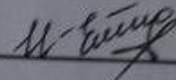


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Кафедра загальної та практичної психології

Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в  
умовах кризи


Кваліфікаційна робота здобувача  
освітнього ступеня магістр  
спеціальності 053 Психологія  
освітньої програми Психологія

Іваненко О. В. 

Керівник к.психол.н., доцент кафедри  
загальної та практичної психології, ІДГУ

Мазоха І.С. 

Рецензент: к.п.н., доцент кафедри права і  
соціальної роботи

Замашкіна О.Д. 

Робота допущена до захисту  
на засіданні кафедри загальної та практичної психології  
протокол № 7 від «08» січня 2024 р.

Завідувач кафедри

[підпис] Мазога Т.С.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист  
на відкритому засіданні ЕК

«30» січня 2024 р.

Оцінка 90 відп.  
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис] Вашченко Л.К.  
(підпис) (прізвище, ініціали)

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СУБ'ЄТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Психологічний аналіз поняття «суб'єктивне благополуччя» у сучасній психології особистості.....	7
1.2. Сутність та вплив кризових ситуацій на якість життя людини.....	16
1.3. Особливості залежності суб'єктивного благополуччя молодих людей від зовнішніх кризових умов.....	28
<b>РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ У ПЕРІОД КРИЗИ.....</b>	<b>36</b>
2.1. Організація та методологія дослідження суб'єктивного благополуччя молоді.....	36
2.2. Результати дослідження особистісного благополуччя молодих людей у період кризових умов.....	42
<b>РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ.....</b>	<b>52</b>
3.1. Психологічне консультування з окреслення проблем суб'єктивного благополуччя молоді.....	52
3.2. Рекомендації щодо підтримки суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах.....	61
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>68</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>72</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Суб'єктивне благополуччя молоді є багатогранним концептом, який притягує інтерес та увагу не тільки дослідників та науковців, але і самих особистостей молодого віку. Власне благополуччя є одним із ключових компонентів якості життя. Коли людина почуває себе щасливою, задоволеною та відчуває позитивні емоції, її якість життя значно підвищується. Саме тому індивіду важливо знати особливості зазначеного концепту, особливо у сучасному тандемі існування, коли кожен рік виникає певна загроза суб'єктивному відчуттю гармонії.

Проаналізована джерельна база дослідження дала підстави виявити, що переважна частина психологів та соціологів, які досліджували суб'єктивне благополуччя людей, наголошують на тому, що благополуччя це щасливий стан задоволеності власним життям (В. Духневич, Г. Павленко, Б. Пахоль, Л. Сердюк, Т. Титаренко, Р. Шаміонов).

Особливу увагу приділено дослідженню суб'єктивного благополуччя людини у період кризи (Є. Бенко, Н. Волинець, С. Гута, В. Зливков, В. Лукомська, С. Федан). Зокрема, інтерес до особливостей впливу кризових ситуацій на психіку людини і психологічне благополуччя загалом проявляється у працях як вітчизняних, так і, зарубіжних дослідників (EdDiener, RichardRyan та Deci, Т. Целюк).

Визначення поняття психологічного благополуччя є центральним аспектом у багатьох наукових працях (О. Гуляєва, Е. Помиткін, С. Ревенко, М. Селігман, Ю. Швалб тощо). Аналізом особливостей досліджуваного нами поняття серед молодіжного сегменту займалося чимало дослідників сучасності (І. Габа, Л. Джаббарова, Т. Конюхова, Е. Родіонова, Т. Титаренко, Н. Савелюк).

Кризові умови та ситуації, що чинять вплив на психологічний стан людини, зазнали особливої уваги у працях різних психологів та науковців (К. Захаренко, Л. Коробка, Н. Коструба, З. Поліщук, Р. Федоренко).

Суб'єктивне благополуччя людини має низку важливих значень та впливів, окрім якості життя воно зачіпає здоров'я та власне благополуччя, бо має прямий вплив на фізичне та психічне здоров'я людини. Позитивні емоції і високий рівень благополуччя пов'язані з кращим фізичним здоров'ям, більш ефективною адаптацією до стресу, зниженням ризику психічних розладів та покращенням загального самопочуття.

Соціальна взаємодія зазнає позитивних змін у період особистої гармонії людини, через те, що індивід випромінює більшу соціальну відкритість, емпатію, підтримку та взагалі краще взаємодіє з іншими людьми. Це сприяє формуванню якісних стосунків, зміцненню соціальної підтримки і покращенню громадської атмосфери.

Окрім того, суб'єктивне благополуччя молоді є важливим фактором для майбутнього суспільства. Молодь є майбутнім лідерством та рушійною силою сучасного соціуму. Їх благополуччя та щастя впливають на суспільні та економічні показники, а також на довгостроковий розвиток і процвітання багатьох спільнот. Саме тому створення умов і підтримка зазначеного явища молоді є важливими завданнями для суспільства і країни в цілому.

**Метою дослідження** є вивчення особливостей суб'єктивного благополуччя молоді у сучасному середовищі, а саме - в умовах кризи, а також яким чином кризові ситуації впливають на стан психологічного благополуччя молодих людей.

**Завдання дослідження:**

- визначити поняття «суб'єктивне благополуччя» та його особливостей у сучасній психологічній літературі;
- охарактеризувати сутність кризових ситуацій та їх вплив на якість життя молоді;
- з'ясувати аспекти залежності суб'єктивного благополуччя молодих людей від кризових умов зовнішнього середовища.

**Об'єкт дослідження:** суб'єктивне благополуччя молоді.

**Предмет дослідження:** вплив умов кризи на психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз наукової та методичної психологічної літератури; розбір наукових статей та збірників за темою; спостереження, методи узагальнення результатів дослідження. Психологічне дослідження проводилося за допомогою наступних методик:

1. «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової).
2. «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. Рукавішнікова).
3. «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду.
4. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко).

**Теоретичне значення одержаних результатів** полягало у розширенні наукових уявлень про психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в сучасних умовах кризи та рекомендаціях для підтримання і покращення внутрішнього стану молодих людей. Значущість роботи полягає у тому, що суб'єктивне благополуччя молодої людини, розуміння його особливостей допомагає покращити власне життєве задоволення та досягти якомога ефективнішої самореалізації. За таких умов людина здатна реалізовувати свої цілі та прагнення, відчувати глибоке задоволення від життя. Це дозволяє усвідомити свій потенціал, розвинути таланти, підвищити самооцінку та самодовіру, що, у свою чергу, забезпечує більш повне та усвідомлене життя.

**Практичне значення кваліфікаційної роботи** полягає у підтвердженні важливості підібраних методик під запит дослідження та розробці рекомендацій щодо підтримання молодіжного суб'єктивного благополуччя в актуальних кризових умовах. Обґрунтовано значення психологічних консультацій з зазначеного питання, наведено приклади покращення і зберігання внутрішнього благополуччя.

**Результати апробації дослідження** відбувались через участь у науково-практичних конференціях:

1. Психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в умовах кризи. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи»* (8 грудня 2022 р.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2022. 146 с.
2. Як впливають кризові ситуації на психологічний стан особистості. *The IV International Scientific and Practical Conference «Modern directions of development of science and technology»*, (January 30 – February 01, 2023), Liverpool, Great Britain. 287 p.

**Структура дослідження** представлена вступом, трьома розділами; висновками, списком використаних джерел (всього 71 найменування). Робота містить три таблиці, чотири рисунки, загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 80 сторінок.

## РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СУБ'ЄТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ

### 1.1. Психологічний аналіз поняття «суб'єктивне благополуччя» у сучасній психології особистості

Суб'єктивне благополуччя багатоаспектне поняття. Воно відноситься як і до внутрішнього стану людини, його суб'єктивного досвіду, так і до сприйняття якості життя. У сучасній психології особистості поняття «суб'єктивне благополуччя» розглядається як важливий аспект вивчення психологічного стану і життєвого задоволення людини та його взаємодії з оточуючим середовищем. Ю. Швалб у своїх працях зазначає, що усвідомлення особистістю того факту, що її власне суб'єктивне благополуччя значним чином є пов'язаним з благополуччям навколишнього середовища є тим механізмом, що здатний запобігти сучасним загрозам та гідно зустріти виклики майбутнього [60, с. 73]. Власне психологічний аналіз зазначеного поняття передбачає дослідження того, як різні науковці трактують його, оцінюють і інтерпретують у контексті життя, а також як це впливає на психологічне функціонування особистості загалом.

Особливий інтерес у контексті проблематики благополуччя викликає оцінка його рівня та якісного наповнення у молоді - групи, що має стратегічне значення для держави. Суб'єктивне благополуччя молодих людей також сприяє гармонійному становленню особистості, формуванню її схильності до просоціальної активності, що має особливу суспільну користь.

Нині проблема щастя і суб'єктивного благополуччя в психології стає дедалі актуальнішою. Це викликано необхідністю для психологічної науки визначити все розмаїття чинників, які слугують підставою для благополуччя, внутрішньої рівноваги людини і здатні посилити відчуття щастя та суб'єктивного благополуччя.



На сьогодні найбільш вивченим є питання про взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя з показниками, які М. Селігман називає зовнішніми чинниками, або обставинами життя: дохід, стан здоров'я, наявність сім'ї, роботи, освіти тощо. Його дослідження [46] та інших авторів показують, що ціла низка об'єктивних чинників суттєво впливає на суб'єктивне благополуччя людини. Багато дослідників сходяться на думці, що об'єктивні показники - не єдине джерело благополуччя.

Часто «об'єктивно» благополучні люди суб'єктивно себе такими не вважають. Необхідно розширювати предметну сферу досліджень і вивчати взаємозв'язок суб'єктивного благополуччя з внутрішніми, психологічними чинниками: смислами, цінностями, цілями, установками тощо.

У межах психологічного аналізу виділяються декілька ключових аспектів суб'єктивного благополуччя. За Н. Єзерською та М. Селігманом аспект самооцінки щастя і задоволеності описує наскільки людина оцінює своє власне щастя і задоволеність життям. Доволі часто дослідники використовують для цього методи опитування і шкал, щоб виміряти ці стани і отримати кількісну оцінку рівня суб'єктивного благополуччя.

Щодо аспекту почуття сенсу і цілісності, то за дослідниками ця сторона пов'язана з відчуттям сенсу і значимості життя. Людина, що відчуває високий рівень суб'єктивного благополуччя, почасти відчуває і гармонію у своїх цілях, цінностях і прагненнях, що надає їй, безумовно, відчуття цілісності і спрямованості.

Далі за Т. Целюк емоційний стан, як наголошуваний аспект, відноситься як до позитивних, так і до негативних емоцій, які людина відчуває у повсякденному житті. Більше значення надається позитивним емоціям, таким як радість, задоволення, захоплення, що свідчать про високий рівень суб'єктивного благополуччя[56].

Аспект якості міжособистісних відносин пов'язаний безпосередньо з якістю і задоволеністю взаємовідносин з іншими людьми. Добрі

міжособистісні зв'язки і соціальні зв'язки з відтінком підтримки значно можуть підвищити суб'єктивне благополуччя.

