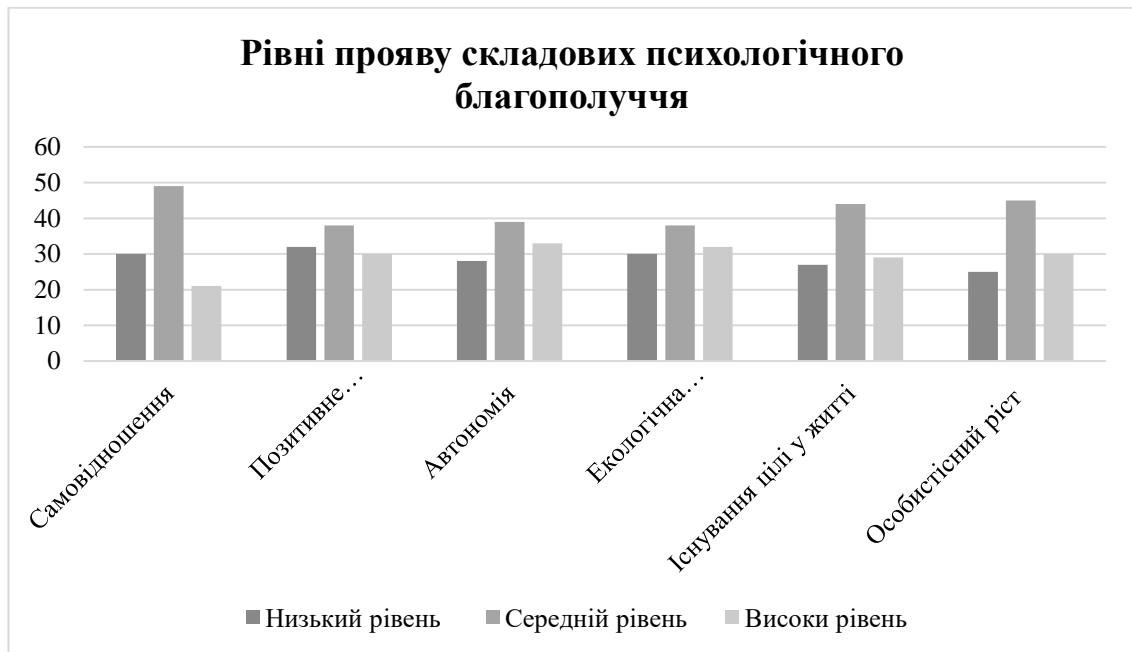


Рис. 2.2. Розподіл досліджуваних за рівнями прояву окремих компонентів в структурі психологічного благополуччя.

З рис 2.2. наочно видно, що за всіма компонентами в структурі психологічного благополуччя в досліджуваних також виявлені середні рівні прояву. Найбільша кількість прояву за високими рівнями виявлено за шкалами автономії та екологічної майстерності. Тож, можна говорити, що молоді люди в достатній мірі відчувають власну незалежність, орієнтуються на власні стандарти та переконання при прийнятті рішення та здатні обирати комфортне для себе середовище. На нашу думку, в умовах воєнного часу та враховуючи особливості юнацького віку – це достатньо позитивні результати. Найнижчі рівні прояву були виявлені за шкалами позитивних стосунків з оточуючими, що відображає незадоволеність або недолік теплих та довірчих відносин з оточенням. Можна припустити, що в кризовому часі через війну, могли бути втрачені певні відносини через виїзд за кордон друзів або їх переїзд у іншу країну, що і складає основу цієї незадоволеності. Але, безумовно, такі результати і інтерпретації на рівні припущень і потребують подальших досліджень.

Враховуючи, що в переживанні психологічного благополуччя можуть

бути присутні статеві відмінності в його проявах, яких ми зокрема торкалися в теоретичному розділі даної роботи, то ми вирішили окремо проаналізувати результати у виборках жінок (рис. 2.3.) та чоловіків (рис. 2.4.).

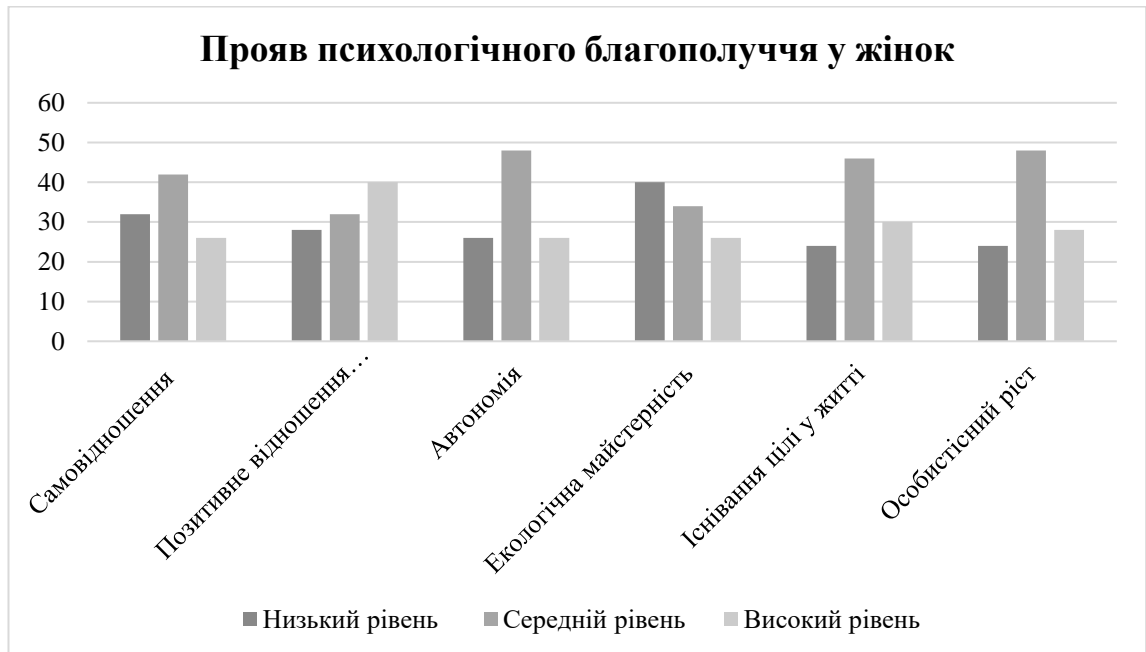


Рис. 2.3. Відсоткова доля прояву відчуття благополуччя в жінок за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

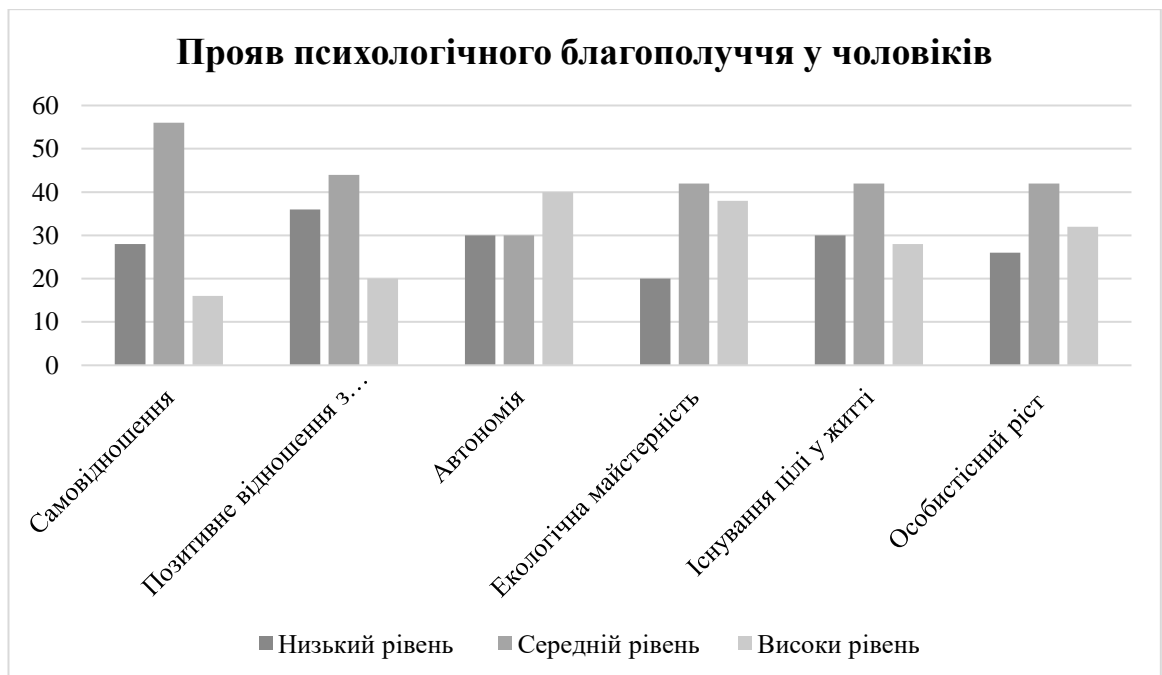


Рис. 2.4 Відсоткова доля прояву відчуття благополуччя у чоловіків за опитувальником «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф).

Як можна побачити з рис. 2.3. та рис. 2.4., було встановлено, що за шкалою «Самовідношення» *низький рівень* мають 32% жінок та 28 % чоловіків; *середній* – 42% жінок та 56% чоловіків; *високий рівень* – 26% жінок та 16% чоловіків.

Отримані результати ілюструють наявність у більшості нашої вибірки середнього рівня самовідношення, як ми і зазначали раніше. Самовідношення є центральною рисою психологічного здоров'я особистості. Можна стверджувати, що наші досліджувані мають позитивне відношення до своєї особистості, приймають своє минуле життя та досвід, вміють конструктивно його використовувати, та все ж, можливі прояви незадоволення собою та бажанням бути не тим, ким вони є насправді.

За шкалою «Позитивне відношення з оточуючими», показники *низького рівня* наявні у 28% жінок та 36% чоловіків, *середнього* – 32% жінок та 44% чоловіків, *високого* – 40 % жінок та 20% чоловіків. Простежується наявність даного критерію, у більшості досліджуваних, на середньому та високому рівні, це свідчить про вміння респондентів встановлювати теплі та побудовані на довірі стосунки з оточуючими, що являється показником особистісної зрілості; здатності піклуватися про благополуччя близьких та співпереживати оточуючим. Респондентам з низькими показниками даного критерію психологічного благополуччя важко бути відкритими, проявляти турботу, знаходити компроміси, такі люди відчувають себе комфортніше в ізоляції.

Результати за шкалою «Автономія» мають такі показники: *низький рівень* – 26% жінок, 30% чоловіків; *середній* – 48% жінок, 30% чоловіків; *високий* – 26% жінок, 40% чоловіків. Автономія є критерієм психологічного благополуччя, який визначає вміння особистості самостійно регулювати свою поведінку, бути незалежним, в міру критичним, спроможним уникнути конформізму, більшості наших досліджуваних властиві дані характеристики [74]. Респондентам, які мають низькі показники важко приймати самостійно важливі рішення та бути не залежними від думки та

критики оточуючих.

За шкалою «Екологічна майстерність», виявлено, що 40% жінок та 20% чоловіків мають *низький рівень* екологічної майстерності; 34% жінок та 42% чоловіків – *середній* та 26% жінок і 38% чоловіків – *високий рівень*. Слід проаналізувати, що більшість жінок мають низький рівень екологічної майстерності, як це не парадоксально, але свідчить про наявність труднощів для жінок у побудові комфортної сфери життєдіяльності, жінкам важко змінювати певні обставини життя, та контролювати все навкруг, також важче пристосовуватись до різних змін у житті та впливати на зміну зовнішніх факторів ніж чоловікам. Респонденти з високими показниками екологічної майстерності компетентні в управлінні оточуючими, впевнено контролюють свою поведінку та діяльність, ефективно використовують надані можливості, в змозі створювати конструктивні умови для реалізації своїх цілей.

Нами було виявлено, що за шкалою «Існування цілі у житті» 24% жінок та 30% чоловіків мають *низький рівень*; 46% жінок та 42% чоловіків – *середній*; 30% жінок та 28% чоловіків – *високий*. Отже, слід припустити, що більша кількість досліджуваних особистості психологічно здорові та благополучні, які мають певні цілі у житті, що свідчить про їхню зрілість. Також більшості досліджуваним характерні: відчуття направленості життя, існування сенсу в минулому, теперішньому та майбутньому житті.

За шкалою «Особистісний ріст» 24% жінок та 26% чоловіків мають *низький рівень* прояву критерію психологічного благополуччя; 48% жінок та 42% чоловіків – *середній*; 28% жінок та 32% чоловіків – *високий рівень*. Більша кількість досліджуваних мають середні показники, що свідчить про відкритість внутрішнього досвіду респондентів новому та незвіданому. Також, більшість досліджуваних володіють почуттям постійного розвитку, сприймають себе зростаючими та відкритими новому досвіду, реалізують свій внутрішній потенціал, спостерігають поліпшення у собі, змінюються відповідно зі своїми знаннями та досягненнями. Досліджувані, які отримали низькі показники особистісного росту, усвідомлюють відсутність власного

розвитку, не відчувають почуття поліпшення або самореалізації, відчувають нудьгу і не мають інтересу до життя, нездатні встановлювати нові відносини або змінити свою поведінку.

Далі, для проведення статистичного аналізу відмінностей, група студентів нами була розподілена на дві підгрупи за допомогою медіанного розщеплення за загальними показниками психологічного благополуччя. Враховуючи, що за інтегральними показниками психологічного благополуччя медіана дорівнювала 60,1, то в першу групу з порівняно більш низьким рівнем увійшло 25 осіб з показниками 60 і менше, а в другу групу з порівняно більш високим рівнем – відповідно 25 осіб з показниками 61 і вище. Для виявлення відмінностей між групами нами був застосований непараметричний критерій U-Манна-Уїтні, критичними значеннями якого були $U=192$ при $p \leq 0,01$ та $U=227$ при $p \leq 0,05$.

Так, в табл. 2.2. представлені результати пошуку розбіжностей за показниками життєстійкості у групах студентів з різними рівнями психологічного благополуччя.