Особистісні ресурси і саморозвиток відноситься, як виділений аспект, до особистісних якостей, навичок і ресурсів, які людина використовує для досягнення своїх цілей і подолання труднощів. Розвиток особистісних ресурсів і самоактуалізація відіграють важливу роль у досягненні суб'єктивного благополуччя [15, 46, 56].

Проаналізований кластер досліджень суб'єктивного благополуччя дозволяють зрозуміти, які фактори і умови сприяють підвищенню його рівня у людей, і яким чином це впливатиме на їх життя у цілому.

Рівень відчуття суб'єктивного благополуччя людей за висновками В. Казіміренка, О. Осадько, Т. Титаренко та р, Шаміонова має взаємозв'язок з багатьма складовими складовими. Здійснений аналіз літератури дає змогу розглянути основні фактори та умови, що сприяють підвищенню рівня наголошуваного поняття у молодих людей [20], [52], [58], [60].

Соціальні відносини, а саме почуття приналежності, взаєморозуміння, підтримка і довіра у стосунках із іншими людьми насамперед сприяють задоволеності і відчуттю суб'єктивного щастя.

Психологічний стан - окрім відсутності значних рівнів стресу, тривоги і депресії, наявності позитивних емоцій на суб'єктивне благополуччя впливають і розвиток психологічної гнучкості та позитивного мислення.

Здоров'я і рівень фізичної активності - добрий стан фізичного здоров'я і регулярні фізичні активності чи не прямопропорційно пов'язані з підвищенням рівня суб'єктивного благополуччя.

Відчуття прогресу, особистого росту і задоволеності від досягнення особистих і професійних цілей, їхньої реалізації сприяють підвищенню самооцінки і загального благополуччя.

Відчуття особистої автономії, контролю над своїм життям і прийняттям рішень, що відповідають особистим цінностям і потребам, важливі для суб'єктивного благополуччя. Уміння знаходити позитивні моменти і

зосереджуватися на благополучних аспектах життя може сприяти підвищенню почуття суб'єктивної гармонії тощо [20, 60].

Важливо наголосити, що вищезазначені фактори можуть варіюватися в залежності від індивідуальних уподобань і контексту.

Окрім того, останнім часом спостерігається тенденція при аналізі сучасних досліджень, а саме Н. Каргіної, Б. Пахоля та Т. Целюк, який вказує на загальну роль факторів у формуванні суб'єктивного благополуччя у людей [22, 36, 56].

Психологиня Е. Бочарова тлумачить поняття «суб'єктивне благополуччя» як соціальну установку особистості – непросте соціально-психологічне явище, що враховує емоційні, когнітивні та конативні компоненти і формується у процесі соціально-психологічної діяльності, у системі реальних ставлень особистості до об'єктів навколишньої дійсності, складаючись на основі соціально-психологічних установок, цінностей, стратегій поведінки [3].

Проблема суб'єктивного благополуччя та його складових активно досліджується щодо студентства. Молодь є найактивнішою частиною суспільства, яка переживає формування світогляду, знаходження свого місця у соціальній структурі суспільства, набуття психосоціальної зрілості, тому становить особливий інтерес у дослідженні суб'єктивного благополуччя.

Зупинімося докладніше власне на психологічному аналізі поняття «суб'єктивне благополуччя» зарубіжних психологів у призмі сучасності, як важливий аспект психологічного дослідження, що зорієнтований на розуміння та вимір індивідуального високого рівня самопочуття і якості життя – психологічного благополуччя.

Зарубіжні психологи, такі як EdDiener, MartinSeligman, CarolRyff, RichardRyan и Deci представляють різноманітні підходи та моделі тлумачення поняття «суб'єктивне благополуччя».

ЕдДієнер є відомим дослідником у галузі суб'єктивного благополуччя. Він пропонує концепцію «суб'єктивне загальне благополуччя»

(Subjective Well-Being)[65], яка включає в себе три основних компоненти: позитивні емоції, відсутність негативних емоцій та оцінка задоволеності життям.

Мартін Селігман один із засновників позитивної психології, розглядає суб'єктивне благополуччя у контексті широкого визначення щастя і задоволеності життям. Він підкреслює значимість позитивних емоцій, прихильності до цілей і досягненню сенсу та цінностей в житті [46].

Керол Ріф запропонувала модель психологічного благополуччя, яка охоплює шість основних вимірів: самоповага, незалежність, особистісне зростання і розвиток, автономія, позитивні відношення з іншими та ціль в житті [70]. Вона акцентує на внутрішніх ресурсах та розвиткові особистісних потенціалів.

Річард Райан та Едвард Деці розробили теорію самовизначення. Їх науковий орієнтир зосереджений на ролі автономії, пов'язаності та компетенції у досягненні суб'єктивного благополуччя. Вони припускають, що задоволеність базових психологічних потреб сприяє оптимальному функціонуванню і благополуччю[64].

Зазначені приклади зарубіжних психологів і їх тлумачень щодо поняття «суб'єктивне благополуччя» є основними в сучасній психології особистості. Кожен із них залишив унікальний внесок у розуміння та вивчення цього поняття, що турбує сучасність. Але є також і декілька прикладів інших науковців, як Mihaly Csikszentmihalyi, Sonja Lyubomirsky, Robert Emmons, тлумачення яких є близькими за змістом до нашого дослідження і мають свою цінність.

Міхай Чіксентміхайі відомий своєю працею щодо поняття потоку (flow) – стану занурення і глибокого задоволення від діяльності, у яку з головою занурюється людина [63]. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя досягається тоді, коли людина знаходиться у стані потоку, яке виникає при балансі між викликами задачі і особистими здатностями.

Соня Любомирські – дослідниця щастя і авторка книги «Як щасливі? Наука щасливого життя» [69]. Вона надає важливість позитивним емоціям, генетичним схильностям та впливу нашої поведінки на щастя. А також досліджує різноманітні стратегії, які люди можуть використовувати для підвищення свого суб'єктивного благополуччя.

Роберт Еммонс вивчає поняття подяки і його зв'язку з суб'єктивним благополуччям. Він виявив, що практика вдячності може привести до підвищення позитивних емоцій, покращенню фізичного і психічного здоров'я, а також підвищення загального відчуття благополуччя [14].

За Є. Бенко та О. Верник суб'єктивне благополуччя в сучасній психології особистості є одним із ключових понять і об'єктом інтересу численних досліджень. Психологічний аналіз цього поняття включає низку основних аспектів, таких як вимірювання суб'єктивного благополуччя: у психологічних дослідженнях використовують різні виміри, такі як рівень задоволеності життям, позитивні емоції, відчуття сенсу життя тощо. А також багатовимірність, при якій враховується, що суб'єктивне благополуччя не є однорідним поняттям і може включати різні аспекти [1, 2, 4].

На суб'єктивне благополуччя впливає низка зовнішніх і внутрішніх чинників, на думку Н. Волинця до них відноситься як соціокультурний контекст, так і особистісні риси. Відмінності в суб'єктивному благополуччі можуть залежати від культурних, соціальних та економічних чинників, а індивідуальні особливості особистості також впливають на сприйняття власного благополуччя [2, 4, 5].

Щодо теоретичних підходів, то представники позитивної психології стверджують про орієнтир на вивчення позитивних аспектів людської психіки, таких як щастя, добробут і розвиток особистості; а теорія самовизначення наголошує на фокусі на ролі автономії, компетенції та пов'язаності у формуванні суб'єктивного благополуччя [2, 4, 8].

Динаміка суб'єктивного благополуччя підтверджує його мінливість протягом часу. За дослідженням Е. Родіонової та Т. Конюхової, вони

охоплюють довгострокові та короткострокові зміни суб'єктивного благополуччя, особливо в умовах нестійкої зовнішньої середовища, що притаманна межах сучасності [43].

Методологічні аспекти дослідження, окреслені у працях Т. Целюк, включають самозвіти й опитування, де більша частина даних збирається через самооцінку, опитування та інтерв'ю, що важливо враховувати при аналізі результатів. Також не залишають передові позиції кількісні та якісні методи, як-от використання різноманітних методів дослідження для повнішого розуміння суб'єктивного благополуччя [1, 2, 56].

Особистісне благополуччя є відносно стійким ставленням до всього, що відбувається в житті людини, впливає на її емоції та почуття, мислення та поведінку, а також відіграє важливу роль у формуванні позитивної атмосфери власного буття та функціонування [39, с. 3].

Сучасні дослідження в царині суб'єктивного благополуччя спрямовані на розроблення точніших і повніших моделей з огляду на комплексність цього поняття і його важливість для розуміння психології особистості.

Так, Є. Бенко, досліджуючи суб'єктивне благополуччя в періоди нормативних криз суб'єкта, визначила, що дане поняття містить у собі «евдемоністичне і гедоністичне благополуччя, афективний та когнітивний компонент». Дослідником також виявлено гендерну та вікову специфіку суб'єктивного благополуччя в періоди нормативних криз особистості; виявлено зв'язок суб'єктивного благополуччя зі статусами еґо-ідентичності, які характерні для різних вікових етапів розвитку суб'єкта [1].

Докладне визначення для суб'єктивного благополуччя дає Р. Шаміонов. Відповідно до гедоністичної тенденції до інтерпретації цього терміна авторописує його як «емоційно-оціночне ставлення людини до свого життя, своєї особистості, взаємовідносин з іншими та процесів, що мають важливе для неї значення з погляду засвоєних нормативно ціннісних смислових уявлень про «благополучне» зовнішнє і внутрішнє середовище, що виражається в задоволеності ним і відчутті щастя» [58].

Р. Шаміоновим запропоновано модель суб'єктивного благополуччя, яка включає низку компонентів. На його думку, крім таких традиційно виокремлених її складових, як когнітивний та емоційний компоненти, слід позначити також емоційно-діяльнісне, гедоністичне, соціально-нормативне благополуччя, еґо-благополуччя. Суб'єктивне благополуччя є соціально-психологічним утворенням. На його формування впливають суспільні інститути, в яких відбувається соціалізація [58].

Підсумовуючи вищенаведений психологічний аналіз досліджуваного поняття, узагальнимо основні моменти щодо трактування поняття «суб'єктивне благополуччя» (далі – СБ) психологічними науковцями, на яких акцентували увагу вище.

Психологи надають важливості прагненню до щастя і задоволеності життя у визначенні суб'єктивного благополуччя. Вони розглядають СБ як стан, коли людина оцінює своє життя як задовільне і відчуває позитивні емоції і почуття особистого щастя.

Зарубіжні психологи враховують багатовимірність СБ, включаючи позитивні емоції, задоволеність життям, емоційну стабільність, самооцінку, сенс і мету в житті, рівень життя та якість відносин.

СБ розуміється як індивідуальне сприйняття і оцінка власного стану і життєвого досвіду. Зарубіжні дослідники надають велике значення суб'єктивним оцінкам і переживанням людини, виходячи з уявлення, що кожна людина має свої власні мірила і цінності для визначення свого благополуччя.

Під суб'єктивним благополуччям ми розуміємо інтегральне психологічне утворення, що включає дві складові: 1) емоційну оцінку людиною власного благополуччя (або емоційну оцінку рівня щастя); 2) задоволеність життям як глобальну оцінку свого життя, що відображає, наскільки реальне життя людини близьке до її уявлення про ідеал [18].

Науковці психологічної галузі розглядають СБ як результат взаємодії внутрішніх (наприклад, особистісних особливостей, когнітивних процесів) і зовнішніх (наприклад, соціальних, економічних і культурних) факторів тощо.

Підсумовуючи вищенаведене, узагальнимо психологічні особливості суб'єктивного благополуччя молоді в Україні у контексті кризових умов останніх років.

Підвищений психологічний стрес: кризові ситуації, такі як війна, політичні кризи та епідемії, можуть викликати високий рівень психологічного стресу у молодих українців. Невизначеність, загроза безпеки, втрата близьких чи зміна звичайного образу життя можуть призвести навіть до перманентної тривоги, страху, занепокоєності чи депресії.

Травматичні наслідки: молодь в Україні може бути схильна до травматичних подій, пов'язаних з військовими діями або конфліктами. Втрата близьких, свідчення насильства чи переживання небезпечних ситуацій може надавати довгостроковий вплив на психологічне благополуччя молоді.

Емоційне вигорання: робота на передовій або участь у довгострокових кризових ситуаціях може призвести до емоційного вигорання молодих людей. Зіткнення з екстремальними умовами, втрата мотивації і почуття безпорадності можуть чинити негативний вплив на психологічне благополуччя. Дослідження показали, що існує прямий взаємозв'язок емоційного вигорання з суб'єктивним благополуччям особистості [45, с. 71-81].

Порушення соціальної динаміки: кризові умови можуть порушити стабільність та підтримку, які молодь отримує від свого соціального середовища. Еміграція, розпад соціальних мереж та груп, розриви у відносинах та соціальна ізоляція можуть погіршити самооцінку і почуття приналежності індивіда.

Обмежені можливості розвитку: кризові умови можуть обмежувати доступ молоді до навчання, роботи й інших можливостей розвитку. Високе



безробіття, економічний спад та обмеження у соціальній мобільності можуть віддзеркалитись на самооцінці та перспективах на майбутнє.

Потреба у підтримці та ресурсах: молодь в Україні, що опинилась у кризових умовах, може відчувати особливу потребу у психологічній підтримці та ресурсах. Надання доступних та якісних послуг психологічної допомоги, підтримка від сім'ї та суспільства, створення можливостей для розвитку та навчання можуть допомогти впоратися з негативними наслідками кризових ситуацій.

Вищевикладена інформація свідчить про багатогранність поняття суб'єктивного благополуччя і власне його психологічного аналізу різними науковцями, як вітчизняними, так і зарубіжними.

Таким чином, суб'єктивне благополуччя є комплексним і багатовимірним поняттям, що залежить від різноманіття взаємопов'язаних факторів. Воно може бути предметом дослідження як на індивідуальному рівні, так і на рівні груп і суспільства. Це інтегральний показник, що включає когнітивний та емоційний компоненти. Він пов'язаний із низкою соціально-психологічних характеристик, особистісними особливостями, з осмисленістю життя, самореалізацією, має вікову специфіку. Психологічне благополуччя пов'язане з толерантністю до невизначеності, готовністю прийняття світу, що змінюється. Благополуччя людини - неоднозначний концепт. У нього немає універсального загальноприйнятого визначення, але водночас існує безліч, часто конкуруючих, інтерпретацій.

## **1.2. Сутність та вплив кризових ситуацій на якість життя людини**

У період соціально-економічних криз дослідження благополуччя характеризуються особливою актуальністю з огляду на зниження економічного благополуччя населення, що своєю чергою призводить до збільшення показників незадоволеності життям. Найімовірніше, зниження показників суб'єктивного благополуччя в такі періоди зумовлене раптовими

змінами звичного перебігу життя, які руйнують випробувані способи взаємодії з дійсністю.

У роботах Р. Шаміонова зазначена історична зумовленість, що кризові ситуації завжди супроводжували людське життя та мали значний вплив власне на якість життя молоді людини[58]. Кризи бувають різної природи, ураховуючи економічні кризи, політичні конфлікти, природні лиха, особистісні та кризи здоров'я.

Сутність кризових ситуацій полягає у виникненні серйозних проблем або обмежень, які потребують негайних дій і можуть викликати почуття невизначеності, тривоги і занепокоєння. За словниковим тлумаченням поняття «криза» [гр. crisis] детермінують як вихід, закінчення, тобто різка зміна звичайного стану речей; злам, загострення становища, різкий перелом або занепад. Поняття ситуація [франц. situation] визначається як обставина, положення, які виникли на основі збігу, сукупності будь-яких умов або станів [10, с. 117]. Молоді люди особливо чутливі до криз, тому що вони знаходяться на стадії формування своєї особистості, встановлюють свої цілі та будують своє життя.

Життєві кризи - це періоди інтенсивних психологічних викликів і нестабільності, коли людина стикається зі стресовими ситуаціями або важкими життєвими подіями. Ці кризи можуть бути спровоковані різними подіями, такими як розлучення, смерть близької людини, втрата роботи, серйозна хвороба, фінансові проблеми, катастрофи, конфлікти або зміни в особистому статусі. Ці ситуації можуть порушити звичну рутину, спричинити великий стрес і викликати сильні емоційні реакції, як-от тривога, страх, розпач, гнів або відчуття безсилля.

Кризи можуть впливати на фізичне та психологічне благополуччя людини, супроводжуватися втратою самооцінки, питаннями життєвої мети, сумнівами у власних здібностях і зміною життєвої перспективи. Проте можуть бути й можливістю для особистісного зростання, переосмислення цінностей та розвитку нових стратегій управління в житті [17].

Кризові ситуації почасти чинять негативний вплив на молодь у багатьох аспектах її життя. Спираючись на матеріали міжнародних науково-практичних конференцій і монографію та здійснивши аналіз, наголошуємо, що кризичинять психологічний вплив, викликаючи стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми у людей. Вони можуть зіштовхнутися з емоційними переживаннями, почуттям втрати контролю та низької самооцінки.

Почуття безпеки та захищеності здатне пом'якшити проблеми у сфері психічного здоров'я і психосоціальні проблеми або запобігти появі чи посилення таких проблем

Кризові ситуації переривають освітній процес та/або створюють труднощі в отриманні якісної освіти. Вони також можуть чинити вплив на працевлаштування молодих людей і на можливості для розвитку кар'єри.

Економічні кризи або особистісні фінансові труднощі можуть суттєво впливати на фінансове положення молодих людей. Вони можуть зіткнутися зі втратою роботи, фінансовими зобов'язаннями або нестабільністю, що призводить до обмежень на певному рівні життя.

Кризи впливають на відносини з близькими, друзями та партнерами. Вони також можуть викликати конфлікти, роз'єднання або посилення соціальної ізоляції, що негативним чином відбивається на якості життя молодої людини; вони почасти обмежують можливості для участі у суспільному житті і внеску у своє середовище, створюють скрути у втіленні власних соціальних і політичних прав та участі в активізмі або діяльності, що спрямована на зміни в суспільстві.

Щодо здоров'я та благополуччя, то кризи можуть впливати на фізичне і психічне здоров'я молоді. Нестача доступу до медичного обслуговування, стрес, неправильний образ життя та інші фактори можуть призвести до погіршення стану здоров'я і благополуччя.

Кризові стани викликають невпевненість у плані майбутнього та збільшити страхи і сумніви. Молоді люди можуть відчувати складнощі у

плануванні своєї кар'єри, фінансового забезпечення, соціальної взаємодії та досягненні власних цілей [32, 33, 34].

Однак, незважаючи на негативні наслідки, відомі такі обставини, за яких кризові ситуації стимулюють зростання і розвиток молоді. Вони також можуть допомогти у розвитку сили характеру, укріпленні вмінь долати труднощі, установленні пріоритетів та здобутті нових знань. На думку В. Зливкова, С. Лукомської та О. Федана, молоді люди, що успішно впорались з кризами, зростають та перетворюються у більш стійких, впевнених у собі та адаптивних особистостей [17]. Зупинімося на деталізації декількох позитивних аспектів за вищезазначеними дослідниками.

Кризи можуть доволі потужно стимулювати молодих людей до пошуку нових способів вирішення проблем, укріпленню самоідентифікації і розвитку самосвідомості. Вони стають поштовхом для особистісного зростання і розвитку емоційної інтелектуальності, креативності та розкриття нових боків особистості.

Соціальна солідарність, як зазначає С. Гута у своїх працях, проявляється в тому, що молоді люди можуть об'єднуватись, щоб допомогти один одному і своїм співтовариствам втілювати волонтерську діяльність та шукати шляхи спільного вирішення проблем [10].

Розвиток сили та стійкості проявляється тоді, коли кризові ситуації сприяють розвитку внутрішньої сили та психологічної стійкості у молодих людей. Вони можуть спонукати їх долати складнощі, адаптуватися до обставин, що швидко змінюються, та розвивати навички вирішення проблем у сучасних умовах.

Такі життєві загострення можуть і давати можливість для творчості та інновацій, бо в умовах кризи може стимулюватися творче мислення і пошук нових рішень. Молоді люди починають шукати інноваційні способи здолання проблем і розвитку нових навичок. Це може призвести до особистого і професійного зростання.

У роботі Е. Бочарової поряд із суб'єктивним благополуччям та його взаємозв'язками зазначена переоцінка цінностей. Але за умови, коли кризові ситуації можуть допомогти молодим особистостям переусвідомити свої цінності та пріоритети в житті. Насправді молоді люди можуть почати цінувати важливість здоров'я, близьких стосунків, справедливості та емпатії після пережитого стресового поля. Це може призвести до більш усвідомленого образу життя і більшому почуттю задоволення від найпростіших речей та радощів життя [3].

У цілому, вплив кризових ситуацій на якість життя молодої людини значний та багатогранний. Він залежить від типу кризи, особистісних характеристика людини, підтримки, яку вона отримує, та здатності долати труднощі. Позитивні аспекти кризових умов не завжди виникають автоматично і залежать від індивідуальних реакцій людей до ситуацій. Однак за певних зусиль та усвідомлень люди можуть використовувати кризові ситуації у якості можливостей для зростання і розвитку.

Окрім кризових умов, треба розглянути і надзвичайні (екстремальні) ситуації, що характеризуються насамперед надсильним впливом на психіку людини, що викликає в неї травматичний стрес. Психологічні наслідки травматичного стресу в крайньому своєму прояві виражаються в посттравматичному стресовому розладі (ПТСР), що виникає як затяжна або відстрочена реакція на ситуації, пов'язана зсерйозною загрозою для життя або здоров'я. Інтенсивність стресогенного впливу в ситуаціях, пов'язаних із загрозою існуванню людини, буває настільки велика, що особистісні особливості або попередні невротичні стани вже не відіграють вирішальної ролі в генезі ПТСР. Звісно, їхня наявність може сприяти розвитку, відбиватися в перебігу або клінічній картині ПТСР, однак останнє може розвинутися в катастрофічних обставинах практично в кожній людині навіть за повної відсутності явної особистісної схильності.