Таблиця 2.2

Відмінності у показниках життєстійкості у студентів з різними рівнями психологічного благополуччя

	Середній бал у групі студентів з низькими показниками благополуччя (n=25)	Стандартне відхилення у групі студентів з низькими показниками благополуччя	Середній бал у групі студентів з високими показниками благополуччя (n=25)	Стандартне відхилення у групі студентів з високими показниками благополуччя	Показник критерію U-Манна-Уїтні
Залученість	36,7	3,65	39,8	3,21	214*
Контроль	28,6	2,98	30	2,83	412
Прийняття ризику	12,2	1,26	15,1	1,74	208*
Інтегральний показник	77,5	6,32	84,9	7,29	218*

Примітка: * - статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,05$;

** - статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,01$

З табл. 2.2. можна засвідчити наявність статистично значущих відмінностей у показниках життєстійкості студентів з різними рівнями психологічного благополуччя, зокрема за показниками залученості ($U=214$ при $p \leq 0,05$), прийняття ризику ($U=208$ при $p \leq 0,05$) та загального рівня інтолерантності ($U=218$ при $p \leq 0,05$). Тож, студенти з більш високими рівнями психологічного благополуччя мають вищі показники включеності у власне життя та отримують більше задоволення від нього, інтерпретуючи події життя як позитивні, так і негативні, як власний досвід. Так, вони мають і вищий рівень прояву за інтегральним показником життєстійкості. Проте, за шкалою контролю статистично значущих відмінностей виявлено не було, що на нашу думку обумовлено станом війни, коли життя швидко змінюється і контролювати його не вдається. Такі результати співвідносяться з достатньо посередніми показниками за шкалою наявності цілей у житті студентської молоді. Тож, складність планування та цілепокладання в кризових умовах через військовий стан відображається на можливостях молоді проявляти контроль. Тому показник контроль скоріше обумовлений ситуацією сьогодення та зовнішніми кризовими обставинами, ніж переживанням психологічного благополуччя. Для більшої наочності представимо результати на рис. 2.5.

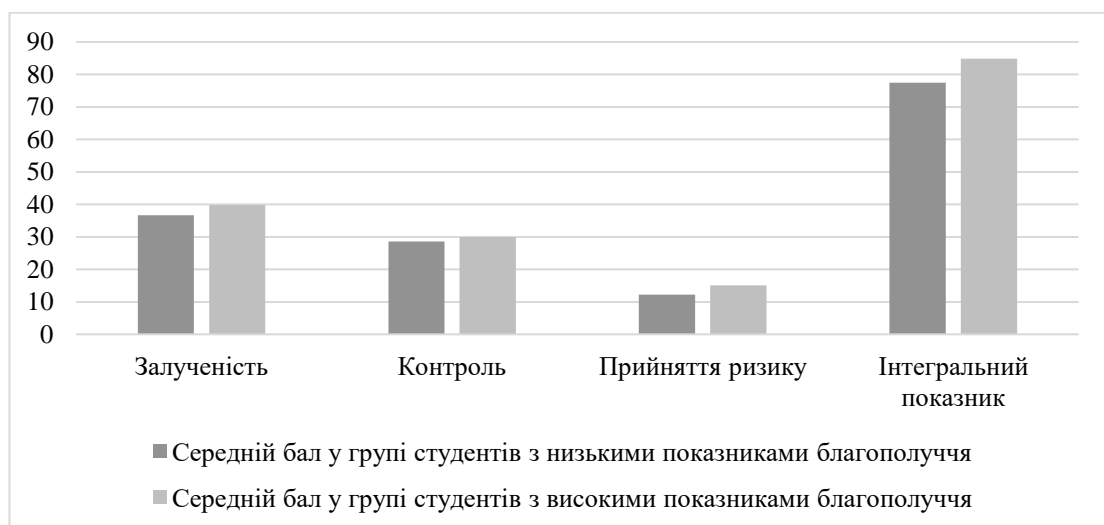


Рис. 2.5. Рівні прояву показників життєстійкості у студентів з різними рівнями психологічного благополуччя.

З рис. 2.5. наочно видно, що незважаючи на те, що не було виявлено статистично значущих відмінностей за шкалою контролю, все одно студенти з більш високими показниками психологічного благополуччя мають вищі показники контролю. Тобто намагаються контролювати ті сфери життя, які для них важливі. При цьому аналізуючи показники стандартного відхилення у вибірці досліджуваних можна відмітити достатньо близькі показники між собою у групах студентів з різними рівнями психологічного благополуччя за відповідними шкалами. Це свідчить про відповідну варіативність у групах між мінімальними та максимальними показниками.

В табл. 2.3. представлені результати статистичного аналізу відмінностей у проявах толерантності до невизначеності студентів з різними рівнями психологічного благополуччя.

Таблиця 2.3

Відмінності у показниках толерантності до невизначеності у студентів з різними рівнями психологічного благополуччя

	Середній бал у групі студентів з низькими показниками благополуччя (n=25)	Стандартне відхилення у групі студентів з низькими показниками благополуччя	Середній бал у групі студентів з високими показниками благополуччя (n=25)	Стандартне відхилення у групі студентів з високими показниками благополуччя	Показник критерію U - Манна-Уїтні
Новизна	23,3	2,43	16,1	1,92	204*
Складність	37,7	3,87	25,4	2,25	186**
Нерозв'язність	15,2	1,96	13,8	2,13	286
Рівень інтолерантності	76,2	7,68	55,3	5,92	194*

Примітка: * - статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,05$;

** - статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,01$

З результатів табл. 2.3. можна констатувати наявність статистично значущих відмінностей за шкалами новизни ($U=204$ при $p \leq 0,05$), складності ($U=186$ при $p \leq 0,01$) та загальним рівнями інтолерантності ($U=194$ при $p \leq 0,05$), Тож, студенти з порівняно більш низькими рівнями психологічного

благополуччя виявляють вищі показники інтолерантності, тобто частіше сприймають невизначені ситуації як джерела загрози, схильні до полярного мислення та проявляють негнучкість у ситуаціях невизначеності, прагнуть до прийняття поспішних рішень. Найбільшими джерелами інтолерантності є новизна та складність проблеми, тобто студенти з нижчими рівнями психологічного благополуччя більше відчувають занепокоєння, коли стикаються з новим досвідом, новими проблемами та відчувають труднощі у їх вирішенні. Проте не виявлені статистично значущі розбіжності за шкалою нерозв'язності у студентів з різними рівнями психологічного благополуччя. Аналізуючи такі результати, можна співвіднести відсутність статистично значущих розбіжностей за шкалою нерозв'язності проблеми з відсутністю відмінностей за шкалою контролю. Скоріше за все, сама ситуація сьогодні вбачається молоддю як неконтрольована і, яку неможливо їм розв'язати. Безумовно, вони мають простір контролю та можливостей в своєму житті, але все одно значна кількість активностей є обмеженими, через що може відчуватися певні безпорадність та безвихідь, очікування на розв'язання ситуації ззовні. Для наочності результати за показниками толерантності до невизначеності представлені на рис. 2.6.

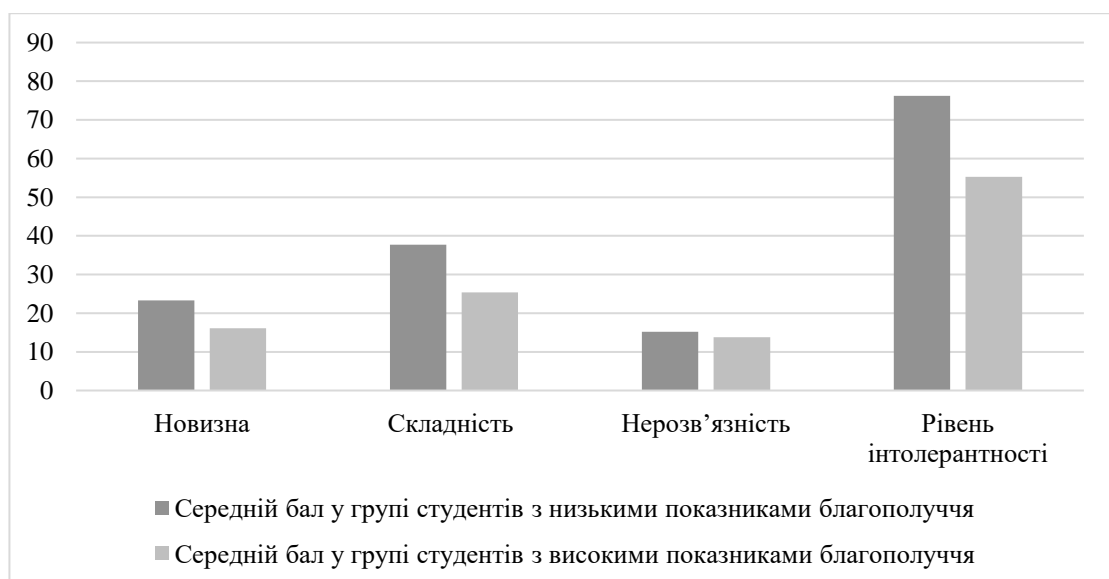


Рис. 2.6. Рівні прояву показників толерантності до невизначеності у студентів з різними рівнями психологічного благополуччя.

Якщо уважно подивитися на результати, представлені на рис 2.6., то можна помітити, що все ж таки в групі студентів з низькими показниками психологічного благополуччя рівень значущості такого джерела інтолерантності як нерозв'язність проблеми є вищим, ніж у студентів із високими показниками психологічного благополуччя. Враховуючи показники стандартного відхилення за шкалами методики толерантності до невизначеності можна говорити, що діапазони коливання значень від мінімального до максимального у групі студентів з низькими показниками психологічного благополуччя є ширшими за показниками новизни, складності та загального рівня інтолерантності. А за показником нерозв'язності більший діапазон коливання значень виявлено саме за шкалою нерозв'язності проблеми, що підтверджує наші припущення про неконтрольованість молоддю ситуації сьогодення в цілому.

Відповідно в табл. 2.4. представлені результати статистичного аналізу відмінностей за показниками стресостійкості та сенсовності життя у студентів з різними рівнями психологічного благополуччя.

Таблиця 2.4

Відмінності у показниках стресостійкості та сенсовності у студентів з різними рівнями психологічного благополуччя

	Середній бал у групі студентів з низькими показниками благополуччя (n=25)	Стандартне відхилення у групі студентів з низькими показниками благополуччя	Середній бал у групі студентів з високими показниками благополуччя (n=25)	Стандартне відхилення у групі студентів з низькими показниками благополуччя	Показник критерію U-Манна-Уїтні
Рівень стресостійкості	21,8	2,24	25,3	2,45	196*
Наявність сенсу	24,00	2,68	26,50	2,72	207*
Пошук сенсу	23,04	2,54	25,13	2,28	201*
Інтегральний показник сенсовності	47,04	3,87	51,63	4,12	204*

*Примітка: * - статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,05$;*

*** - статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,01$*

З табл. 2.4. можна констатувати наявність відмінностей у рівнях стресійкості ($U=196$ при $p \leq 0,05$) і сенсовності буття ($U=204$ при $p \leq 0,05$), включаючи показники наявності ($U=207$ при $p \leq 0,05$) та пошуку ($U=201$ при $p \leq 0,05$) сенсу у студентів з різними рівнями переживання психологічного благополуччя. Тож, студенти з вищими рівнями благополуччя виявляють вищий рівень адаптаційного та ресурсного потенціалу особистості, оптимізму та здатності долати труднощі. При цьому вони мають також вищі показники сенсовності життя, відчуття наявності сенсу та активного пошуку додаткових ресурсів усвідомленості життя.

Таким чином, підсумовуючи проведений статистичний аналіз відмінностей можемо констатувати, в цілому, підтвердження концептуальної гіпотези дослідження. Було доведено, що існують особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах, зокрема чим вищі показники життєстійкості, толерантності до невизначеності, стресостійкості та сенсовності життя студентів, тим вищі будуть показники переживання ними психологічного благополуччя. Не було виявлено статистично значущих відмінностей за окремими показниками здатності до контролю подій життя та інтолерантності до ситуацій, що неможливо розв'язати, що на нашу думку можна пояснити саме умовами кризового часу в воєнному стані.

Висновки до розділу 2

Другий розділ було присвячено організації та проведенню емпіричного дослідження, метою якого було виявлення особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах.

Основною гіпотезою дослідження виступало припущення, що існують особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах. З метою перевірки гіпотези була підібрана вибірка досліджуваних – 50 осіб віком від 17 до 25 років, які є студентами різних спеціальностей Дніпровського національного університету імені

Олеся Гончара, зокрема економічного, психологічного, еколого-біологічного та факультету суспільних наук та міжнародних відносин. У дослідженні були використані такі методики як: «Тест життєстійкості» (С. Мадді), «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф), Методика «Толерантність до невизначеності» (С. Баднер), Шкали стресостійкості Коннора-Девідсона (CD-RISC-10) та «Опитувальник сенсу життя» Б. Бірона (The Meaning in Life Questionnaire, MLQ 2006).

За результатами емпіричного дослідження можна підсумувати, що студенти мають переважно середні рівні прояву за загальними показниками психологічного благополуччя та окремими його компонентами. При цьому проаналізовані статеві відмінності у проявах психологічного благополуччя і виявлено, що жінки мають вищі показники самовідношення та позитивних стосунків з оточуючими, тоді як чоловіки мають вищі рівні прояву за шкалами автономності та екологічної майстерності.

За результатами статистичного аналізу було виявлено:

- студенти з більш високими рівнями психологічного благополуччя мають вищі показники включеності у власне життя та отримують більше задоволення від нього, інтерпретуючи події життя як позитивні, так і негативні, як власний досвід. Так, вони мають і вищий рівень прояву за інтегральним показником життєстійкості. Проте, за шкалою контролю статистично значущих відмінностей виявлено не було;

- студенти з порівняно більш низькими рівнями психологічного благополуччя виявляють вищі показники інтолерантності, тобто частіше сприймають невизначені ситуації як джерела загрози, схильні до полярного мислення та проявляють негнучкість у ситуаціях невизначеності, прагнуть до прийняття поспішних рішень. Найбільшими джерелами інтолерантності є новизна та складність проблеми, тобто студенти з нижчими рівнями психологічного благополуччя більше відчують занепокоєння, коли стикаються з новим досвідом, новими проблемами та відчують труднощі у їх вирішенні. Проте не виявлені статистично значущі розбіжності за шкалою

нерозв'язності у студентів з різними рівнями психологічного благополуччя;

- студенти з вищими рівнями благополуччя виявляють вищий рівень адаптаційного та ресурсного потенціалу особистості, оптимізму та здатності долати труднощі. При цьому вони мають також вищі показники сенсовності життя, відчуття наявності сенсу та активного пошуку додаткових ресурсів усвідомленості життя.