Слід підкреслити, що, по-перше, ПТСР - це один із можливих психологічних наслідків переживання травматичного стресу і, по-друге, дані

численних досліджень свідчать про те, що ПТСР виникає приблизно у 20% осіб, які пережили ситуації травматичного стресу (за відсутності фізичної травми, поранення) [66].

Нині термін ПТСР дедалі частіше використовують стосовно до наслідків катастроф мирного часу, таких, як природні (кліматичні, сейсмічні), екологічні та техногенні катаклізми; пожежі; терористичні дії; присутність при насильницькій смерті інших у разі розбійного нападу; нещасні випадки, у т.ч. при транспортних і виробничих аваріях; сексуальне насильство; сімейні драми, що також відноситься до поняття кризових умов та ситуацій.

Кризові ситуації суттєво впливають на якість життя людини, чинячи стресовий тиск на її фізичний і психологічний стан. Важливо розрізнити кризові ситуації, такі як непередбачувані події або труднощі, від особистих криз, які можуть мати глибокий внутрішній характер.

Сутність кризових ситуацій за вищезазначеними науковцями [10, 17, 32, 33, 34] полягає у несподіванці і невизначеності, так як кризові ситуації зазвичай характеризуються несподіваною появою і невизначеністю, що може викликати в людини почуття занепокоєння і тривоги.

Далі настає зміна обставин, таких як фінансові труднощі, втрата близької людини, хвороби або природні катастрофи. Часто в кризових ситуаціях потрібне ухвалення важливих рішень в умовах обмеженого часу, що може викликати стрес і напругу [35, 68].

Варто зазначити, що реакція на кризу є індивідуальною і може відрізнитися у залежності від особистісних особливостей кожної молодої людини. Деякі з них можуть впоратися з кризами більш успішно та використати їх як можливість для зростання, тоді як інші можуть відчувати більші труднощі і потребувати додаткову підтримку.

За даними монографії щодо психологічних особливостей особистісного благополуччя, вплив кризових ситуацій на якість життя полягає у наступному [39].

Психологічний вплив характеризується тим, що кризові ситуації можуть викликати в людини почуття страху, тривоги, занепокоєння, горя і депресії. Психологічний стрес може чинити негативний вплив на емоційне благополуччя.

Фізичний вплив полягає в тому, що стрес і тривожність можуть призвести до фізичних проблем, таких як безсоння, головний біль, проблеми з травленням і навіть серйозні захворювання.

Соціальний вплив простежується у тому, що кризи часто впливають на соціальні відносини. Люди можуть відчувати втрату підтримки, стикатися зі змінами в сімейній динаміці або стикатися із соціальною ізоляцією.

Кризові ситуації, як-от економічні кризи або втрата робочого місця, можуть призвести до фінансових труднощів, що істотно знижує якість життя.

Люди можуть переглядати свої цінності та пріоритети в умовах кризи, що може позначитися на їхньому загальному сприйнятті сенсу життя і задоволеності [47, 51].

Важливо зазначити, що люди мають різну стійкість до стресу, і реакції на кризи можуть істотно відрізнятися. Підтримка з боку близьких, суспільства і професіоналів може відігравати ключову роль у подоланні кризових ситуацій і відновленні якості життя.

Необхідно зупинитися і розглянути стан розчарування, коли людина не може досягнути своїх бажаних цілей або задовольнити свої потреби. Фрустрація може розглядатися як одна з форм кризових ситуацій, яка також може чинити значний вплив на якість життя молодих людей.

Відповідно до розробок В. Зливкова, С. Лукомської та О. Феданаце негативний психічний стан, що виникає в ситуації реальної або передбачуваної неможливості задоволення тих чи інших потреб, тобто у ситуації невідповідності бажань наявним можливостям [17, с. 24].

Зупинімося на головних аспектах впливу фрустрації у контексті якості життя молоді, за працею вищезазначених психологів.

Фрустрація може викликати стрес, тривогу, розчарування та почуття безсилля. Молоді люди можуть відчувати себе незадовільними, некомпетентними або недостатньо успішними, що негативно впливає на їх самооцінку та емоційне благополуччя.

Стан фрустрації може послабити мотивацію молодих людей та ускладнити досягнення їх цілей. Вони можуть втрачати інтерес до навчання, роботи або розвитку своїх навичок, що може призвести до зниження якості життя і виникнення почуття стагнації.

Окреслене явище може впливати на стосунки молодих людей з оточуючими. Вони можуть проявляти роздратованість, агресію або відстороненість у відношенні з іншими людьми, що може призвести до конфліктів та соціальної ізоляції.

Довгострокова фрустрація може негативним чином відзначитися на фізичному та психічному здоров'ї молодих людей. Вони можуть відчувати втому, безсоння, проблеми з харчовою поведінкою або загальним станом здоров'я.

Зазначене явище може підірвати впевненість у собі та відчуття самоцінності. Молоді люди можуть почати порівнювати себе з іншими не на свою користь, відчувати неуспіх і сумніватися у своїх здібностях, що, відповідно, може негативно впливати на їх самооцінку та саморозуміння тощо [17].

Зазначимо, що фрустрація є нормальною частиною життя і кожна людина переживає її час від часу. Втім, якщо фрустрація стає довготривалою або призводить до серйозних проблем, важливо звернутися за підтримкою та допомогою, наприклад, через консультування зі спеціалістами або спілкування з близькими людьми.

Нашу дослідницьку увагу привернули основні причини за Є. Бенко, через які кризові ситуації чинять вплив на життя молодих людей.

Емоційний стресовий стан. Кризові ситуації можуть викликати сильні емоційні переживання, такі як тривога, страх, розчарування, горе або



занепокоєння. Це може негативно відбитися на емоційному благополуччі та загальному настрої молодих людей.

Фінансові труднощі. Деякі кризи, такі як економічні або втрата роботи, можуть призвести до окресленої причини. Це може обмежувати доступ до ресурсів, послуг і можливостей, що негативно впливає на якість життя.

Обмеження в навчанні та кар'єрі. Кризисні умови можуть впливати на освітні можливості та кар'єрні перспективи молодих людей. Вони можуть зіткнутися з проблемами доступу до навчання, втратою роботи або з ускладненням щодо втілення своїх професійних планів.

Соціальна ізоляція та відсутність підтримки. Кризисні ситуації можуть призводити до низької соціальної взаємодії, втрати зв'язків і відсутності підтримки. Молоді люди можуть відчувати себе самотніми, не в стані звернутися по допомогу або отримати підтримку від оточуючих.

Здоров'я і благополуччя. Стан кризи може негативно позначатися на фізичному та психічному здоров'ї молодих людей. Стрес, невизначеність та фінансові проблеми можуть призвести до погіршення фізичного стану, психосоматичним розладам та психічним проблемам.

Порушення планів та перспектив. В умовах кризи почасти порушуються плани і перспективи молодих людей. Вони можуть відчувати втрату контролю над своїм життям, невпевненість у майбутньому та ускладненні щодо планування своїх довгострокових цілей[1].

Кожна кризова ситуація унікальна та її вплив на якість життя молодих людей може відрізнятися. Але, у цілому, кризові умови створюють безліч стресорів і завад, які можуть чинити негативну дію на молодих людей та їх загальне благополуччя.

Наведемо приклади конкретних криз та до яких основних наслідків вони можуть призвести, щоб унаочнити причинно-наслідковий зв'язок.

Економічна криза (економічні рецесії, нестабільність на ринку праці, дефолт у країні) – високий рівень безробіття, фінансові труднощі, складнощі у початку кар'єри.

Соціальна криза (конфлікти у відносинах, розлучення батьків, втрата близьких людей, насилля, суспільні протести тощо) – емоційний стрес, соціальна ізоляція, травми.

Здоров'я та кризи, пов'язані з ним (серйозні хвороби, травми, хронічні стани або психічні розлади) – довгостроковий (негативний) вплив на якість життя людини.

Освітні кризи (невдачі в навчанні, проблеми адаптації у новому освітньому середовищі (еміграція), призупинення звичайного навчального процесу на невідомий час, конфлікти з однолітками або проблема з навчальними досягненнями) – значний вплив на самооцінку, мотивація і перспективи у навчальній і професійній сферах, виникнення фрустрації.

Особистісні кризи (самоідентифікація, пошук сенсу життя, усвідомлення власних цінностей і цілей) – відчуття невирішених питань щодо своєї особистості, своєму місці в суспільстві і майбутньому житті.

Кризи, пов'язані з переходом у доросле життя (переїзд, початок роботи, фінансова незалежність, формування стабільних стосунків, прийняття відповідальності за своє життя) – нестабільний емоційний стан, неприйняття нової реальності тощо [32, 36].

Які кризові ситуації є актуальними для молоді України за період 2018-2023 років та який вплив вони завдали на якість життя молодих українців.

Політична криза. Україна переживала політичні потрясіння, ураховуючи протести, громадянські конфлікти та періоди нестабільності під час виборів та політичних змін. Це могло створити соціальну напруженість і невизначеність для молодих людей.

Економічна криза. Зіткнення з інфляцією, високий рівень безробіття, нерівномірний розвиток різних регіонів країни. Це могло створити фінансові труднощі для молодих людей, обмежуючи доступ до ресурсів та послуг.

Пандемія COVID-19. Світова пандемія спричинила значний вплив на молодь України. Вона викликала обмеження у галузі охорони здоров'я, закриття шкіл та університетів, призупинення навчального процесу, його

модернізацію, економічні труднощі та соціальну ізоляцію. Це почасти призвело до стресу, погіршенню психічного та фізичного здоров'я, обмеження освітніх та соціальних можливостей тощо.

Війна: озброєні конфлікти, військовий стан. Воєнні дії, евакуації, затоплення, вибухи, втрата близьких, мобілізація, руйнація інфраструктури, численні загибелі, повітряні тривоги та життя у постійній напрузі викликатимуть із високою ймовірністю травми та хронічний стрес.

Міграція на переселення. У зв'язку з вищезазначеними кризовими умовами, деякі молоді люди могли зіткнутися з міграцією: переселенням у межах країни або за поребриком. Вони вимушені шукати нові можливості та зіштовхуватися з адаптаційними труднощами.

Екологічні проблеми. Україна також зіткнулася з екологічними проблемами, як-от забруднення оточуючого середовища, затоплення, аварії на підприємствах та неблагополучні кліматичні умови. Це віддзеркалюється негативним чином на здоров'ї молоді країни, а також на оточуючому середовищі загалом [28, 38, 55].

Це лише поодинокі приклади кризових ситуацій, із якими молодь України могла зіткнутися за період останніх п'яти років. Важливо відмітити, що кожна з ситуацій по-різному впливає на молодих людей через індивідуальні особливості та не слід залишати той факт, що у кожної людини є своя міжособистісна криза.

Нестабільні умови викликали в молоді стрес і тривогу, що пов'язані з невизначеністю майбутнього, здоров'ям і фінансовими труднощами. Зокрема психологічні навантаження, складнощі, такі як втрата близьких, невизначеність у роботі та навчанні, позначилися на психологічному благополуччі.

Обмеження, пов'язані з пандемією, призвели до соціальної ізоляції та погіршення якості міжособистісних стосунків, що впливає на соціальне благополуччя. Невизначеність на ринку праці створила проблеми у

фінансових відносинах, що вплинуло на рівень благополуччя молодих людей.

Дистанційне навчання і труднощі в навчанні, а саме необхідність переходу на дистанційне навчання та зміни в навчальних планах викликали труднощі й негативно позначилися на навчальних результатах. Економічні труднощі вплинули значним чином на можливості працевлаштування та кар'єрний розвиток.

Вплив кризових умов на здоров'я молоді, як фізичне, так і психічне, спричинили негативний вплив на загальний добробут. Обмеження, пов'язані з пандемією, воєнним станом та окупацією ускладнили доступ молоді до медичної допомоги та послуг і не тільки.

Кризові ситуації призвели до перегляду цінностей і пріоритетів, що вплинуло на загальний погляд на життя і благополуччя. Молодь використовує різні стратегії справляння, такі як соціальна підтримка, спілкування, пошук ресурсів для самодопомоги, у кращому випадку. У гіршому – вдається до поганих звичок, що шкодять власному здоров'ю, а іноді і благополуччю оточуючих людей [38, 55].

Отже, кризові ситуації можуть мати значний та непередбачуваний вплив на життя всіх людей. Вони можуть викликати психологічний тиск, фінансові труднощі, обмеження в освіті та кар'єрі, проблеми у стосунках і соціальній сфері, а також негативно відбиватися на здоров'ї і благополуччі людей. Однак кризи також можуть і стимулювати особистісне зростання, розвиток сили характеру і соціальну солідарність. Дуже важливо звертатися за допомогою і підтримкою, коли виникають кризові ситуації, а також прагнути до розвитку особистих стратегій подолання труднощів і адаптації до змін.

### **1.3. Особливості залежності суб'єктивного благополуччя молодих людей від зовнішніх кризових умов**

Суб'єктивне благополуччя молодих людей почасти схильне до впливу зовнішніх кризових умов, де чітко можна простежити причинно-наслідкові зв'язки. У цьому пункті розглянемо деякі особливості залежності досліджуваного поняття у молоді від стресових умов та ситуацій кризи.

Молоді люди можуть відчувати стрес та занепокоєність через економічні труднощі, наприклад, через високий рівень безробіття, низькі заробітні плати та обмеження можливостей для кар'єрного зростання. Це свідчить про залежність суб'єктивного благополуччя молодих людей від економічних криз.

Нестабільність у політичній та соціальній сферах, як-от політичні конфлікти, соціальні протести або війни, викликають тривогу, збентеженість на невпевненість серед молоді. У своїй праці «Кризова ситуація, зумовлена воєнно-політичними чинниками» С. Гута зазначає, що нерідко людина починає почувати себе безнадійною та безпорадною, що негативно позначається на її суб'єктивному благополуччі, що демонструє залежність останнього від політичних та соціальних криз[10].

Кризові ситуації в галузі охорони здоров'я, такі як епідемії та пандемії, безперечно, мають значний вплив на суб'єктивне благополуччя молодих людей [49]. Відчуття страху за своє здоров'я та безпеку, обмеження у повсякденному житті, соціальна ізоляція та проблеми з доступом до навчання і можливостями для розвитку негативно даються ознаки на досліджуваному нами явищі.

Окремої уваги заслуговують проблеми, пов'язані з оточуючим середовищем, наприклад, кліматичні зміни, забруднення оточуючого середовища та виснаження природних ресурсів, бо вони викликають стурбованість та тривогу, яка може виникати час від часу. Люди можуть відчувати почуття безсилля перед такими глобальними проблемами та

переживати екологічний стрес, що, перш за все, обумовлено значним збільшенням числа антропогенних і природних екстремальних впливів на людину і неможливістю нівелювати негативний вплив природно-кліматичного середовища, на відміну від впливів середовища соціальної, освітньої, інформаційної [49, с. 43].

Зовнішні кризові умови періодично загострюють існуючі соціальні нерівності. Молоді люди, що зустрічаються з дискримінацією, маргіналізацією або неблагополучними умовами життя, можуть відчувати негативний вплив на своє суб'єктивне благополуччя. Існує чимало зовнішніх факторів впливу на тонку душевну організацію індивіда, що призводить до тілесних порушень: зрада рідних чи близьких людей, вагома втрата, зміна місця навчання чи роботи, стан маргіналізму, спричинений зовнішніми соціальними чинниками: інфляція, війна тощо чи природними: землетрус, паводок. У наслідок таких життєвих ситуацій виникає психологічний стан, який називаємо кризою і саме такий стан призводить до змін у психосоматичній організації людини [33, с. 33].

Зупинімося докладніше на залежності суб'єктивного благополуччя молоді від зовнішніх кризових умов останніх п'яти років в Україні завдяки підвищеній актуальності та інтересу до цієї теми.

Примусова ізоляція та пандемія значним чином відбилися на суб'єктивному благополуччі (далі – СБ) переважної кількості молоді України [31, 49]. Зазначимо основні особливості залежності СБ від «новостворених» кризових умов.

Відчуття соціальної ізоляції: ізоляція та обмеження, пов'язані з пандемією, викликають справжнє відчуття відокремленості та відсутності соціальної підтримки у молодих людей. Це провокує почуття самотності, ізоляції від друзів, сім'ї та суспільства в цілому, що, безперечно, негативно впливає на СБ.

Втрата рутинних та соціальних активностей: у період пандемії це могло призводити до втрати доступу до щоденних, регулярних рутинних і

соціальних активностей у молоді. Закриття шкіл, університетів, розважальних комплексів та обмеження на зустрічі з друзями могли викликати почуття втрати та обмеженості можливостей для розвитку, дозвілля та реалізації своїх інтересів і потреб.

Психологічна напруга і тривога: пандемія могла викликати у молодих людей підвищену психологічну напругу, тривогу та невизначеність відносно майбутнього. Вони були занепокоєні власним здоров'ям і здоров'ям близьких їм людей, а також можливостями навчання і майбутніми перспективами на ринку праці.

Погіршення економічної ситуації: не викликає жодних сумнівів, що у період пандемії численна кількість людей зіткнулася зі втратою роботи, за даними агенції групи «Рейтинг», що проводила опитування у 2020 році, біля 8% людей втратили роботу після початку карантину та 61% втратив частину доходу у цей же період [31, 54], а також скороченням доходів та обмеженими можливостями для працевлаштування. Це могло викликати фінансові проблеми, тривогу про матеріальне благополуччя, що негативним чином відбивалось на загальному благополуччі людини.

У чому проявляється залежність суб'єктивного благополуччя молоді від найболючішої кризової ситуації сьогодення – війни. Вона має колосальний вплив на СБ кожного в Україні. Наголосимо на основних особливостях залежності досліджуваного явища молоді від воєнного конфлікту.

Травматичні наслідки: війна може призвести до фізичних і психологічних травм у молодих людей. Вони можуть бути свідками насилля, понівечення та втрати близьких людей або самі зазнати збитків від воєнних дій. Це також може викликати посттравматичний стрес та інші психологічні проблеми, які, безсумнівно, залишають негативний відбиток на СБ.

Загроза особистої безпеки, як найосновнішої та базової потреби людини: воєнний конфлікт створює загрозу особистої безпеки молодих людей. Вони можуть жити у постійній тривозі і напрузі через можливість

загострення конфлікту, ураховуючи атаки, обстріли чи евакуації. Це викликає превисокий рівень стресу та тривоги, що, звісно, відзначається на СБ молодій людині.

Втрата перспектив: воєнний озброєний конфлікт руйнує інфраструктуру, освітні заклади та економічну стабільність у регіоні загалом, і часто несподівано. Молодим людям може бути обмежений доступ до освіти, працевлаштування і можливостей для розвитку і реалізації свого потенціалу, що призводить до втрати перспектив і надії на майбутнє.

Руйнація соціального середовища: війна руйнує соціальне середовище і суспільні зв'язки. Молоді люди можуть втрачати зв'язок із друзями та сім'єю. Вони також можуть зіткнутися з дискримінацією, маргіналізацією чи стигматизацією через своє географічне або етнічне походження.

Стурбованість майбутнім: зрозуміло, що війна викликає невизначеність і невпевненість у майбутньому. Молоді люди можуть відчувати тривогу щодо своєї особистої безпеки, можливостей працевлаштування та безнадійності відносно власного майбутнього, що відповідним чином впливає на їх суб'єктивне благополуччя [10, 25, 44].

У цілому, війна чинить серйозний та довгостроковий вплив на суб'єктивне благополуччя молоді в Україні, викликаючи психологічні проблеми, тривогу, втрату перспектив, соціальну руйнацію та погіршення суб'єктивного благополуччя загалом.

Існує взаємозв'язок між суб'єктивним благополуччям молодих людей та кризовими умовами. Кризові ситуації можуть негативно вплинути на суб'єктивне благополуччя, а воно, у свою чергу, може погіршити здатність молоді давати собі раду. Зупинімося на деяких особливостях цього взаємозв'язку.

Стрес та емоційний стан за кризових умов може призвести до зниження суб'єктивного благополуччя, де останнє може зробити молодих людей більш уразливими перед стресовими ситуаціями та завадити їх здатностям справлятися з кризовими умовами.



Нестача соціальної підтримки, через втрату роботи, розрив соціальних зв'язків або відсутність підтримки з боку оточуючих, може негативно впливати на суб'єктивне благополуччя та ускладнювати молоді звернення за підтримкою, що послаблює їхню здатність справлятися з кризою.

Негативні перспективи на майбутнє можуть негативно відбиватися на суб'єктивному благополуччі, що ускладнюватиме можливість людям бачити та використовувати наявні можливості та підтримувати оптимістичну життєву позицію тощо [27].

Завдяки вивченню, аналізу та систематизації джерельної бази вищезазначених дослідників, стає очевидним, що суб'єктивне благополуччя молодих людей та кризові умови взаємопов'язані і кожен із цих факторів може впливати на інший. Створення умов для покращення СБ молоді сприятиме їх більш успішному подоланню з кризовими ситуаціями, а також до більш стійкого розвитку у довгостроковій перспективі.

На сьогоднішній день вченими розроблено безліч рекомендацій щодо підтримки та збереження власного психологічного благополуччя, заснованих на різних поглядах на природу психіки, основні фактори її формування та впливу на неї в нормі і стані стреси, а також з'ясовано причини, які найбільшою мірою впливають на зазначене явище. Б. Іваненко розроблено поради щодо саморегуляції й подоланні психологічних труднощів і обґрунтовано можливості контролю над ним [18, 19].