За результатами проведеного дослідження можна засвідчити підтвердження концептуальної гіпотези дослідження. Було доведено, що існують особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах, зокрема чим вищі показники життєстійкості, толерантності до невизначеності, стресостійкості та сенсовності життя студентів, тим вищі будуть показники переживання ними психологічного благополуччя.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА ЗМІЦНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

3.1. Технології психологічної підтримки студентів в кризових умовах

Враховуючи проведений теоретичний аналіз та результати емпіричного дослідження, нами було визначено, що рівень переживання психологічного благополуччя людини відбивається не тільки на показниках її психічного здоров'я, а й на ефективності виконання діяльності та досягнення успіху. Тому поряд з можливостями діагностики та виявлення рівня благополуччя важливим постає питання, якими методами підвищувати та зміцнювати рівень психологічного благополуччя, тим самим покращувати якість життя людини, зберігати її психічне здоров'я та підвищувати ефективність її життєдіяльності. Особливої актуальності це питання набуває в контексті студентського віку, де відбувається активне становлення особистості та особистісне і професійне самовизначення, та в кризових умовах і складних обставинах життя, які наразі переживають українці в умовах воєнного стану.

На думку Т. М. Титаренко найбільш ефективною формою роботи для підвищення рівня психологічного благополуччя є метод соціально-психологічного тренінгу, зорієнтований на використанні активних методів групової психологічної роботи, з метою розвитку соціально-психологічної компетентності. Зазвичай, на такому тренінгу, під час групової роботи, учасники поповнюють свої психологічні знання, у них з'являється певний досвід позитивного ставлення до себе, що сприяє підвищенню самооцінки та впевненості в собі, а також до оточуючих і до світу загалом. Під час занять, опановуючи різними способами міжособистісної взаємодії, вони стають більш компетентними по відношенню до себе, підвищується їх рівень довіри до оточуючих, формуються навички поведінки у конфліктних ситуаціях [58].

Особливого значення ця форма роботи набуває саме для студентського віку, в якому спілкування є важливою частиною життя, умовою особистісного і професійного самовизначення. Проте, в умовах сьогодення, де з одного боку все зростає необхідність «правильно» спілкуватися, відбувається значна інтенсифікація відносин у сфері спілкування в межах різних професійних груп та сфер діяльності, з іншого боку, тривалі карантинні обмеження створили дефіцит реального, наочного спілкування, яке перемістилося у віртуальний простір, що позначається на переживанні покинутості, самотності, невпевненості людини [50]. Також, в умовах розвитку інформаційного суспільства в різних сферах збільшуються нові методи навіювання, переконання, маніпулювання та інших видів порушення особистісних кордонів, змушуючи людей вчитися чинити опір, розвиваючи критичність мислення та впевненість уникати їх впливу і при цьому не відчувати негативні емоції та почуття, не втрачати мету та свої власні інтереси.

Групова робота відображає всі характеристики суспільства у мініатюрі, що уособлює в собі весь зовнішній світ і надає реалістичність штучно створюваним відносинам. Друга потенційна перевага групової роботи полягає у можливості отримати зворотній зв'язок та підтримку від інших її членів в безпечному просторі. У групових процесах усвідомлюється цінність кожного учасника, відмінність їх позицій, думок та потреб. Також, у дружній, довірливій та контрольованій ситуації групової роботи, краще засвоюються вміння слухати, проявляти емпатію, довіряти іншим. По-третє, у груповій роботі можна бути не лише учасником подій, а й глядачем. Спостерігаючи з боку за перебігом групової взаємодії, можна ідентифікувати себе з активними учасниками та використовувати результати цих спостережень при оцінці власних емоцій та вчинків. І на останок, групова робота і взаємодія може сприяти потужному самоаналізу та особистісному зростанню. У груповій взаємодії людина неминуче потрапляє у становище, що змушує її до самодослідження та рефлексії [15].

Таким чином, група полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання, відкриття себе іншим та відкриття себе самому собі дозволяють краще себе зрозуміти, сприяє змінам та підвищенню впевненості у собі.

Аналізуючи сучасні роботи щодо побудови соціально-психологічного тренінгу [11; 15; 24; 29; 53; 54] можна визначити, що групова робота в межах тренінгу зазвичай реалізується через декілька стадій роботи. Першою стадією групової роботи має бути знайомство та командування. Навіть люди, які вже знайомі та співпрацюють не один рік, також мають пройти цю стадію. Основним завданням цього етапу є створення сприятливої атмосфери, у якій учасники почувалися б комфортно, ознайомлення із цілями роботи та налаштування на активну участь. На початку роботи люди можуть бути замкнуті, обережні у своїх висловлюваннях, більшість з них можуть соромитися проявити себе чи висловити свою думку. Тому на командування на початковому етапі проведення тренінгу необхідно витратити достатньо часу та побачити зміни в активності групи. Через сформовану згуртованість та довірливу атмосферу учасники мають відчувати необхідну психологічну безпеку. В межах цього етапу можуть бути застосовані вправи на асоціації інших учасників з різними предметами, рослинами, тваринами, кольорами, героями фільмів або мультфільмів, або вправи на зазначення своїх переваг та недоліків, якщо група знайома, то можна запропонувати вправу на презентацію себе групі або описати когось з учасників групи не називаючи ім'я, якого інші мають вгадати [29].

В межах цієї стадії також важливим є обговорення попереднього досвіду учасників групи в інших активностях, наскільки це було для них корисно, чи внаслідок отриманого досвіду, які є побоювання на цю роботу, що дозволяє конкретизувати запити та внести корективи в основну частину.

Наступна стадія групової роботи – основна, де пропонуються різноманітні вправи, які зазвичай об'єднані в змістовні блоки. Враховуючи основну мету нашої роботи, а саме підвищення або зміцнення переживання

психологічного благополуччя, нам здаються доречними виокремлення наступних блоків основної роботи: 1) перший блок може бути спрямований на розвиток емоційного інтелекту, який обумовлює розвиток позитивного ставлення до себе та інших і опосередковано, таких компонентів як компетентність та автономія; 2) другий блок вправ може бути спрямований на розвиток сфери самоприйняття, самооцінки та впевненості у собі, а також розвиток рефлексивної діяльності відносно власного Я та власних переживань; 3) третій блок міг би включати вправи на визначення життєвих цілей і стратегію їх досягнення, усвідомлення власних бажань та прагнень відносно майбутнього; 4) четвертий блок міг би бути орієнтований на розвиток особистісного зростання, хоча основна тема кожного заняття було б так чи інакше пов'язана з розвитком сфери психологічного благополуччя [15]. На нашу думку, така структура основної частини саме відображає компоненти психологічного благополуччя за теорією К. Ріфф: самоприйняття, автономію, доброзичливі стосунки з іншими, екологічну майстерність, цілі у житті та особистісне зростання.

Третя стадія є завершальною, де пропонуються найбільш динамічні та позитивно-забарвлені в емоційному плані вправи. Усі види активності спрямовані на стимулювання самостійної активності учасників у застосуванні та поповненні отриманого на тренінгу досвіду міжособистісної взаємодії та на подальше підвищення рівня психологічного благополуччя. Важливим є підбиття підсумків роботи з обговорення питань щодо корисності отриманого досвіду, що було в ньому найцікавішим, про що учасники не замислювалися, що нового про себе або інших дізналися. Доречними можуть бути вправи щодо висловлення компліментів один одному, створення побажання собі та іншим або написання листа собі новому (з новими здобутими навичками та новим досвідом) [15].

Враховуючи той факт, що навчальний процес в Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара проводиться повністю в дистанційному форматі, то безпосередньо після проведення опитування

студентам були запропоновані зустрічі з психологічної підтримки в межах Центру психологічної підтримки «Разом з тобою» (м. Дніпро). Основними напрямками роботи центру є стабілізація психоемоційного стану українців, які знаходяться під впливом війни, та робота з негативними переживаннями, зокрема зі страхом, тривожністю, хронічним стресом, панічними атаками, апатією та ін. В процесі ознайомлення з діяльністю центру окрему увагу на себе привернули методи арт-терапії та майндфулнес для підвищення рівня психологічного благополуччя в кризових умовах буття, які можуть бути використані як супутні іншим методам, так і окремо, з метою вивільнення деструктивних емоцій та переживань по відношенню до себе та світу [23; 27; 35; 47; 72]. При цьому різні арт-техніки, можуть бути використані з метою психодіагностики, а саме отримання інформації про актуальний стан людини та виявлення прихованих його проблем, а також фіксування динаміки психологічної роботи [26].

Арт-терапія – спеціалізована форма психотерапії, заснована на мистецтві, насамперед образотворчій та творчій діяльності. Термін «арт-терапія» (в буквальному перекладі як «терапія мистецтвом») було введено у вжиток Адріаном Хіллом у 1938 році при описі своєї роботи з туберкульозними хворими в санаторіях. Це словосполучення використовувалося до всіх видів заняття мистецтвом, які проводилися в лікарнях та центрах психічного здоров'я. Основна мета арт-терапії полягає у гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження та самопізнання [10].

Методика арт-терапії дозволяє вирішити безліч проблем, з якими стикається людина, а саме: допомагає висловлювати свої почуття та емоції; є відмінним засобом при боротьбі зі стресовими ситуаціями; методика арт-терапії спрямована на корекцію різноманітних страхів і фобій; це продуктивний спосіб самопізнання; арт-терапія розкриває можливості розуміння навколишнього світу; дозволяє розкрити свої таланти та розвинути свої творчі здібності; підвищує самооцінку, впевненість у собі; якщо у

людини є серйозні психологічні проблеми, фахівець за допомогою арт-терапії зможе оцінити стан клієнта та призначити ефективне лікування [10].

Важливо зазначити такі переваги методу арт-терапії перед іншими психокорекційними методами.

- Практично кожна людина (незалежно від свого віку, культурного досвіду та соціального стану) може брати участь в арт-терапевтичній роботі, яка не вимагає від неї великих здібностей до образотворчої діяльності чи художніх навичок. Кожна людина, будучи дитиною, малювала, ліпила, грала. Тому метод арт-терапії практично не має вікових обмежень у використанні.

- Арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, не може вербалізувати своїх переживань, або, навпаки, надмірно обтяжений мовленнєвим спілкуванням. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, що дозволяє людині часто більш точно висловити свої переживання, по-новому поглянути на ситуацію і життєві проблеми та знайти, завдяки цьому, шлях до їх вирішення.

- Образотворча діяльність є потужним засобом зближення людей, своєрідним містком між психологом (педагогом, соціальним працівником) та клієнтом. Це особливо цінно в ситуаціях взаємного відчуження, при утрудненнях у налагодженні контактів, у спілкуванні з приводу надто складної та делікатної теми розмови.

- Образотворча діяльність у багатьох випадках дозволяє обходити «цензуру свідомості», тому представляє унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, вираження та актуалізації латентних ідей та станів, тих соціальних ролей та форм поведінки, які перебувають у «витісненому» вигляді, або слабо виявлені у повсякденному житті.

- Арт-терапія є засобом вільного самовираження та самопізнання. Вона має «інсайт-орієнтований» характер, передбачає атмосферу довіри, високої терпимості та уваги до внутрішнього світу людини.

- Продукти образотворчої творчості є об'єктивним свідченням настроїв

та думок людини, що дозволяє використовувати їх для ретроспективної, динамічної оцінки стану, проведення відповідних досліджень та порівнянь.

- Арт-терапевтична робота в більшості випадків викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію та безініціативність, сформувати активнішу життєву позицію.

- Арт-терапія заснована на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції та лікування. Вона відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації: розкриття широкого спектру можливостей людини та утвердження нею свого індивідуального та неповторного способу буття у світі [2].

Арт-терапія показана, в першу чергу, у випадках тяжких емоційних порушень, а також у разі труднощів у спілкуванні, замкнутості, сором'язливості. Вона включає такі напрямки, як малюнкова терапія, бібліотерапія, музикотерапія, танцевальна терапія, кінотерапія, драматерапія, лялькотерапія. Найбільш повно розробленою та більш поширеною є саме малюнкова терапія. У зв'язку з цим наведемо приклади вправ і технік, які використовуються арт-терапевтами в рамках проведення корекційних занять [9].

Незважаючи на експресивний характер арт-терапевтичної діяльності, вона, тим не менш, сприяє і зміцненню вольових якостей, підвищує чутливість людини до своїх переживань, сприяючи підвищенню рівня усвідомленості людини по відношенню до себе.

Якщо розглядати арт-терапію через призму двох основних підходів до благополуччя людини – гедоністичного та евдемоністичного, то можна дійти висновку, що завдяки спектру арт-терапевтичних методик людина може дійти стану благополуччя, що відповідає поглядам обох підходів.

У гедоністичному підході, як відомо, основна спрямованість на досягнення стану благополуччя відбувається через отримання позитивних емоцій (а точніше, їх переважання над негативними) шляхом чуттєвої насолоди, задоволення потреб і бажань різного характеру. Арт-методи для

людей, які дотримуються гедоністичного спрямування на шляху до свого благополуччя, крім своїх терапевтичних моментів несуть ще й додаткове задоволення від заняття творчістю в процесі діяльності, спрямованої на опрацювання внутрішніх проблем. Також, для гедоніста, в моральному плані, набагато простіше і цікавіше піти в роботу такого характеру, так як при арт-методах, крім виявлення спектру не самих приємних переживань та почуттів, людина отримує почуття задоволення від виконаної роботи і отриманих результатів [2].

Таким чином, гедоністично-орієнтовані люди, які ніби «бонусом» отримують приємні емоції від виконаної роботи арт-терапевтичними техніками, приходять далі до, можливо, більшого стану гармонії, ніж при опрацюванні своїх проблем за допомогою інших психологічних та психотерапевтичних інструментів.

Людям евдемоністично-орієнтованим, які характеризуються вираженою потребою актуалізації, розвитку свого потенціалу, постійного особистісного зростання, застосування в роботі арт-технік буде сприяти відчуттю задоволеності власною діяльністю через оволодіння новим інструментарієм для саморозвитку.