Серед психологічних умов у юнацькому віці емоційне благополуччя відіграє ключову роль. На відміну від підлітків, емоційне неблагополуччя яких є підсумком об'єктивного суперечності їхніх цінностей і соціальної ситуації розвитку, емоційне неблагополуччя юнаків, згідно з автором, залежить від того, наскільки пізно в них були сформовані відповідні віку новоутворення, важливі для успішної адаптації до різних внутрішніх і зовнішніх змін. Крім того, згідно з результатами, значна частина студентів має недостатній рівень сформованості основних психологічних новоутворень юнацького віку, серед яких розвинена рефлексія, наявність життєвих планів,

усвідомлення власної індивідуальності, активний розвиток світогляду тощо. Через що, на думку вищезазначеного автора, схильність студентів у бік психологічного неблагополуччя посилює актуальність їхнього супроводу в процесі навчання для надання психологічної підтримки та своєчасного знаходження різних способів подолання проблем, що перешкоджають набуттю психологічного благополуччя молоддю.

Зберігання стійкого психологічного благополуччя завдяки приділенню уваги власному емоційному стану та піклуванню щодо свого доброго психічного та фізичного самопочуття.

Підтримка соціальних зв'язків через важливість залишання пов'язаним із сім'єю та друзями. Спілкування з близькими людьми може допомогти впоратися з емоційним стресом, отримати підтримку та відчутти себе не такою самотньою особистістю у важкі часи. Використання сучасних технологій допомагає, щоб залишатися на зв'язку з іншими навіть в умовах ізоляції.

Почуття можливості звертатися за допомогою та підтримкою, якщо відчувається необхідність, що впоратись із кризою самотійно стає важко. Звертання до професійних психологів та консультантів допоможуть розібратися з емоціями та стресом, запропонувавши ефективні стратегії подолання труднощів.

Зосередження на своїх ресурсах та здатностях, визначення тих, що допоможуть впоратися з кризовою ситуацією. Це можуть бути навички, знання, досвід чи особисті якості – використання їх для пошуку альтернативних шляхів, рішень проблем та досягнення власних цілей.

Визначення невеликих, конкретних покрокових цілей, які можна досягнути в умовах кризи, і які, у свою чергу, допомагатимуть зберігати почуття контролю та надії на майбутнє.

Пошук нових можливостей та ресурсів, бо навіть у кризових умовах існують можливості для розвитку і зростання: онлайн-курси, волонтерство,

читання книг, вивчення нової мови, набуття професійних навичок або дистанційна робота.

Підтримка здорового способу життя, піклування про своє фізичне здоров'я, правильне харчування, регулярний сон та фізична активність: здорове тіло сприяє здоровому розуму.

Практикасамодогляду, щоб приділяти час піклуванню за своїми емоційними та фізичними потребами: медитація, йога, глибоке дихання, молитва, листування, що адресовані собі, ведення щоденника тощо.

Участь у громадськості, а саме в групах чи організаціях, які займаються підтримкою молоді в кризових умовах.

Постанова пріоритетів та встановлення меж, щоб зосередитись на найважливіших задачах і потребах.

Нагадування про позитивні моменти та фокус уваги на маленькі радощі і досягнення у власному житті. Практика вдячності та усвідомленості може допомогти оцінити те, що наявне, та зберегти позитивний настрій.

Психосоціальне благополуччя багато в чому визначається рівнем соціальної напруженості. При збільшенні соціальної напруженості, природно, рівень благополуччя і безпеки знижується. Соціальна напруженість у суспільстві - це несприятливий стан загострення суспільної свідомості та поведінки, ситуація тривожного сприйняття й оцінки дійсності. оцінки дійсності. Цей стан властивий конфлікту і супроводжує його [37].

На поведінковому рівні соціальна напруженість проявляється як у стихійних масових діях, так і в різних конфліктах, мітингах, демонстраціях, страйках та інших формах громадянської непокорі і протесту, а також у вимушеній і добровільній міграції в інші регіони та за кордон. На це загальне тло напруженості часто накладається дія локальних чинників (зокрема дії засобів масової інформації, екстремістських, релігійних і націоналістичних угруповань тощо), що викликає загострення ситуації.

Таким чином, наголосимо на важливому: треба пам'ятати, що кожна людина унікальна, і кожна кризова ситуація має свої особливості, які по-

різному впливають на індивіда. Важливо знаходити підходи, які відповідають особистісним потребам і вподобанням молоді людини. Не вся молодь реагує на кризові умови однаково. Деякі можуть краще впоратись із ними, відштовхуючись від своїх власних ресурсів, соціальної підтримки і стратегій подолання труднощів. Однак для багатьох молодих людей кризові умови можуть представляти неабиякий серйозний виклик для їх суб'єктивного благополуччя. Саме тому треба враховувати та вміти передбачувати залежність від будь-яких кризових ситуацій у контексті СБ, що загрожують останньому.

## **РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ У ПЕРІОД КРИЗИ**

### **2.1. Організація та методологія дослідження суб'єктивного благополуччя молоді**

Дослідниця Л. В. Карапетян об'єднує поняття «суб'єктивного» та «психологічного» благополуччя в один конструкт – емоційно-особистісне благополуччя, що тотожне до досліджуваного нами поняття суб'єктивного благополуччя. Його трактують як «цілісне екзистенційне переживання стану гармонії між внутрішнім та зовнішнім світом, що виникає в процесі життя, діяльності та спілкування людини» [21].

Емпіричне дослідження проблеми суб'єктивного благополуччя молоді у кризові періоди проводилося восени 2023 року на базі кафедри загальної та практичної психології Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Вибірка була сформована з 20 студентів вищезазначеного закладу вищої освіти, вік яких варіювався з 18 до 25 років. Відповідність респондентів за статевою ознакою була такою: 60% - дівчата, 40% - юнаки.

У вибірку увійшли студенти різних спеціальностей, зокрема педагогічного факультету та факультету управління, адміністрування та інформаційної діяльності.

Увага до благополуччя студентів зумовлена низкою причин, серед яких численність студентства як групи населення, її здатність швидко реагувати на зміни, що впливає з цього підвищена соціальна ініціативність, а також стратегічна цінність цієї групи, викликана її професійною компетентністю, чутливістю до інновацій, а також творчим потенціалом.

Студентський вік є важливим періодом у житті людини. Згідно з багатьма авторами, це час розвитку здібностей, формування світогляду і зміцнення особистісних рис, час встановлення дружніх та інтимних

стосунків. дружніх та інтимних стосунків та індивідуального відокремлення, а також час набуття фізичної, психологічної, розумової та духовної зрілості студента [7, 12, 22].

Основними завданнями експериментальної частини кваліфікаційної роботи є:

- підбір валідного психодіагностичного інструментарію та визначення методологічного комплексу дослідження, що спирається на актуалізацію проблеми суб'єктивного благополуччя молодих людей у непрості часи та її конкретизацію;
- безпосереднє проведення емпіричної складової дослідження індивідуального благополуччя молодих особистостей у період кризи тощо.

Дослідження проводилося в декілька етапів. Усі етапи експериментальної досліджуваної частини за поставленими задачами проводилися із дотриманням принципів анонімності та добровільності.

На підготовчому етапі було проведено теоретичний аналіз літератури за досліджуваною проблемою, було виокремлено цілі та завдання роботи. Було підбрано психодіагностичний інструментарій для емпіричного дослідження.

На другому, діагностичному, етапі завдяки психодіагностичним методикам та з залученням респондентів було проведено власне емпіричне дослідження, що передбачало мету збору даних за порушеною проблемою. Дослідження проходило у формі індивідуальної діагностичної роботи з кожним респондентом: інструктаж, робота з опитувальниками, анкетування, заповнення бланків.

На третьому етапі, аналітичному, було проведено обробку даних анкетування та тестування, інтерпретація результатів, оформлення таблиць (підрахунок «сирих» балів за методиками, переведення «сирих» балів у стандартні). Далі було реалізовано якісний та кількісний аналізи, статистична обробка даних, визначення висновків.

Для вирішення емпіричних завдань і досягнення поставлених цілей у даному дослідженні нами було підбрано наступні психодіагностичні методики:

1. «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової)

Мета зазначеної методики включає оцінку загального самопочуття особистостей, визначення факторів, що впливають на їхнє благополуччя, а також з'ясування можливих шляхів покращення якості їхнього життя.

2. «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. Рукавішнікова)

Шкали розроблені для оцінки суб'єктивних переживань та почуттів особистого щастя та задоволеності життям. Інструмент складається з декількох підшквал, які вимірюють такі аспекти як загальна оцінка життя, задоволеність різними аспектами життя (наприклад, сім'я, робота, освіта, стан здоров'я та інші), емоційний стан, рівень самоприйняття та інші складові, що впливають на особисте благополуччя.

3. «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду

Шкала суб'єктивного благополуччя або шкала задоволеності життями Перуе-Баду є інструментом для вимірювання суб'єктивного благополуччя. Респондентам пропонується оцінити своє задоволення на числовій шкалі, що дозволяє зробити вимірювання кількісним.

4. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко)

Шкала за Ріфф дозволяє оцінити психологічне благополуччя на основі внутрішньої стійкості, позитивних взаємин, особистісного розвитку, автономії, здібностей до самореалізації та цінностей. Цей інструмент допомагає визначити цілісне розуміння психологічного стану людини та виявити можливі сфери для поліпшення благополуччя.

Усі методики дослідження суб'єктивного благополуччя молодих людей слугують тим інструментом, за допомогою якого можна виміряти та зрозуміти рівень внутрішнього стану за декількома показниками, таких як

задоволеність життям, психологічне благополуччя, рівень настрою, самоприйняття та інших аспектів власного самопочуття молоді. Розуміння даних зразкових аспектів є важливим для визначення факторів, що впливають на якість життя молодих людей, а також для розробки відповідних програм психологічного консультування та переліку рекомендацій, що спрямовані на покращення їх благополуччя та соціальної адаптації до актуальних умов. Такі методика допомагають дослідникам і практикам зрозуміти, які аспекти життя молодих людей потребують поліпшення та які стратегії можуть бути найбільш ефективними для досягнення таких цілей.

Дослідження суб'єктивного благополуччя молоді важливе для розробки програм та стратегій сприяння психологічному та соціальному розвитку молоді.

Отже, перед початком дослідження важливим було проведення літературного огляду для ознайомлення з науковими роботами та теоріями, що вже існують у цій досліджуваній нами області.

Визначено ключові терміни і показники, які часто використовуються в дослідженнях суб'єктивного благополуччя. Чітко було визначено основні концепції та змінні, які досліджуватимуться (емоційне, внутрішнє благополуччя – суб'єктивне благополуччя). Враховано контекст молоді, такий як освіта, робота, вік та соціальне середовище. Визначено також оптимальні методи для збору даних: опитування завдяки наведеним методикам. Поряд з цим використано можливості онлайн-інструментів для опитування молоді, що стали в нагоді. Було і врахування етичних стандартів у дослідженні, зокрема, конфіденційності та захисту прав учасників. Здійснено систематичний та точний збір даних з урахуванням обраних методів, статистичних підходів для обробки та аналізу отриманих результатів. Організація та методологія дослідження суб'єктивного благополуччя молоді мають бути ретельно продуманими, щоб забезпечити достовірні та значущі результати.



Вважаємо за необхідним наголосити на тому, що дослідження суб'єктивного благополуччя молоді є важливим завданням через низку причин, які мають значення для науки, суспільства та різних галузей практики, і які зазначені Н. Савелюк, І. Сафоновою, Т. Титаренко у своїх працях.

Розуміння потреб і проблем молоді: дослідження суб'єктивного благополуччя дають змогу краще зрозуміти, які аспекти життя молоді важливі для них самих. Це включає в себе їхні цінності, задоволеність життям, цілі та прагнення.

Розвиток цілеспрямованих програм і політик: знання чинників, що впливають на суб'єктивне благополуччя, допомагає розробляти більш ефективні програми та політики для підтримки молоді. Це може включати в себе заходи щодо поліпшення освіти, сприяння здоров'ю, забезпечення можливостей для самореалізації та кар'єрного зростання.

Запобігання психологічним проблемам: ступінь суб'єктивного благополуччя пов'язаний із психічним здоров'ям. Дослідження в цій царині можуть допомогти виявляти чинники, що сприяють виникненню проблем, і пропонувати стратегії профілактики для поліпшення психологічного благополуччя молоді.

Формування здорових зразків поведінки: знання про суб'єктивне благополуччя може допомогти виявити чинники, що стимулюють здорові зразки поведінки та прийняття рішень. Це корисно для створення програм з підтримки здоров'я та прищеплення здорових звичок.

Оцінка впливу соціальних та економічних змін: періоди соціальних та економічних змін, таких як кризи, дослідження суб'єктивного благополуччя молоді дають змогу оцінити, як ці зміни впливають на їхнє життя, і надають інформацію для вжиття заходів щодо поліпшення ситуації.

Визначення потреб освіти: дані про суб'єктивне благополуччя можуть використовуватися для адаптації освітніх програм до потреб молоді з огляду на їхні погляди, очікування та цілі.

Участь молоді в ухваленні рішень: залучення молоді до дослідницького процесу та використання їхніх думок про власний добробут сприяє створенню більш справедливих та ефективних рішень.

Створення суспільства, орієнтованого на благополуччя: дослідження суб'єктивного благополуччя спрямоване на створення суспільства, в якому цінуються і підтримуються не тільки матеріальні аспекти життя, а й почуття щастя, задоволеності та цінностей кожного індивіда [44, 45, 51, 55].

Результати емпіричного дослідження можуть служити для підтвердження теоретичного викладу тексту, висунутих в першому розділі магістерської роботи. Це допомагає підвищити валідність нашого теоретичного підґрунтя. Є вірогідність, що результати емпіричного дослідження можуть слугувати приводом до відкриття нових фактів, закономірностей чи висновків, що вносять важливий внесок у сучасну наукову область дослідження суб'єктивного благополуччя в умовах актуальних криз.

Загалом, емпірична частина є ключовим компонентом кваліфікаційної роботи, оскільки вона надає докази, результати та висновки, які створюють наукову цінність дослідження.

Проведення методик у кризових умовах може бути вкрай складним і супроводжуватися численними викликами та обмеженнями. У кризових ситуаціях можливим є виникнення нестачі ресурсів, таких як обладнання, технічних ресурсів тощо, що може ускладнити здійснення методик.

Кризові ситуації можуть включати елементи небезпеки для дослідників або учасників. Проведення методик може бути обмеженим через ризик для життя та безпеки, якщо зосереджуватись на очному проведенні. Ураховуючи сучасні умови воєнного стану, то це буває вкрай небезпечним, також треба враховувати територіальне розташування і чи є можливість проведення методик за таких умов. Кризові умови часто супроводжуються непередбачуваними обставинами, такими як зміни в умовах навколишнього

середовища, перебої в забезпеченні послуг, що може вплинути на реалізацію методик. У кризових ситуаціях психологічний стан учасників може бути поганим, що може вплинути на їхню здатність брати участь у методиках, зберігати концентрацію та надавати точні відповіді, що також може впливати на достовірність відповідей та рівень справжнього суб'єктивного благополуччя.

Рекомендації та висновки, отримані на основі емпіричного дослідження, можуть бути використані для обґрунтування конкретних дій чи стратегій у відповідності з виявленими в дослідженні реаліями.

Таким чином, дослідження суб'єктивного благополуччя молоді відіграє ключову роль у формуванні розуміння та підтримки їхніх потреб, а також у розробленні ефективних стратегій поліпшення якості їхнього життя.

## **2.2. Результати дослідження особистісного благополуччя молодих людей у період кризових умов**

На початку якісного аналізу дослідження ми розглянули результати, що були отримані при проведенні методики «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової).

За отриманими даними у ході проведення та аналізу результатів вищезазначеної методики було виявлено, що здебільшого половина респондентів має середній рівень суб'єктивного благополуччя за всіма його аспектами, що зазначено в таблиці 2.1. та наочно відображено на рисунку 2.1.

Виокремлено, що середній рівень емоційного благополуччя має 11 обстежених (55%). Кількість осіб, емоційне благополуччя яких перебуває на високому рівні – 4 (20%). Низький рівень окресленого благополуччя має 5 респондентів, що складає 25% від загальної кількості учасників. Високий рівень компонента емоційного благополуччя служить свідченням наявності в житті особистості позитивних емоцій, а низький навпаки – свідчить про несприятливий емоційний життєвий фон людини.

Результати за шкалою екзистенційно-діяльнісного благополуччя виглядають наступним чином: 8 осіб (40%) мають середній рівень зазначеного компонента. Високий рівень наявний всього у 3 респондентів (15%), а низький рівень мають 9 учасників (45%) дослідження. Означена шкала з високим кількісним показником наголошує на смисловій насиченості життя людини, визначення і окреслення його сенсу.

Результати, отримані за показником еґо-благополуччя виявили, що у 10 обстежених учасників (50%) наявний середній рівень. Високий мають 5 опитуваних осіб (25%), відповідно, і низький показник має 5 осіб (25%).

Середній рівень гедоністичного благополуччя має 7 осіб (35%). Високий наявний у 4 учасників дослідження (20%). Низький рівень зазначеного компонента отримали у 9 студентів (45%). Процентна відповідність свідчить про таку переважну більшість особистостей, які не отримують насолоди у ході своєї життєдіяльності.

За соціально-нормативною шкалою високий її рівень має 13 учасників дослідження (65%). Середній наявний у 5 студентів (25%), а от низький проявився тільки у 2 учасників (10%).

Таблиця 2.1.

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя за методикою «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової)

Шкали	Рівень		
	Високий (осіб/ %)	Середній (осіб/ %)	Низький (осіб/ %)
Емоційне	4/20	11/55	5/25
Екзистенційно-діялісне	3/15	8/40	9/45
Еґо-благополуччя	5/25	10/50	5/25
Гедоністичне	4/20	7/35	9/45
Соціально-нормативне	13/65	5/25	2/10

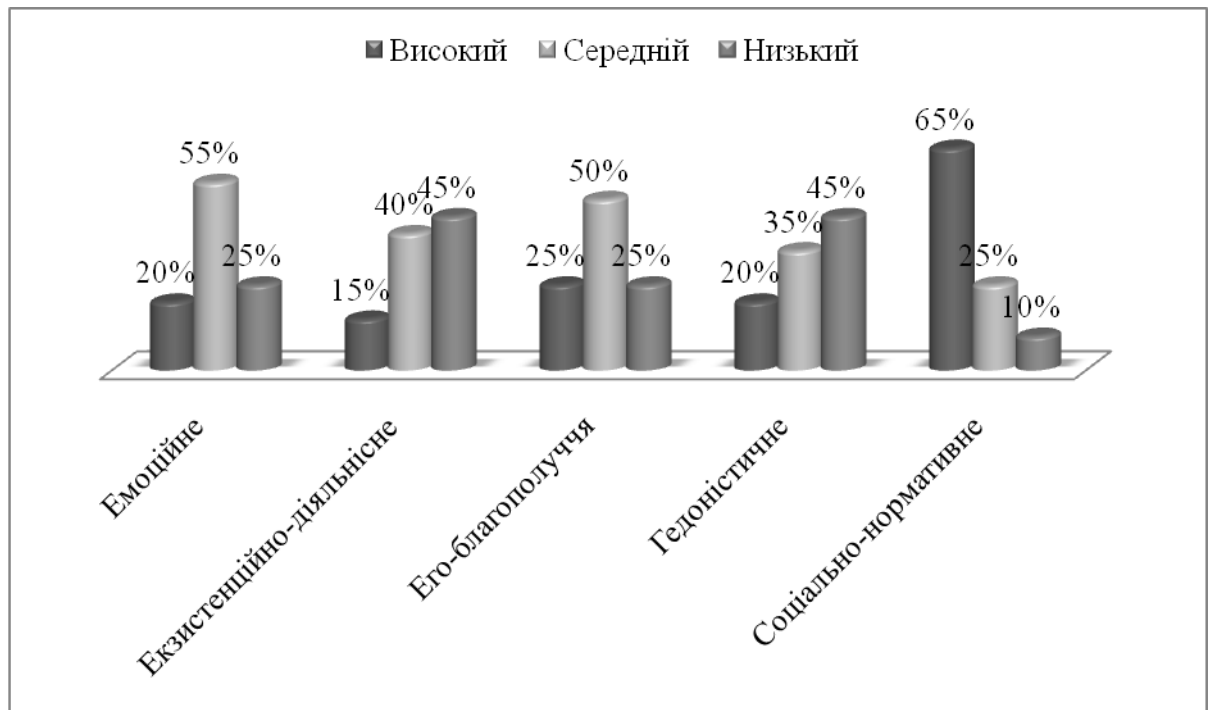


Рис. 2.1. Показники п'яти аспектів суб'єктивного благополуччя за методикою «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової)

Для наступного дослідження рівня суб'єктивного благополуччя молодих особистостей в сучасних умовах кризи була обрана методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. Рукавішнікова), результати якої зазначені у таблиці 2.2. та зображені на рисунку 2.2.