Саме це відчуття дотику до чогось зовсім непізнаного в собі досі і буде захоплювати людину у роботі з арт-методиками. Пізнання та розкриття нових граней особистості, розвиток та вивільнення емоційно-чуттєвої сфери у соціально-прийнятній формі, виконання незвичних завдань незвичними шляхами – все це для евдемоністично-орієнтованої людини є дуже важливим і цінним [23].

Таким чином, можна говорити, що, так як арт-терапія сприяє налагодженню і гармонізації стану особистості, опрацюванню індивідуальних проблемних моментів і відкриває людині себе з нового боку, вона є прекрасним методом для досягнення людиною стану психологічного благополуччя, незалежно від того, які саме в неї цінності та прагнення. Це та методика, продукт якої виходить зовсім різним через індивідуальні

особливості особистості клієнта. Але в цій неповторності та великому творчому потенціалі є глибокий, цілющий для стану людини ефект.

Іншим, достатньо поширеним методом розвитку та зміцнення переживання психологічного благополуччя людини є Майндфулнес або техніки медитацій, спрямовані на підвищення усвідомленості. Була доведена їх ефективність при різних порушеннях психічного здоров'я, таких як, наприклад, депресія, підвищена тривожність, схильність до суїцидальної поведінки, межові розлади особистості, хронічний біль, психосоматичні захворювання, наслідки стресу, хімічні адикції, порушення харчової поведінки тощо. Численні дослідження на неклінічній вибірці показали їх позитивний вплив на увагу і пам'ять, професійну та соціальну адаптацію [71].

Майже протягом всього ХХ століття поняття Mindfulness не було в центрі психологічної науки, а стрімке зростання інтересу та уваги як до поняття, так і до можливостей наукового трактування східних медитативних практик відбулося тільки наприкінці ХХ століття. Сучасне трактування поняття Mindfulness і розвиток відповідного підходу в психології пов'язано, також, з ім'ям американського дослідника Дж. Кабат-Зіна [81]. У 1980-х роках він, працюючи в Медичному центрі Массачусетського університету, розробив програму зниження стресу, засновану на підході майндфулнес і відому зараз як MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) - зниження стресу, засноване на Mindfulness. При цьому, як зазначає вчений, MBSR – це лише один із можливих способів додати ідеї буддизму в теорію та практику психології та психотерапії. В основі нової практики лежало набуття здатності до дисциплінованого, регулярного усвідомлення кожного моменту одиничного досвіду, незалежно від його змісту.

Якщо більш детально подивитися, то практика ґрунтувалася на наступних семи принципах:

1. Утримання від категоризації та оціночних суджень щодо пережитого та усвідомлюваного досвіду.
2. Терпимість щодо свого розуму та свого тіла, щодо своїх бажань

та прагнень.

3. Прийняття установки сприйняття як первинного досвіду, наче ці ситуації виникають вперше і немає ніякої упередженості сприйняття.
4. Довіра як базова установка щодо себе та своїх почуттів, своєї інтуїції – на противагу спираю на зовнішні авторитети.
5. Відмова від намірів та цілепокладання в ході практики усвідомленої медитації.
6. Прийняття речей такими, якими вони є у сприйнятті тут і зараз.
7. Відсутність прив'язаності щодо ідей та тих елементів досвіду, за які чіпляється наш розум і фокусується увага; прагнення сприймати весь досвід як рівнозначний [77].

Результати численних досліджень показують, що в учасників восьмижневого курсу (MBSR) не тільки значно зменшуються симптоми тривоги і депресії, а й виявляються зміни у роботі мозку за допомогою об'єктивних методів дослідження (таких, як МРТ). Тож виходить, що участь у MBSR пов'язана зі змінами концентрації сірої речовини в областях мозку, що беруть участь у процесах навчання, уваги та пам'яті, регуляції емоцій, прийнятті рішень та самоконтролю [73].

У дослідженнях Дж. Еберта і П. Седлмейера доведено, що усвідомленість має значущий вплив на покращення негативних проявів особистості (такі, як домінування, психоз, ригідність та інші), зниження стресу і підвищення здатності до усвідомлення та інтелекту. Найважливішим когнітивним механізмом, що гарантує позитивний ефект свідомої медитації, прийнято вважати регуляцію уваги, яка досягається в процесі освоєння техніки зосередження в поточному моменті. Інші механізми включають сприйняття фізичного стану, регуляцію емоцій і зміну Я-концепції [76].

Використання Mindfulness впливає, перш за все, на перебіг нервових процесів, пов'язаних з регуляцією і самоусвідомленням, тому, можна припустити, що позитивні ефекти можуть бути пов'язані зі зниженням суб'єктивної значущості досвіду людини та емоційної залученості у

переживання [23].

Ряд дослідників говорить про революції майндфулнес «Mindfulness revolution» у науковому просторі. Педагоги побачили у практиці усвідомленості сучасний ефективний інструмент, який можна використовувати для вирішення педагогічних завдань і дозволяє досягати значних результатів у розвитку концентрації уваги, зменшення тривожності, набуття навичок соціального та емоційне регулювання. Зокрема, дослідження Д. Сігеля та колег показали, що практики усвідомленості створюють позитивний ефект у розвитку нейронних зв'язків у корі головного мозку. Нейронна медитація сприяє розвитку особистісної рефлексії, занурення в психологічний простір особистості [88].

У психологічній науковій літературі усвідомленість досліджується в системі когнітивних характеристик людини та в співвідношенні з особистісними особливостями, продуктивністю та лабільністю уваги, ступенем особистісного прийняття [47]. Більшість з проведених досліджень показують високий рівень зв'язку між усвідомленістю та розвиненим когнітивним контролем, психологічним благополуччям, що у свою чергу може свідчити про високу чутливість майндфулнес щодо роботи сенсорно-перцептивних процесів та наявності взаємозв'язку між ними. Крім цього у достатній кількості зарубіжних досліджень виявлено і зворотній зв'язок між повною усвідомленістю та депресією, тривожністю та психосоматичними проявами психологічних проблем, що і дозволяє нам звернути увагу на цей метод в контексті переживання психологічного благополуччя.

Тому, в основі подальшої тренінгової роботи, були застосовані саме ці два методи опрацювання негативних переживань студентів для розвитку та зміцнення переживання ними психологічного благополуччя в кризових умовах.

3.2. Програма тренінгу зі зміцнення психологічного благополуччя студентами в кризових умовах

На основі отриманих знань індивідуальної участі в активностях Центру психологічної підтримки «Разом з тобою» (м. Дніпро), студентам була запропонована тренінгова програма з арт-техніками та вправами майндфулнес, загальною тривалістю 1 місяць по 2 зустрічі на тиждень, які проводились у період з 18 березня по 11 квітня. Серед загальної вибірки досліджуваних бажання взяти участь у тренінговій роботі виявило 14 студентів (10 жінок та 4 чоловіка, середній вік 21,4 роки), які відповідно склали експериментальну групу формувального експерименту. Відповідно контрольну групу склали також 14 осіб, рандомно відібраних з групи досліджуваних (9 жінок та 5 чоловіків, середній вік 21,8 років)

Зустрічі зі студентами проводились у груповому форматі, що створило додаткові можливості щодо використання процесу групової взаємодії, в якій розвиваються соціальні навички учасників групи, формуються більш конструктивні моделі поведінки, актуалізуються екзистенційні питання та формується образ майбутнього. Це особливо актуальним є в умовах кризового часу, щоб відчутти єдність з іншими і легімітизувати негативні емоційні переживання, які виникають через війну. У групі виникає особлива реальність, в якій не програмований процес групової взаємодії породжує більш ефективні зрушення, ніж у процесі індивідуальної цілеспрямованої роботи. Так би мовити, створюються додаткові ефекти взаємодії, які збільшують ефективність внутрішньої роботи.

В процесі виконання арт-технік та вправ майндфулнес ми спирались на ідеї, що в творчому самовираженні велику значущість для збереження психологічного здоров'я набуває сам процес, а не кінцевий результат. Саме під час створення образів найбільш активною стає права півкуля, що відповідає за креативність, знижується рівень кортизолу (гормон стрес-реакції) у крові, що дозволяє людині розкрити внутрішні ресурси, увійти у внутрішній діалог зі своїми переживаннями та думками, гармонізувати

душевний стан, що і було основною метою нашої роботи в контексті опрацювання складних емоційних переживань, які немає можливості вербалізувати [2].

Перше заняття програми було вступним, спрямованим на складання правил занять та встановлення контакту між учасниками.

2-8 заняття, були спрямовані на досягнення вище поставленої мети та вирішення зазначених завдань. Були запропоновані такі вправи як «Каракулі», «Спостереження за диханням», «Веселка настрою», «Біла хмара», «Моє життя», «4 стихії», «Межі мого Я», «Вільне письмо», «Проблеми», «Майндфулнес дихання», «Минуле, майбутнє, сьогодні», «Родзинки», «Картина радості» та «Мій образ».

9 заняття було завершальним та рефлексивним, де відбувалося обговорення досягнутого в процесі занять, обмін враженнями, підбиття підсумків.

Скорочений тематичний план тренінгової програми представлено в табл. 3.1 і більш докладно вправи програми представлено у дод. А.

Таблиця 3.1

Скорочений зміст тренінгової програми зміцнення психологічного благополуччя студентів в кризових умовах

№ з/п	Зміст	Завдання
Вступна частина		
Заняття №1	Притча про важливість самопізнання і рефлексії, зокрема в психологічній практиці. Виконання вправ: «Хто Я?», «Чарівний стілець» та «Компліменти». Обговорення правил роботи групи та вправа «Я-висловлювання»	Формування мотивації для роботи в групі, визначення власної позиції, створення доброзичливої атмосфери та ситуації довіри і безпеки, усвідомлення важливості прийняття свого «Я» з усіма перевагами та недоліками самопізнання, отримання зворотнього зв'язку від групи та підвищення самооцінки.
Основна частина		

№ з/п	Зміст	Завдання
Вступна частина		
Заняття № 2	Вправа «Каракулі». Вправа «Спостереження за диханням»	Розвиток сенсорно-перцептивної сфери, активізація уяви і фантазії, опрацювання синдрому "не вмію малювати", згуртування групи, формування простору спонтанного самовираження, зняття емоційної напруги. Активізація роботи зі своїми відчуттями і переживаннями, концентрація уваги на внутрішньому світі, абстрагування від зовнішніх подразників.
Заняття № 3	Вправа «Веселка настрою». Вправа «Біла хмара».	Зосередження на внутрішніх емоційних переживаннях та станах, розуміння та усвідомлення своїх емоцій, їх диференціація, активізація уяви, відновлення емоційної рівноваги.
Заняття № 4	Вправа «Моє життя». Вправа «4 стихії»	Формування єдиної картини життя, запуск процесів цілепокладання та усвідомлення мети у житті, виявлення тем та проблем, що залишилися нерозкритими у вербальному спілкуванні. Розвиток здатності рефлексувати, усвідомлення сенсожиттєвих орієнтирів, розстановка пріоритетів при виборі життєвих цілей. Формування безпечного простору для заспокоєння, налагодження контакту зі світом, заземлення, здатність відчувати опору і налаштуватись на день.
Заняття №5	Вправа «Межі мого Я». Вправа «Вільне письмо».	Усвідомлення характеристик свого Я, своїх переваг та недоліків, підвищення самооцінки; зняття напруги через неприйняття окремих рис своєї особистості; розвиток рефлексії, зосередження уваги на подіях життях.
Заняття № 6	Вправа «Проблеми». Вправа «Майндфулнес дихання».	Зняття напруги, розвиток здібності подивитися на проблему з іншого боку, формування прийняття різного досвіду у своєму житті, демонстрація ефективності контролю дихання у роботі зі стресовими ситуаціями, сформувати здатність опанувати емоційний стан, усвідомити важливість брати відповідальність за своє життя і формувати на цій основі позитивне мислення.

№ з/п	Зміст	Завдання
Вступна частина		
Заняття №7	Вправа «Минуле, майбутнє, сьогодні». Вправа «Родзинки».	Методика спрямована на інтеграцію досвіду; зняття психоемоційної напруги, пов'язаної з подіями минулого, сьогодні; побудова життєвої перспективи; розвиток довільної уваги, встановленні контролю над власними думками, емоціями, способами подолання проблем/викликів, підвищенні порогу чутливості до тригерів на реакцію новизни; формування здатності ігнорувати певні подразники і управляти стресом
Заняття № 8	Вправа «Картина радості». Вправа «Мій образ».	Опрацювання стану моральної та фізичної втоми, при зниженому фоні настрою, у стані психологічної напруги, що особливо важливо у складних життєвих обставинах в кризових умовах; зміна оцінки власних можливостей, переоцінка та пошук внутрішніх ресурсів, наснага та самомотивація клієнтів.
Заключний етап		
Заняття № 9	Підведення підсумків. Вправи: «Збір валізи в дорогу», «Рефлексія тренінгу»	Створити позитивний зворотний зв'язок учасникам тренінгу по завершенні роботи, підвести підсумки, актуалізувати рефлексію

За підсумками роботи, на кожному занятті, всі учасники відмічали поліпшення настрою, самопочуття, поява інтересу до різних аспектів життя, зниження рівня апатії, що на нашу думку є суб'єктивним індикатором змін психологічного благополуччя студентів. Для оцінювання ефективності запропонованої програми нами було повторно проведено опитування за методикою К. Ріфф на виявлення рівня психологічного благополуччя (тож було дві серії опитування: перед впровадженням програми та після неї через 2 тижні після завершення). Далі були співставленні показники двох опитувань і виявлені відмінності у показниках студентів експериментальної групи за непараметричним критерієм U-Манна Уїтні ($U_{\text{крит}}=47$ при $p \leq 0,01$ та $U_{\text{крит}}=61$ при $p \leq 0,05$), які показані в табл. 3.2.

Показники відмінностей у рівнях компонентів психологічного благополуччя студентів експериментальної групи до та після проведеної тренінгової програми

	Середній бал студентів до проходження програми	Середній бал у групі студентів після проходження програми	Показник критерію Манна-Уїтні
Самовідношення	56,1	58,9	60*
Позитивні відносини	54,3	57,4	53*
Автономія	56,1	58,8	59**
Екологічна майстерність	55,3	55,9	201
Особистісний ріст	59,8	63,2	40**
Існування цілі в житті	58,2	62,4	37**
Інтегральний показник благополуччя	56,6	59,4	55*

*Примітка: * - статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,05$;*

*** - статистично значущі відмінності на рівні $p \leq 0,01$.*

Як можна побачити з отриманих результатів, за період тренінгу у студентів покращилися всі показники психологічного благополуччя, окрім показника екологічної майстерності. Для більшої наочності представимо результати на рис. 3.1.

Так, з рис 3.1. можна побачити, що найбільшим чином змінили показники за шкалами: позитивні відносини з іншими, особистісний зріст та цілі в житті. Ми це пов'язуємо зі специфікою взаємодії в межах групової роботи передусім. Студенти вже 4 рік знаходяться на дистанційному навчанні, тому досвід довірливого, теплого і доброзичливого спілкування посприяв поліпшенню стосунків з оточенням в цілому. А через збільшення майже всіх показників можна стверджувати про ефективність нашої програми та застосування методів арт-терапії та майндфулнес.

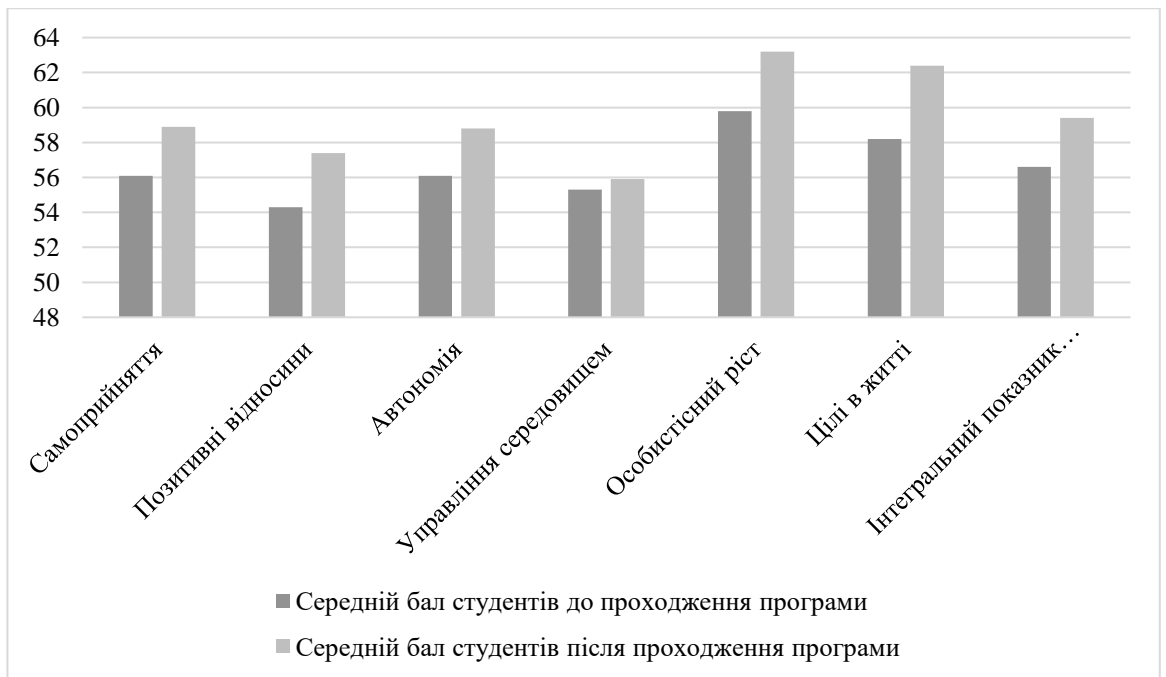


Рис. 3.1. Середні бали за шкалами психологічного благополуччя студентів до та після проходження програми.

Після проходження програми, студенти відмічали вищий рівень усвідомленості та віри у власне життя, можливостях концентрації уваги на подіях навколо себе, а не в глобальному просторі. Тому відповідно ми можемо побачити збільшення показників автономії, існування цілей у житті та самовідношення. Проте, не було виявлено відмінностей після проходження програми молоддю тільки за показниками екологічної майстерності. На нашу думку, це передусім пов'язано з воєнним станом, через що більшість українців мають обмеження у можливостях різного характеру, через що і виникають труднощі із самореалізацією в різних сферах життя та можливістю зробити комфортним для себе проживання перебуваючи у ситуації постійної небезпеки.

Для доведення ефективності нашої програми і зміцнення переживання психологічного благополуччя студентами саме після тренінгової роботи ми аналогічним чином проаналізували показники у часі студентів контрольної групи, які представлені в табл 3.3.

Показники відмінностей у рівнях компонентів психологічного благополуччя студентів контрольної групи

	Середній бал студентів до проходження програми	Середній бал у групі студентів через місяць	Показник критерію Манна-Уїтні
Самовідношення	55,7	56,3	214
Позитивні відносини	55,3	56,4	78
Автономія	55,7	55,1	204
Екологічна майтерність	56,1	56,4	260
Особистісний ріст	58,2	58,8	186
Існування цілі в житті	57,2	56,8	272
Інтегральний показник благополуччя	57,2	56,6	132

З табл. 3.3. можна побачити, що показники психологічного благополуччя та його складових у студентів контрольної групи, які не брали участь у програмі, не змінилися протягом місяця. Проте можна помітити тенденцію до збільшення за показником позитивних стосунків з оточуючими, яку ми можемо пояснити самою ситуацією проведення експерименту. З початком дослідження студенти почали трохи більше між собою спілкуватися, розпитували один одного про свої враження, ділилися думками та переживаннями. Про це ми чули від студентів експериментальної групи на заняттях. Тому можна відмітити таку цікаву тенденцію у поліпшенні стосунків у студентів контрольної групи.

Таким чином, було доведено, що в кризових умовах для зміцнення та підтримки психологічного благополуччя молоді, достатньо ефективними є методи арт-терапії та майндфулнесу. Вони спрямовані на опрацювання негативного фону емоційних переживань – страху, тривоги, занепокоєння, невизначеності та безпорадності, і дозволяють учасникам заглибитися в себе

(усвідомити свій минулий та справжній досвід), реконструювати та проінтерпретувати його; в процесі рефлексії здійснити фіксацію на позитивних та конструктивних образах, здійснити пошук особистісних смислів, якими наповнені творчі образи, набути компетентності через досвід виходу за межі ізольованого «Я». Студенти зазначали, що участь у тренінговій програмі допомогла їм у пошуку внутрішньої опори та виявленні нових значущих життєвих цілей, більшого пізнання та прийняття себе, які є головними компонентами подальшого особистісного зростання, що є провідною діяльністю у юнацькому віці. Прийняття людиною самого себе починається з чіткого бачення мети свого життя та сенсу існування. Опрацювання негативного емоційного фону дозволило студентам віднайти суб'єктивне переживання повноти і справжності життя, яке виражається у збільшенні загального показника психологічного благополуччя особистості.

3.3. Рекомендації щодо підвищення і зміцнення психологічного благополуччя студентів в кризових умовах

Враховуючи дані, отримані в межах теоретичного аналізу, а також результати констатувального та формувального експерименту, що опрацювання негативного емоційного фону дозволило студентам віднайти суб'єктивне переживання повноти і справжності життя, яке виражається в збільшенні загального показника психологічного благополуччя особистості, нами були складені рекомендації для педагогів та психологів, які можуть бути використані у взаємодії зі студентами, для зміцнення переживання психологічного благополуччя у кризових умовах. Рекомендації були складені з урахування досі актуального дистанційного формату навчання, який залишається поки домінуючим в межах системи вищої освіти в Україні, через триваючий воєнний стан. Незважаючи на те, що в певних закладах вищої освіти був введений змішаний формат навчання, все одно переважна більшість студентів доєднується до занять в онлайн форматі. Також, враховані особливості цифрового суспільства, де самі по собі об'єми

інформації, які людина не спроможна проаналізувати, зумовлюють виникнення тривоги та невизначеності.

Тому, для зміцнення та підтримки психологічного благополуччя студентської молоді важливо в межах навчального процесу:

1) формувати у студентів вміння мислити критично та створювати патерни життєздатності, що дозволить їм бачити «простір» проблеми, визначати завдання та нові можливості для особистісного саморозвитку та визначати межу можливостей контролю ситуації;

2) через раціональний компонент мислення, допомагати студентам опановувати навичками управління своїми психоемоційними станами та прийомами саморегуляції, а також освоєння спеціальними психологічними техніками та копінг-стратегіями для вирішення проблеми;

3) сформувати у студентів навички самопізнання, самовдосконалення та власної ефективності, зокрема спрямовувати увагу на рефлексивний компонент, визначаючи окремо можливості розвитку особистісної (питання самоаналізу) та теоретичної (усвідомлення вирішення проблеми) рефлексії;

4) підвищити рівень соціально-психологічної компетентності у відношенні цілепокладання формування життєвого сценарію особистості, визначаючи доступні до реалізації цілі і ті, які поки що за межами можливостей через умови воєнного стану;

5) актуалізувати індивідуальні психологічні ресурси та розкрити можливості психологічної самокорекції через критичне усвідомлення переваг та недоліків, визначення меж контролю, наближувати студентів до внутрішньої задоволеності собою і своїм життям;

6) сприяти розвитку таких особистісних рис як незалежності, самостійності, формування конструктивних психологічних захистів, розвитку самооцінки, впевненості в собі, позитивної оцінки персонального досвіду та самооцінки «тут-і-зараз».

Якщо наша тренінгова програма передусім спрямована на опрацювання негативних емоцій, їх кількості та специфіки виникнення в умовах воєнного

стану, то в межах навчального процесу нам здається важливим розвивати у студентів навички критичного мислення, яке є передусім раціональним та рефлексивним, і спрямовано на прийняття рішень, з визначенням меж довіри та контролю до себе.

Основними методами розвитку критичного мислення є:

- аналіз аргументів щодо сформованої проблеми, що дозволяє визначити простір і не бути в звуженому полі свідомості;

- оцінка актуальності та значущості інформації на даний момент, щоб відфільтрувати неактуальну і незначущу інформацію, не витрачаючи на неї ресурсу;

- оцінка тверджень, висновків, аргументів, пояснень та міркувань, що дозволяє з різних боків проаналізувати сформовану проблему;

- побудова логічної послідовності аргументів, що дозволяє вибудувати чиннико-наслідкові зв'язки та зробити процеси цілепокладання більш дієвими;

- формування чітких та доведених суджень і рішень, що надає внутрішньої впевненості у власну спроможність впоратися з ситуацією невизначеності.

Найбільш доцільним методом розвитку критичного мислення для студентів є застосування методів відкритої дискусії з залученням до обговорення максимальної кількості учасників. Такі дискусії можуть бути по типу «дебатів» або просто висловлення аргументів та рефлексивного їх осмислення в контексті висловленої проблеми. На нашу думку, таке сумісне групове обговорення буде ще створювати вторинний ефект, виконуючи роль групової підтримки та прийняття групою.

Активізація та розвиток критичного мислення студентів особливо важливими є в умовах вищої професійної освіти. В умовах воєнного стану, за результатами досліджень, було зазначено зниження у продуктивності когнітивних функцій [7; 21; 22; 47; 49], відповідно студенти можуть відчувати труднощі у виконанні завдань, які вимагають від них

інтелектуальних зусиль. Більшість студентів, особливо в дистанційному форматі навчання лише сприймають нову інформацію в готовому вигляді, а не беруть активну участь у її засвоєнні. Таким чином, студенти залишаються пасивними, а їхня пізнавальна обмежується простим відтворенням отриманої інформації. Внаслідок цього, вони розгублюються у вирі інформації, не відчують власної спроможності долати труднощі і досягати результатів, що знижує продуктивність процесів цілепокладання та відображається на загальному емоційному стані студентів. Тому, впровадження інтерактивних форм роботи із залученням в активне обговорення, з метою актуалізації і розвитку критичного мислення, сприятиме поліпшенню психоемоційного стану студентів, переживання впевненості у собі та власної ефективності, що буде мати відображення на показниках психологічного благополуччя.

Висновки до розділу 3

В межах третього розділу кваліфікаційної роботи було визначено, що найбільш ефективною формою психологічної підтримки студентської молоді, зокрема в кризових умовах, є метод соціально-психологічного тренінгу, зорієнтований на використанні активних методів групової психологічної роботи з метою розвитку соціально-психологічної компетентності. Групова робота полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання, відкриття себе іншим та відкриття себе самому собі дозволяють краще себе зрозуміти, сприяє змінам та підвищенню впевненості в собі.

Через дистанційний формат навчання у Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара, де проводилось емпіричне дослідження, після опитування, студентам була запропонована програма психологічної підтримки в Центрі психологічної підтримки «Разом з тобою». Основними напрямками роботи центру є стабілізація психоемоційного стану українців, які знаходяться під впливом війни, та робота з негативними переживаннями, зокрема зі страхом, тривожністю, хронічним стресом, панічними атаками,

апатією та ін.

Визначено, що арт-терапія сприяє налагодженню і гармонізації стану особистості, опрацюванню індивідуальних проблемних моментів і відкриває людині себе з нового боку, вона є прекрасним методом для досягнення людиною стану психологічного благополуччя, незалежно від того, які саме в неї цінності та прагнення. Це та методика, продукт якої виходить зовсім різним через індивідуальні особливості особистості клієнта. Але в цій неповторності та великому творчому потенціалі є глибокий, цілющий для стану людини, ефект.

Зазначено, що майндфулнес або усвідомленість досліджується в системі когнітивних характеристик людини та в співвідношенні з особистісними особливостями, продуктивністю та лабільністю уваги, ступенем особистісного прийняття. Більшість з проведених досліджень показують високий рівень зв'язку між усвідомленістю та розвиненим когнітивним контролем, психологічним благополуччям, що в свою чергу може свідчити про високу чутливість майндфулнес щодо роботи сенсорно-перцептивних процесів та наявності взаємозв'язку між ними. Крім цього у достатній кількості зарубіжних досліджень виявлено і зворотній зв'язок між повною усвідомленістю та депресією, тривожністю та психосоматичними проявами психологічних проблем, що і дозволяє нам звернути увагу на цей метод в контексті переживання психологічного благополуччя.

Була складена та проведена програма психологічної підтримки для зміцнення психологічного благополуччя студентів в кризових умовах війни, на основі методів арт-терапії та майндфулнес, які показали свою ефективність. Виявлено, що саме ці методи спрямовані на опрацювання негативного фону емоційних переживань – страху, тривоги, занепокоєння, невизначеності та безпорадності, і дозволяють учасникам заглибитися в себе (усвідомити свій минулий та справжній досвід), реконструювати та проінтерпретувати його; в процесі рефлексії здійснити фіксацію на позитивних та конструктивних образах, здійснити пошук особистісних

сміслів, якими наповнені творчі образи, набути компетентності через досвід виходу за межі ізольованого «Я». Участь у тренінговій програмі допомогла студентам у пошуку внутрішньої опори та виявленні нових значущих життєвих цілей, більшого пізнання та прийняття себе, які є головними компонентами подальшого особистісного зростання, що є провідною діяльністю у юнацькому віці. Прийняття людиною самої себе починається з чіткого бачення мети свого життя та сенсу існування. Опрацювання негативного емоційного фону дозволило студентам віднайти суб'єктивне переживання повноти і справжності життя, яке виражається у збільшенні загального показника психологічного благополуччя особистості.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі наведено теоретичний аналіз та узагальнення результатів емпіричного дослідження особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах.

1. Проаналізовано поняття психологічного благополуччя, що визначають як складне функціонально-динамічне утворення, розуміння якого включає: розгляд особистості на психофізіологічному, індивідуально-психологічному та ціннісно-значенневому рівнях. Психологічне благополуччя визначається через цілісне переживання щастя, яке супроводжується сприятливим емоційним фоном та осмисленістю буття, у результаті позитивного функціонування особистістю, задоволення, узгодженості та відповідності усіх рівнів екзистенціальних потреб. Визначено структуру психологічного благополуччя та зазначені різні підходи до його розуміння. Найбільш поширеною визначено теорію К. Ріфф, яка виокремлює такі складові психологічного благополуччя як: самовідношення, позитивні стосунки з іншими, автономія, наявність цілі в житті, екологічна майстерність та особистісний зріст. Підкреслено, що провідним у психічному самопочутті є позитивне функціонування людини, що складається із самореалізації особистості, суб'єктивного відчуття психічного комфорту, налагодженої системи відносин із оточуючим світом.

2. Визначена роль психологічного благополуччя у взаємодії з іншими людьми та суспільством в цілому. Людина, яка повністю задоволена своїм життям, в більшій мірі будує здорові стосунки з оточуючими, з повагою до власних кордонів та кордонів інших людей, не схильна до конфліктної поведінки, довіряє іншим та викликає довіру до себе. Визначено, що переживання кризових обставин життя може бути: непродуктивним, яке буде супроводжуватися погіршенням емоційного стану та появою постстресового розладу, та продуктивним з появою ознак посттравматичного зростання з наявними позитивними змінами, внаслідок внутрішньої роботи особистості:

покращення ставлення до інших, розширення можливостей, зростання духовної сили, підвищення цінності життя. Зазначено, що саме психологічне благополуччя можна розглядати як інтегративний показник, що дозволяє оцінити наявність проявів посттравматичного зростання особистості. Підвищення рівня актуального психологічного благополуччя особистості, що пережила кризову ситуацію є наслідком розширення меж самосвідомості та самоприйняття, показником зростання її ступеня самореалізації та соціальної адаптації, результатом усвідомлення особистістю власних життєвих цілей та переконань, переосмислення пережитого та покращення якості взаємодії з оточуючими.

3. Представлено етапи проведення та аналізу результатів емпіричного дослідження, метою якого було виявлення особливостей переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах. За результатами емпіричного дослідження було визначено, що студенти мають переважно середні рівні прояву за загальними показниками психологічного благополуччя та окремими його компонентами. При цьому проаналізовані статеві відмінності в проявах психологічного благополуччя і виявлено, що жінки мають вищі показники самовідношення та позитивних стосунків з оточуючими, тоді як чоловіки мають вищі рівні прояву за шкалами автономності та екологічної майстерності. За результатами проведеного дослідження було доведено, що існують особливості переживання психологічного благополуччя студентською молоддю в кризових умовах, зокрема, чим вищі показники життєстійкості, толерантності до невизначеності, стресостійкості та сенсовності життя студентів, тим вищі будуть показники переживання ними психологічного благополуччя.

4. Були розглянуті технології психологічної підтримки студентів в кризових умовах і визначено, що найбільш ефективною формою психологічної підтримки студентської молоді, зокрема в кризових умовах, є метод соціально-психологічного тренінгу, зорієнтований на використання активних методів групової психологічної роботи, з метою розвитку соціально-

психологічної компетентності. Групова робота полегшує процеси саморозкриття, самодослідження та самопізнання, відкриття себе іншим та відкриття себе самому собі дозволяють краще себе зрозуміти, сприяє змінам та підвищенню впевненості в собі. Через дистанційний формат навчання в Дніпровському національному університеті імені Олеся Гончара, де проводилось емпіричне дослідження, після опитування, студентам була запропонована програма психологічної підтримки в Центрі психологічної підтримки «Разом з тобою». Основними напрямками роботи центру є стабілізація психоемоційного стану українців, які знаходяться під впливом війни, та робота з негативними переживаннями, зокрема зі страхом, тривожністю, хронічним стресом, панічними атаками, апатією та ін.

5. Була складена та проведена програма психологічної підтримки для зміцнення психологічного благополуччя студентів в кризових умовах війни, на основі методів арт-терапії та майндфулнес, які показали свою ефективність в опрацюванні негативного емоційного стану людини. Виявлено, що саме ці методи спрямовані на опрацювання негативного фону емоційних переживань – страху, тривоги, занепокоєння, невизначеності та безпорадності, і дозволяють учасникам заглибитися в себе (усвідомити свій минулий та справжній досвід), реконструювати та проінтерпретувати його; в процесі рефлексії здійснити фіксацію на позитивних та конструктивних образах, здійснити пошук особистісних смислів, якими наповнені творчі образи, набуті компетентності через досвід виходу за межі ізольованого «Я». Участь у тренінговій програмі допомогла студентам у пошуку внутрішньої опори та виявленні нових значущих життєвих цілей, більшого пізнання та прийняття себе, які є головними компонентами подальшого особистісного зростання, що є провідною діяльністю в юнацькому віці. Прийняття людиною самої себе починається з чіткого бачення мети свого життя та сенсу існування. Опрацювання негативного емоційного фону дозволило студентам віднайти суб'єктивне переживання повноти і справжності життя, яке виражається у збільшенні загального показника психологічного благополуччя особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова А. В. Дослідження психологічного благополуччя особистості в сучасному освітньому просторі. *Ракурси психологічного благополуччя особистості*: Зб. тез доповідей Всеукраїнського науково-практичного семінару (м. Ніжин, 9 червня 2017). Ніжин, НДУ ім. М. Гоголя, 2017. С. 24-26.
2. Арт-терапія в роботі психолога: інноваційні підходи : збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, м. Кропивницький, 20–27 квітня 2021 року / уклад. Молчанова О. М.; за заг. ред. Жосана О. Е. Кропивницький : КЗ «КОШПО імені Василя Сухомлинського», 2021. 150 с.
3. Арт-терапія – що це таке в психології: види, техніки, методи і вправи URL: <https://ango.org.ua/?p=17526> (дата звернення 20.03.2024).
4. Аршава І. Ф., Знанецька О. М., Носенко Е. Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія. Дніпропетровськ: Вид-во «Інновація», 2011. 186 с.
5. Барко В. І., Остапович В. П. Українськомовна адаптація опитувальника Баднера для використання в Національній поліції. *Psychological Journal*. 2019. № 5 (8). С. 249-263.
6. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців учасників бойових дій в системі соціальних служб: дис. доктор пед. наук: 13.00.05. Хмельницький, 2018. 559 с.
7. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. Міністерство охорони здоров'я України. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/v-ukraini-presentovali-rezultati-pershogoz-rochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennjapsihologichnogo-stanu-naselennja> (дата звернення: 10.04.2024).
8. Васильченко О. М. Соціальна поведінка особистості у різних

сферах суспільної взаємодії. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2016. № 1. Т. 2. С. 111-116.

9. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в Україні: стан та перспективи розвитку. Львівсько-Ряшівські наукові зошити : Культура – Мистецтво – Освіта – Терапія в міждисциплінарній перспективі. Вип. 2. 2014. Wydawnictwo uniwersytetu rzeszowskiego. P. 93-103.

10. Вознесенська О., Мова Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога. Використання арт-технологій в освіті. URL: <http://www.doshkillia.ua/wp-content/uploads/2019/10/посібник-Арт-терапія.pdf> (дата звернення: 26.03.2024).

11. Вознесенська О. Л., Сидоркіна М. Ю. Арттерапія у подоланні психічної травми : практичний посібник. Київ : Золоті ворота, 2015. 148 с.

12. Волинець Н. В. Гендерні особливості переживання особистісного благополуччя в середовищі професійної діяльності. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 1. С. 29 – 38.

13. Габа І. Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2019/part_1/32.pdf (дата звернення 27.07.2023 р.).

14. Гера Т. І. Майндфулнес-техніка на заняттях із психології як елемент психологічного супроводу майбутніх педагогів. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Вип. 2. Т. 1. Херсон: ВД «Гельветика», 2014. С. 174–179.

15. Гончарук Н. М. Методика проведення соціально-психологічного тренінгу. *Проблеми сучасної психології*. № 7. 2010. С. 45 – 52.

16. Гранкіна-Сазонова Н. В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological journal*. 2018. № 7. С. 23–42.

17. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19. Ч. 1. С. 25–34.

18. Гупаловська В. Гендерні детермінанти суб'єктивного благополуччя жінок: теоретичний аналіз. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2010. № 4. С. 208–223.
19. Джаббарова Л. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. № 6 (1). С. 46–50.
20. Дінер Е., Дінер С. Більшість людей щасливі // *Психологічна наука*. 1996 № 7. С. 181-185. (Diener E., Diener C. Most people are happy // *Psychological Science*. 1996. № 7. P. 181-185.)
21. Дрозд О. В., Молчан Т. О. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. *Габітус*. 2023. Вип. 59. С. 125-130.
22. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів під час війни. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2022. Випуск 14. С. 3–14
23. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність та перспективи*. Вип. 10. 2018. С. 51 – 60.
24. Зливков В., Ліпінська С., Лукомська С. Сучасні тренінгові технології: інтегративний підхід. Київ- Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М, 2020. 204 с.
25. Знанецька О. М. Методика дослідження феномена психологічного благополуччя: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетр. ун-ту. Сер. : Педагогіка і психологія*. Д., 2006. Вип. 9. С. 43 – 47.
26. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів. ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
27. Карапетрова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка та психологія»* 2020. №2 (20).

С. 34 – 39.

28. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 50.

29. Карпенко Є. Основи психотренінгу : навчальний посібник. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.

30. Карсканова С. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології: збірник наукових праць*. Ч. 1. Херсон: ПП Вишемирський В. С., 2009. С. 477-483.

31. Карсканова С. В. Організація і реалізація програми забезпечення психологічного благополуччя фахівця освіти. *Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія*. 2013. Т. 18, Вип. 22(2). С. 44-50.

32. Карсканова С. В. Опитувальник “Шкала психологічного благополуччя” К Ріфф : процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.

33. Кашлюк Ю. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології"*. 2016. Вип. (34). С. 170 – 186.

34. Кашлюк Ю. І. Феномен психологічного благополуччя особистості як об’єкт наукового дослідження. *Херсон: Науковий вісник Херсонського державного університету*, 2016, Вип.2, том 1. С. 70-74.

35. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М., Лазос Г. П. та ін. Технології психотерапевтичної допомоги постраждалим у подоланні проявів посттравматичного стресового розладу: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 178 с.

36. Кириленко О. М. Благополуччя людей як об’єкт соціологічних досліджень: феліцитарний підхід. *Вісник Національного університету “Юридична академія України імені Ярослава Мудрого”*. Соціологія. 2016. № 3(30). С. 18–33.

37. Кобець О. В., Кузьменко Ю. В. Особисті ресурси як чинники підтримання психологічного благополуччя в умовах екзистенційних загроз. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. С. 43-49.
38. Колпакчи О. С. Арт-терапія: курс лекцій: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 288 с.
39. Кошель А. П., Кульбако Н.П. Використання елементів арт-терапії в умовах освітнього процесу закладів дошкільної освіти: навчально-методичний посібник. Чернігів: ФОП Баликіна О. В., 2020. 90 с.
40. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини : монографія. Київ : Видавничий Дім "Слово", 2017. 206 с.
41. Никоненко О., Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету «КРОК»*. № 3(71). 2023. С. 159 – 169.
42. Односталко О. С., Кіреєва З. О., Бірон Б. В. Психометричний аналіз адаптованої версії Шкали резильєнтності. *Габітус*. 2020. №13. С. 110-117.
43. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна. Харків, 2010. 296 с.
44. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми : Вид-во Сум ДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. 540 с.
45. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції (22-23 лютого 2018 року, м. Суми) / Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2018. 428 с.
46. Павлюк М., Шопша О., Ткачук Т. Психологічне благополуччя як

передумова розвитку особистісної самостійності майбутнього. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 149–156.

47. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. Gradus Research Company. URL: https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf?fbclid=IwAR0HIfw4bMuoPDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2ZxwiCHG18a3ybMZjUK9 (дата звернення: 10.04.2024).

48. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії. *НейроNews*. 2012. № 3. С. 40–45.

49. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах. *Psychological Prospects Journal*. Вип. 39. 2022. С. 322–340.

50. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. К. : 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-45.

51. Сватенкова Т. І. Унікальні параметри розвитку особистості у юнацькому віці [Електронний ресурс] / Режим доступу: URL: Особистість та її історія.pdf (ndu.edu.ua) (перевірено 23.04.2024 р.)

52. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124-133.

53. Сердюк Л. Внутрішні ресурси психологічного благополуччя особистості. *ОРГАНІЗАЦІЙНА ПСИХОЛОГІЯ. ЕКОНОМІЧНА ПСИХОЛОГІЯ*. 2021. № (2-3 (23)). С. 91-99.

54. Сингаївська І. В. Соціально-психологічний тренінг особистісного зростання як метод розвитку життєвої компетентності особистості. Кроки до

компетентності та інтеграції в суспільство: Науково-методичний збірник. К.: Контекст, 2000. С. 111 – 115.

55. Сисоєва С. О. Інтерактивні технології навчання дорослих : навч.-метод. посіб./ НАПН України, Ін-т педагогічної освіти та освіти дорослих. Київ, 2011. 324 с.

56. Сорока О. В. Арт-терапевтична компетенція як складова професійної компетентності фахівців соціальної сфери. *Вісник Університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2016. № 2 (12). С. 78 – 84.

57. Соціально-психологічна діяльність психолога в соціономічній сфері : моногр. / Н. В. Волинець та ін.; за ред. Н. В. Волинець. Київ : ТАЛКОМ, 2018. 576 с.

58. Тітов І. Г., Тітова Т. Є., Седих К. В., Giacomuzzi S., Ertl M., Rabe M. Психологічне благополуччя особистості в період пандемії COVID-19. *Психологія і особистість*. 2020. Вип. 2 (18). С. 55–76.

59. Титаренко Т. М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1(1). С. 112–119.

60. Титаренко Т. М. Особистісні практики конструювання життя. *Психологічні науки: проблеми і здобутки : зб. наук. статей / Київський міжнародний університет, Ін-т соц. та політ психол. НАПН України. Серія : «Психологічні науки: проблеми і здобутки»*; вип. 4. К. : КиМУ, 2013. С. 226–238.

61. Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ, 2017. 548 с.

62. Токман А. А., Немченко Н. В. Психологія способу життя : навч. посіб. Ч. 1. К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2015. 344 с.

63. Хафізова Г. С. Особливості психологічного благополуччя у людей з різним профілем часової перспективи. *Вісник Харківського*

національного університету імені В. Н. Каразіна. *Психологія*. 2013. № 1065. вип. 52. С. 51–54.

64. Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. *Молодий вчений*. 2021. № 4 (92). С. 175-178.

65. Харченко А. С., Гончарова Н. О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2017. № 2 (12). С. 185–193.

66. Христюк О. Л. Сучасні виміри психологічної практики: майндфулнес-підхід. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2018. №1. С. 153 – 161.

67. Шестопал І. А. Гендерні особливості професійної самореалізації особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2016. Вип. 34. С. 614–623.

68. Юрчинська Г. К., Грузинова К. М. Особливості взаємозв'язку базових переконань із психологічним благополуччям особистості в період карантинних обмежень. *Теоретичні та прикладні проблеми психології*. 2020. № 3(2). С. 172–197.

69. Яворська Л. М., Філоненко Г. С. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 12. С. 216–220.

70. Яворовська Л. М., Хафізова Г. С. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2011. № 985. Вип. 48. С. 46–49.

71. Яровая Н. А. Особенности гендерных установок лиц с разным уровнем психологического благополучия. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2014. Т. 19. Вип. 3(33). С. 158–167.

72. Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology*:

Science and Practice. 2004. № 11. P. 230–241.

73. Brown K. W. and Ryan R. M. The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol.84. P. 822–848.

74. Crane R. Mindfulness-Based Cognitive Therapy. *Distinctive Features*. 2009. № 20. P. 34–42.

75. Cooke P. J. Measuring Well-Being : A Review of Instruments. *Published. SAGE Publications*, 2016. C. 730–757.

76. Calhoun L. G., Tedeschi R. G. The foundations of posttraumatic growth: New considerations. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15. P. 93-102.

77. Eberth J., Sedlmeier P. The effects of mindfulness meditation: A meta-analysis. *Mindfulness*. 2012. Vol.3. P.174–189.

78. Gethin R. On some definitions of mindfulness. *Contemporary Buddhism*. 2011. Vol.12. P.263–279.

79. Gómez-Baya D., Lucia-Casademunt A. M., Salinas-Pérez J. A. Gender Differences in Psychological Well-Being and Health Problems among European Health Professionals: Analysis of Psychological Basic Needs and Job Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018 Jul; 15(7): 1474. doi: 10.3390/ijerph15071474.

80. Graham C., Chattopadhyay S. Gender and WellBeing around the World. *International Journal of Happiness and Development*. 2013. Vol. 1. No. 2. P. 212-232. DOI: 10.1504/IJHD.2013.055648

81. Joseph S., Linley P. A. Growth following adversity: Theoretical perspectives and implications for clinical practice. *Clinical Psychology Revie*. 2009. №26. Pp. 1041-1053.

82. Kabat-Zinn J. Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*. 2011. Vol.22. P.281–306.

83. Kargina N. V. Approbation results of technique «diagnostics of psychological well-being of a person» (DPBO). *KazNu Bulletin. Psychology and*

Sociology series. Almaty: Kazahskiy Natsionalnyiy universitet imeni Al-Farabi [Al-Farabi Kazakh National University], 2016. 4(59). С.252–259.

84. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*. № 55. 2000. P. 68-78.

85. Ryff C. D. Psychological Well-Being. *Encyclopedia of Gerontology*. 1996. № 2. P. 365–369.

86. Ruggery K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Hupert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020. Vol. 18. P. 192–198.

87. Seaborn K., Pennefather P., Fels D. I. Eudaimonia and hedonia in the design and evaluation of a cooperative game for psychosocial well-being. *Human-Computer Interaction*. 2020. Vol. 35 (4). P. 289–337.

88. Serdiuk L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation. *Social welfare : interdisciplinary approach*. 2011. 1(1). P. 44-51.

89. Siegel D. *The Mindful Brain: Reflection and Atonement in the Cultivation of Well-Being*. New York City: W W Norton. 2007. 210 p.

90. Suldo S. M., Shaffer E. S., Riley K. A social-cognitive behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. *School Psychology Quarterly*. 2008. Vol. 23. P. 56-69.

91. Waterman A. S., Schwartz S. J., Conti R. The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*. 2008. V. 9. P. 41–79.

Всього джерел – 91

Джерел за останні десять років – 63

Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – (5)

Джерел українських авторів за останні десять років – (58)

ДОДАТКИ

Додаток А

Повний перелік вправ тренінгової програми зміцнення психологічного благополуччя студентів в кризових умовах

Вступна частина

Притча. Було це давно, ще тоді, коли люди вірили, що існує не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт. Створили зірки, сонце, моря, гори, людину та істину. Однак постало запитання: куди заховати істину, щоб людина не могла її відшукати, їм хотілося подовжити шлях пошуку істини. “Давайте сховаємо її на далекій зірці”, – сказав один. “А давайте сховаємо її на найвищій гірській вершині”, – запропонував інший. “Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні”. “А може сховаємо її на зворотному боці місяця?” А наймудріший бог сказав: “Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її у всьому Всесвіті, не знаючи, що носить її постійно в собі”.

Коментар: після прочитаної притчі ініціювати бесіду навколо того, чи потрібно людині пізнавати саму себе, рефлексувати, цілеспрямовано займатися самоаналізом. Окремо зробити акцент на важливості самоаналізу і розуміння себе для професії практичного психолога.

Вправа “Хто я?”.

I етап: психолог пропонує на листочку № 1 записати 10 разів “Хто Я?”, тобто, яким бачить себе кожен з учасників, при цьому можна використовувати характеристики, риси, інтереси й почуття для самоопису, розпочинаючи кожне речення із займенника “Я”. Листочок потрібно підписати і покласти в окрему коробку;

II етап: на листочку № 2 дати відповідь на запитання “Яким мене бачать інші члени групи?”, при цьому не уточнюючи, хто саме. Листочок залишається в автора;

III етап: психолог навмання витягує з коробки листочки № 1 і зачитує їх, не називаючи автора, а завдання групи полягає в тому, щоб відгадати його. Коли група називає хто це, автор заявляє про себе і зачитує листочок № 2 (опис того, яким його бачать інші).

Рефлексія: Чи легко було писати про себе? Чому? Чи часто ви задумуєтеся над запитанням “Хто я?” Для чого задавати собі це запитання? Чи цікаво отримувати відповіді? Порівнюючи результати, прослідкуйте, домінує схожість чи відмінність в оцінці себе та уявленні про те, як сприймають інші. Якщо є відмінності, то як ви їх пояснюєте?

Вправа “Чарівний стілець”

Ведучий/психолог ставить посеред кола стілець і пропонує комусь добровільно сісти на нього. Потім оголошує цей стілець чарівним – особа, що сидить на ньому, найкраща, найчарівніша. Пропонується групі по колу висловити компліменти людині на чарівному стільці. Бажано, щоб той, хто сидить на стільці, повертався обличчям до кожного, хто буде висловлювати йому компліменти, і не забував подякувати.

Рефлексія: для чого ми це робили? Попросіть того, хто сидів на стільці, поділитися своїми враженнями.

Вправа “П’ять добрих слів”

Учасники діляться на підгрупи (по шість осіб). Кожен з вас має обвести свою руку на аркуші і на долоньці написати своє ім’я. Потім ви передаєте свій аркуш сусідові праворуч, а самі одержуєте малюнок від сусіда ліворуч. В одному із “пальчиків” отриманого чужого малюнка ви пишете яку-небудь привабливу, на ваш погляд, рису її власника. Інша людина робить запис на іншому пальчику тощо, поки аркуш не повернеться до власника.

Вправа “Я-висловлювання”

На дошці записується формулу “Я-висловлювання”:

- Я відчуваю...
- Коли ти...
- Тому що...

Учасникам дається завдання звернутися один до одного з “Я-висловлюванням”, що затверджується правилом роботи групи та акцентується важливість Я-висловлювань у психологічній практиці.

Основна частина

Вправа «Каракулі».

Техніка спрямована на розвиток сенсорно-перцептивної сфери, розвиток уяви, фантазії, робота з синдромом "не вмю малювати", згуртування групи, спонтанне самовираження, зняття емоційної напруги.

Людина вільно рухає олівець аркушем паперу без мети. Виходить складний «клубок» ліній, у якому слід побачити якийсь образ та розвинути його. Потім потрібно висловити свої почуття та асоціації, у зв'язку з цим чином можна скласти історію про нього.

Другий етап роботи - трансформація отриманого образу за допомогою трьох рухів руки (3-х каракулів). Створюючи роботу в груповому режимі, кожен по черзі повинен малювати каракулю, намагаючись створити якийсь єдиний образ.

Наприкінці обов’язковою є рефлексія від кожного учасника щодо своєї картини та картин інших учасників через асоціативний метод.

Вправа «Спостереження за диханням» 1. Сядьте зручно, закрийте очі, хребет повинен бути достатньо прямим. 2. Направте свою увагу на дихання. Помітьте, як прохолодне повітря входить в ніс та виходить тепле повітря; як ледь помітно піднімаються і опускаються легені. 3. Коли виникають думки, емоції, фізичні відчуття або зовнішні звуки, просто прийміть їх, даючи їм простір, щоб просто прийти і піти, не осуджуючи і не концентруючись на них. 4. Коли ви помітите, що ваша увага вже розсіялася, і ви втягнулися в думки або почуття, просто відмітьте, що увага розсіялася, а потім переключіть увагу на ваше дихання.

Вправа «Веселка настрою».

Учасникам пропонується згадати, як виглядає веселка, і назвати всі її кольори. Потім уявити, як пахне повітря в той час, коли на небі веселка (зачитується підготовлений текст: уявіть собі теплий весняний день. Навколо все зелено, квітне різними фарбами. Пройшов невеличкий дощ і на небі виникла веселка. Вдихніть це повітря, яке воно?). Далі потрібно встати і рухатися по кімнаті, уявляючи, що повітря в ній на деякий час (15 с) забарвлюється в різні кольори. Вправа завершується «точкою гри» - учасникам пропонується «струсити» з себе залишки всіх кольорів і дослухатися до цього відчуття.

Ведучий: Ми назвали багато емоцій. Але які з них ви відчуваєте частіше всього? Спробуймо це з'ясувати. Візьміть аркуш паперу, колір якого найбільш привабливий для вас, а також маркер або ручку. Починайте малювати, спробуйте не контролювати цей

процес. Нехай вас рука веде, а не ви її.

Рефлексія: представити за бажанням рисунки групі, конкретизуючи емоційні переживання за присутніми кольорами.

Вправа «Біла хмара».

Ведучий: Сядьте зручно та спробуйте розслабитися. Закрийте очі і уявіть, що ви лежите на спині у траві. Сьогодні теплий літній день. Ви дивіться у дивовижно чисте Синє небо. Ви насолоджуєтесь чудовим виглядом. Ви повністю розслаблені та задоволені. Ви бачите, як далеко на горизонті з'являється крихітна біла хмаринка. Ви зачаровані її красою. Ви бачите, як вона повільно наближається до вас. Ви абсолютно розслаблені. Хмара дуже повільно підпливає до вас. Ви насолоджуєтесь красою чудового блакитного неба та маленької білої хмаринки. Воно зараз над вами. Ви у повній згоді із самим собою. Уявіть собі, що ви повільно піднімаєтесь. Ви піднімаєтесь до маленької білої хмаринки. Ви взлітаєте все вище та вище. Зрештою, ви досягли маленької білої хмаринки і ступаєте на неї. Ви ступаєте на неї, і самі стаєте маленькою білою хмаринкою. Ви абсолютно розслаблені та пливете високо-високо в небі.

Рефлексія: поділіться своїми переживаннями. Чи легко було відволіктися від своїх переживань та зосередитися на хмаринці? Які думки у вас виникали? Які емоції?

Вправа «Моє життя».

Для полегшення початку художньої творчості рекомендується використовувати метод журнального фотоколажу, коли клієнту пропонується вирізати з журналів картинки та наклеїти їх на аркуш, створити таку спрощену карту бажань. Після закінчення роботи кожному фрагменту композиції дається назва і він пов'язується з яскравими враженнями свого життя. Цю вправу можна доповнити вербальним компонентом: «Зараз я пропоную представити та описати ваше ідеальне життя. Ви можете спиратися на створений коллаж та відповісти на такі питання: Як би почався і закінчувався ваш звичайний день? Чим займалися б? Яким би ви були самі? Як би ви виглядали? Як би почувалися? Як відпочивали? Хто б вас оточував, і які стосунки були б із цими людьми? Як би вас сприймали оточуючі?»

Тепер дайте відповідь на наступні питання: Що з того, що ви собі уявили, найбільш важливе для вас? Без чого ідеальне життя чи не була б ідеальним? Що ви вже зараз можете почати робити? Який перший крок ви зробите на шляху до свого щасливого життя?»

Вправа «4 стихії»

Вправа, яка допоможе заспокоїтись, відчути опору і налаштуватись на день. «Земля» - сядьте зручно і відчуйте ступнями землю (відчуйте як пальці ступні торкаються землі). «Повітря» – глибоко вдихнути повітря через ніс і повний глибокий видих ротом. І другий вдих, піднімаючи руки, ніби обіймаючи повітря і на видиху плавно прогладжуємо повітря, ніби торкаємося приємної тканини. «Вода» - можна зробити декілька повільних ковтків води, або можна набрати слини у роті та ковтнути її, облизати губи, відчути вологу у роті. «Світло або тепло» - можна розтерти руки перед собою, відчути тепло, а потім поставити руку на груди і відчути як тепло проникає в наше тіло. Можна пригадати якийсь приємний момент, відчути як ви від цього наповнюєтесь теплом.

Вправа «Межі мого Я».

Учасникам пропонується аркуш паперу, у якому клієнти мають написати своє ім'я чи приклеїти свою фотографію. Дозволяється намалювати свій портрет. Навколо себе потрібно розмістити образи, що відображають різні грані особистості. За допомогою олівців визначаються різні зони свого Я різним кольором: духовну, інтелектуальну, фізичну та інші аспекти особистості, розмістивши у цих зонах відповідні образи. Іншим

варіантом буде зображення граней свого Я у вигляді спільноти різних персонажів. Коли роботу закінчено, потрібно презентувати її, розповівши про кожен образ. Наступним кроком може бути проведення виставки робіт.

Ведучому психологу слід звертати особливу увагу на розташування образів, їх розмір, кольорову гаму та інші особливості, і за необхідності ставити уточнюючі питання Чому так зобразили? Що для вас це означає? З чим асоціюється? Чому в такому кольорі? Чи можуть бути змінені кольори? Чи можна до цього щось додати? І т.д.

Вправа «Вільне письмо».

Вільне письмо є методом усвідомленого внутрішнього досвіду та свого Я. Протягом 15 хвилин учасники мають записати все, що приходить їм на розум. Якщо складно, скористайтеся підказками, наприклад: «Зараз я відчуваю...», «Мені складно з...», «Я завжди боявся...», «Я б дуже хотів...» і т.д. Потрібно постійно тримати ручку, не роблячи пауз для правильного написання, граматики або пунктуації. Записати все, що виникає у розумі, без знецінення чи відкидання. Потім прочитати написане. Можна зберегти для себе і прочитати через деякий час.

Вправа «Проблеми».

Необхідно на аркуші паперу зобразити найбільш значну проблему чи ту, що має стійкий характер. Потім учасникам пропонується намалювати вигоду, яка безпосередньо пов'язана із цією проблемою. Наступний крок — на звороті роботи відповісти на питання, пов'язані з конкретною проблемою «для чого мені це потрібно...». Також можна запустити групове обговорення з метою визначення недоліків та перевагах складних проблемних ситуацій кожного учасника. Через такий мозковий штурм для клієнтів можуть відкритися ширший простір сприйняття ситуації.

Головне, щоб клієнт відповів на всі запитання. Потім відбувається обговорення.

Вправа «Майндфулнес дихання».

Дайте учасникам таку інструкцію: «Сфокусуйте усю свою увагу на диханні. Не робіть із ним нічого, просто дихайте вільно, і стежте за тим, як це відбувається... Зверніть увагу на те, як ви робите вдих, і як ви робите видих... Зверніть увагу на температуру повітря, яке вдихаєте... Зверніть увагу на температуру повітря, яке видихаєте... Що відчувають ваші ніздрі, коли повітря вдихається та видихається... Як напружується грудна клітина, живіт, при вдихах та видихах... Всю свою увагу фокусуйте на диханні...» Дайте учасникам 1-2 хвилин на самостійне фокусування, і тоді продовжуйте так: «В якийсь момент ви могли помітити, як ваша увага вже не на диханні, а перенеслася на думки про когось або про щось, образи минулого чи майбутнього... Це думки, і ви кажете їм про себе: «Це просто думки», і м'яко фокусуєте свою увагу на диханні... І коли знову ви помічаєте, що відволіклися, тоді знову дуже доброзичливо повертайте увагу до диханні зі словами «Це просто думки, лише думки, на які відволіклася моя увага», і знову фокусуєтеся на диханні...». Дайте знову учасникам 3-5 хвилин на самостійну роботу, і тоді повертайте їх до дійсності: «Зараз вправа буде завершуватися. Зробіть 3 вдихи і видихи, і повільно розплющуйте очі. Роздивіться все навколо, пригадайте, де ми знаходимося. Можете потягнутися або встати й трішки порухатися...» Запропонуйте поділитися своїм досвідом, як у кого виходило, які були складнощі тощо. Типовим може бути відгук про те, що думки весь час були в голові, і не вдавалося їх позбавитися. Скажіть про те, що це нормально, і що нашою метою не є, щоб у голові не було думок – наша мета навчитися ставитися до них по-іншому, і свідомо від них відволікатися. Таке ставлення – наче м'яз, який треба тренувати, і саме момент, коли думка помічається, і ми докладаємо зусиль, щоб від неї відволіктися на дихання, є критично важливим моментом такого тренування. Зауважте також, що крім дихання можна 51 фокусуватися на звуках, на смаках, на запахах, на зображеннях. Але незалежно від фокусу уваги, необхідно практикувати це

регулярно.

Вправа «Минуле, майбутнє, сьогодні».

Учасники отримують завдання створити три малюнки або композиції, що ілюструють їхнє минуле, сьогоднішнє та майбутнє. Можливі різні варіанти виконання цього завдання:

- Складання колажів з цієї тематики, використовуючи журнали, газети, свої фотографії та інші матеріали;
- у кожній із картин, за заданою тематикою, зобразити людей, які займають важливе місце для дитини в минулому, сьогоднішньому, майбутньому;
- при зображенні майбутнього, уявити його у вигляді перехрестя з трьома шляхами: праворуч підеш..., прямо підеш... наліво підеш...

Наступний крок – презентація своїх робіт, із докладним описом кожного образу. З цих робіт можна зробити виставку.

Платон визначав для людини три найважливіші питання, на які людина має отримати відповідь у своєму житті. Перше запитання: Хто я? - Це аспект сьогоднішнього. Друге запитання: Звідки я прийшов? - Це аспект минулого. Третє запитання: «Куди йду?» - Це аспект майбутнього. У процесі роботи у людини відбувається структурування та інтеграція своїх уявлень, проектується майбутнє. Дана технологія є цікавою і в плані діагностики. Проаналізувавши роботи та їх інтерпретації, можна отримати досить багато матеріалу про минулий досвід, реальну ситуацію та уявлення про майбутнє.

Обов'язковою для учасників є рефлексія наприкінці вправи.

Вправа «Родзинки». Для вправи знадобляться 2 родзинки (їх можна замінити на будь-які інші ягоди, маленькі шматочки фруктів або іншої їжі).

1. Покладіть родзинку на долоню. На секунду закрийте очі і уявіть, що ви вперше в житті зіткнетеся з родзинкою і не маєте уявлення, що це таке. Спробуйте викликати в собі почуття цікавості. Наша мета в цій вправі – невідривно фіксувати увагу на виникаючих відчуттях, намагатися розрізнити найменші нюанси, спостерігати їх зміни. Якщо виникають думки, спогади, асоціації, просто відзначте це і відпустіть їх; потім м'яко поверніть увагу до відчуттів ...

2. Спочатку уважно вивчіть зовнішній вигляд родзинки. Вивчіть контури, розмір, текстуру (складки, виступи, дефекти), світло, тіні і переходи між ними. Вивчіть колір родзинки, звертайте увагу на відтінки і вплив освітлення на зміну кольору. Можете її трохи наблизити до очей або видалити. Будьте гранично уважні. Уявіть, що Ви художник, який збирається максимально точно відобразити цей предмет.

3. Перенесіть увагу на тактильні відчуття, що виникають в місці контакту долоні з родзинкою. Якщо це допоможе загострити дотик, закрийте очі. Відчуйте вагу родзинки, її температуру, форму. Торкніться її кінчиками пальців і досліджуйте її подушечками. Спробуйте оцінити її пружність або податливість.

4. «Поперебирайте» родзинку між пальцями рук. Зосередьте увагу на звуці, що виникає при цьому. Щоб краще розібрати звук, можете піднести її ближче до вуха.

5. Піднесіть родзинку до носа і спробуйте розрізнити її аромат. Наша система нюху тісно пов'язана з емоціями: спробуйте вловити емоційний відгук на запах.

6. Повільним усвідомленим рухом руки помістіть родзинку в рот, але не поспішайте її розкушувати. Вивчіть її форму, вагу, температуру за допомогою язика. Зосередьтеся на будь-яких відчуттях, виникають від присутності родзинки в роті.

7. Розкусіть родзинку, звертаючи увагу на рух щелепи. Якщо при розкушуванні родзинки виник звук, відзначте це. А потім зосередьтеся на відчутті смаку. Спробуйте розрізнити, які відчуття виникають в різних частинах рота і язика. Слідкуйте за зміною смаку в часі. Слідкуйте за реакціями тіла на родзинку в роті: може виділятися слина, напружуватися м'язи гортані, працюють м'язи язика.

8. Коли ви відчуєте, що пора, усвідомте цей намір і усвідомлено проковтніть родзинку, продовжуючи стежити за її просуванням по горлу і стравоходу. Відчуйте її тяжкість в шлунку. Усвідомте, як відчуває себе тіло після цієї вправи. Усвідомте свої думки і емоції після виконання цієї вправи.

9. Якщо є час, виконайте те ж саме з другою родзинкою.

Вправа «Картина радості». Психолог дає завдання намалювати картину власної радості. Це може бути конкретний чи абстрактний образ. У процесі виконання завдання клієнту важливо поринути у процес малювання та прислухатися до своїх відчуттів та внутрішнього голосу. Закінчивши, робота відкладається убік на 10 – 15 хвилин і можна провести якісь невеличкі вправи на командоутворення чи асоціації. Пізніше важливо повернутися до картини та визначити свої почуття при погляді на неї, якщо вони позитивні та «теплі», отже клієнт впорався із поставленим завданням. З того, які фарби домінують у малюнку, можна багато сказати про стан людини. Дана техніка застосовується при моральній та фізичній втомі, при зниженому фоні настрою, у стані психологічної напруги, що особливо важливо у складних життєвих обставинах в кризових умовах.

Вправа «Мій образ». «Спробуйте зосередитися на тих відчуттях, які Вас оточують.

Відчуйте власне тіло, у якому воно положенні, де знаходять Ваші ноги, Ваші руки. Відчуйте як тіло, з голови до мізинців ніг наповнюється теплом, що зігріває Вас. Вдихніть та видихніть, посмакуйте запахами, що Вас оточують. Які вони, що вони Вам нагадують. Вдихніть та повільно видихніть ще декілька раз. Уявіть себе в напівтемній кімнаті. В ній тихо та затишно, світло неяскраве, але достатньо освітлює все, що є в кімнаті.

Навпроти одне одного стоять два дзеркала. Підійдіть до них. Загляньте у перше дзеркало. Кого Ви там бачите? Там Ви, після важкого дня, втомлена (-ий), можливо дещо засмучена (-ий), можливо трішки невпевнена (-ий). Погляньте на себе уважно. Вивчіть кожную деталь Вашого образу, яка вказує на Ваш стан, які ці деталі! Спробуйте наче «увійти» у дзеркало та злитися із цим образом, приміряйте його. Вийдіть із дзеркала та гляньте на образ ще раз, наче «зі сторони». Вдихніть та видихніть, усміхніться образу у дзеркалі та уявіть, як він поступово блідніє, аж доки його стане зовсім не видно у дзеркалі. Оберніться до дзеркала на протилежному боці. Ви бачите там власний образ впевненої, незалежної, щасливої, радісної людини. Вона (він) усміхається Вам. «Зайдіть» у дзеркало та злийтеся із цим образом. Згадайте три події, які роблять Вас впевненою у собі, дозволяють відчути власну цінність та важливість. Які це події? Деталізуйте їх. Згадайте звуки, запахи, образи, які супроводжували Вас у ці моменти. Зафіксуйте це почуття власної значимості. Надайте кольору цьому почуттю. Який він? Блакитний, зелений? Уявіть як це почуття наче «зафарбовує» усе Ваше тіло. Вийдіть з дзеркала. Гляньте ще раз на образ. Зафіксуйте окремі деталі, які він виглядає. Чи хочете Ви забрати його з собою? Ви можете це зробити. Ви завжди можете повертатися до нього, коли будете відчувати потребу. Усміхніться образу. Глибоко вдихніть та видихніть. Розплющте очі».

Рефлексія: Таким чином Ви зустрілися із двома образами свого «Я» та змогли заглянути у вічі кожному. Які ці образи були? Який з образів Вам було уявити важче? Чому? Які відчуття у Вас виникали, коли Ви дивилися на конкретні образи?

Заключний етап

Вправа «Збір валізи в дорогу».

Інструкція учасникам: «Наша робота підходить до кінця. Тому зберемо кожному учаснику «валізу». Так як ми займалися опрацюванням негативних переживань в складних обставинах життя та зміцнення психологічного благополуччя, то туди ми

«покладемо» те, що для вас є ресурсом, який допомагає зосередитися на сенсі життя та самореалізації. Можна назвати не один, а два-три ресурси збереження психологічного благополуччя у кризовому часі.

Вправа “Рефлексія тренінгу”

Інструкція: згадайте проведену роботу під час тренінгу і продовжіть незакінчені речення за вибором:

1. Я зрозуміла...
2. Була здивована...
3. Згадалося...
4. Приємно вразило...
5. Запам'яталося...
6. Мене порадувало...

Коментар: студенти мають поділитися враженнями про те, як вони сприймали роботу в тренінговій групі на початку, в процесі та наприкінці роботи, зазначити в чому саме була для них значущість тренінгу (отримання нової цікавої інформації, спілкування з іншими, глибше пізнання себе та інших, виявлення можливості опрацювання негативних переживань, зосередження на власних емоційних переживаннях, їх усвідомлення, контроль та трансформація і т.д)