Аналітична робота щодо результатів дослідження за вищезазначеною методикою сприяла формуванню таких висновків: за шкалою «Напруженість і чутливість» респонденти отримали середній бал (16), що свідчить про подеколи невідоме занепокоєння у людини, необхідність усамітнення, надто чутливу реакцію щодо перешкод у житті та супутніх невдач. По шкалі «Ознаки психіатричної симптоматики» учасники дослідження одержали 0 балів. За шкалою «Зміни настрою» опитувані отримали високий показник у 25 балів, як і по шкалі «Значення соціального оточення» (25). Шкала «Самооцінка здоров'я» у опитуваних детермінується 18 балами. А за шкалою «Задоволеність повсякденною діяльністю» респонденти отримали доволі

низький бал (13). Аналітична робота з приводу результатів методики та їх відповідність з відповідними рівнями зазначена далі.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. Рукавішнікова)

Шкала	Середні показники (бали)
Напруженість і чутливість	16
Ознаки симптоматики психіатричної	0
Зміни настрою	25
Значення соціального оточення	25
Самооцінка здоров'я	18
Показник задоволеності повсякденною діяльністю	13

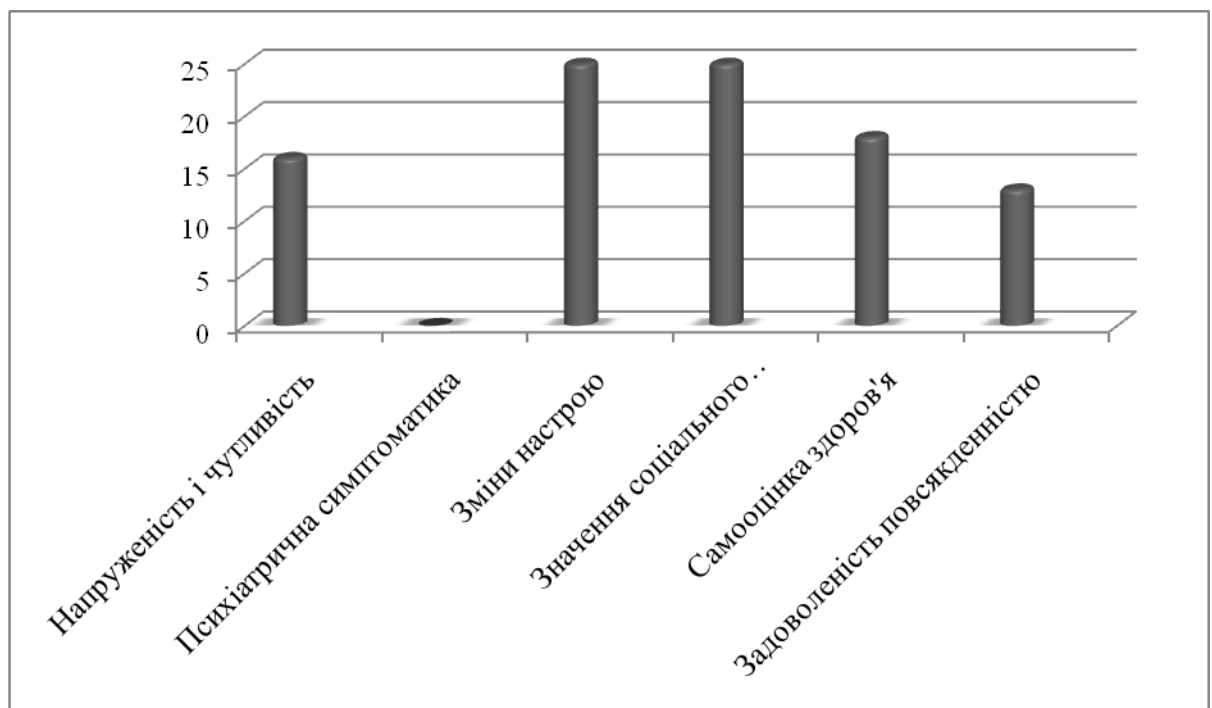


Рис. 2.2. Показники рівнів суб'єктивного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. Рукавішнікова)

Наступним етапом нашого дослідження стали аналіз та інтерпретація результатів, отриманих за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду, які унаочнені на рисунку 2.3.

Виходячи з отриманих результатів можемо зробити висновок, що переважна більшість респондентів(45%) оцінили рівень свого психологічного благополуччя як вище за середній. Це безпосередньо вказує на те, що опитувані студенти закладу вищої освіти переважно знаходяться у стані мінливого емоційного благополуччя. Для такого стану характерні як задоволеність власною життєдіяльністю, впевненість у власних внутрішніх силах, активна життєва позиція, почасти енергійний ритм життя, оптимістичний погляд, задовільна самооцінка, так і деяка сумнівність у своїх діях, нерішучість у складних життєвих ситуаціях, фрустраційні прояви, не виключаючи моментами стресостійкість завдяки гнучкості та управлінню власними емоціями тощо. 25% учасників дослідження мають високий рівень психологічного благополуччя, та 20% свідчать про наявність середнього рівня зазначеного явища. А 10% опитуваних оцінюють власний рівень психологічного благополуччя нижче середнього.

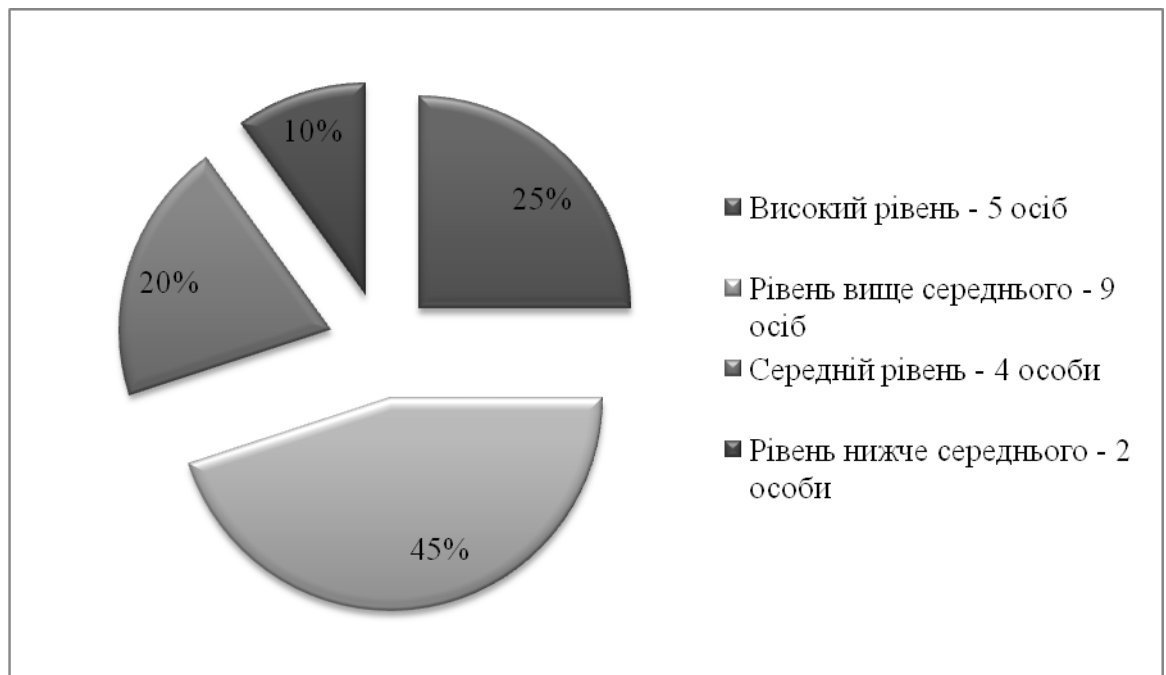


Рис. 2.3. Рівень психологічного благополуччя за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду

Наступною методикою у ході здійснення емпіричного дослідження є методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Автор методики

зазначає, що діагностика спрямована на особисте психічне здоров'я та самовідчуття цілісності суб'єкта. Зазначене поняття відноситься до екзистенційно-гуманістичної галузі психології.

Результати дослідження за методикою «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко) зазначені нижче у таблиці 2.4. та зображені на рисунку 2.4.

Таблиця 2.4.

Шкали	Рівень		
	Високий (осіб/ %)	Середній (осіб/ %)	Низький (осіб/ %)
Позитивні взаємини	6/30	10/50	4/20
Автономність	7/35	8/40	5/25
Управління середовищем, що оточує	4/20	6/30	10/50
Особистісне зростання	7/35	8/40	5/25
Життєва цілеспрямованість	8/40	5/25	7/35
Самоприйняття	9/45	6/30	5/25

Як ми можемо спостерігати з таблиці 2.4. у переважній більшості учасників дослідження – 10 осіб (50%) наявний середній рівень позитивних взаємин із суспільством, що свідчить про перманентність доброзичливо нейтральних стосунків з оточуючими людьми, позитивно налаштований інтерес до інших. 6 (30%) респондентів відмічають своє позитивне ставлення до інших людей на високому рівні, а 4 (20%) із загальної кількості не вважають свої відносини з оточуючими людьми як позитивні.

Шкала «автономія» також демонструє, що більшість – 8 осіб (40%) мають середні показники, яка демонструє середнє значення рівня самостійності та незалежності у взаємовідносинах з іншими людьми; низький рівень відмічається у 5 учасників (25%), що показує можливість залежності від думки інших людей, що впливає на прийняття власних рішень; високий рівень продемонстровано у 7 респондентів (20%).



За шкалою «управління середовищем, що оточує» у половини учасників дослідження, а саме 10 (50%), низький рівень показників, що свідчить про негативну тенденцію у студентів керування життєвими ситуаціями та діяльністю, що оточує. Можемо передбачити, що такі особи не контролюють зовнішнє оточення, у якому знаходяться, і не використовують весь потенціал можливостей і умов задля задоволення власних потреб і досягнення цілей, а також знаходяться у стані фрустрації. 6 респондентів (30%) відмічають середні показники щодо управління середовищем, а 4 особи, що становить 20% від загальної кількості опитуваних, демонструють високі показники за відповідною шкалою.

Шкала «особистісне зростання» увібрала 7 осіб (35%), які знаходяться на високому рівні, 8 осіб (40%), які перебувають на середньому рівні, та 5 осіб (25%) із низькими показниками. Високий рівень за зазначеною шкалою свідчить про постійний розвиток осіб, що знаходяться на шляху до можливостей та знань, які цілеспрямовано йдуть до реалізації власного потенціалу. Низький рівень за цією шкалою притаманний особам, які відчувають безсилля щодо модифікацій власного життя, оточення, світосприйняття, які не мають жаги до життя тощо. Цілком виправданим буде припущення, що причинами таких низьких показників у опитуваних студентів можуть бути кризові умови, які застали молодих людей у останні роки, що викладені у 1 розділі нашого дослідження.

Шкала «життєва цілеспрямованість» або «мета/ціль у житті» визначає, що у 8 респондентів (40%) наявний високий показник, 5 осіб (25%) відносяться до середнього рівня, а 7 студентів (35%) виявили низький рівень за визначеною шкалою. Високий рівень за вищезазначеним показником передбачає наявність в особистості чітко визначеної мети, вектор для її досягнення та уявлення покрокової реалізації. Низький же рівень за відповідним показником демонструє навпаки відсутність зазначених дій та уявлень: нестача конкретизації, власне спрямованості до мети, окреслення перспектив та переконань тощо.

За шкалою «самоприйняття» 9 опитуваних студентів (45%) виявили високий рівень зазначеного показника, що свідчить про позитивно спрямоване відношення до себе, здорову самооцінку та адекватну критику, що сприймають своє минуле таким, яким воно є. 6 осіб (30%) перебувають на середніх показниках за наявною шкалою, а 5 респондентів (25%) відносяться до низького рівня, що свідчить про відповідне несприйняття себе, нетерпимість по відношенню до себе та свого життєвого досвіду і пройдених етапів життя.

Аналітична робота щодо результатів отриманих значень за визначеною методикою К. Ріфф дає підстави помітити, що за трьома шкалами респонденти продемонстрували середні показники, за двома – високі («життєва цілеспрямованість» та «самоприйняття»), а за однією шкалою показали низькі бали – «управління середовищем, що оточує», що підтверджує твердження щодо кризових ситуацій, які дійсно впливають на стан психологічного благополуччя молодих людей, а саме на керованість зовнішніми умовами та контролем над ними, що у даний період для більшості студентів є неможливим.

Диференціація отриманих показників за шкалами унаочнена на рисунку 2.4.

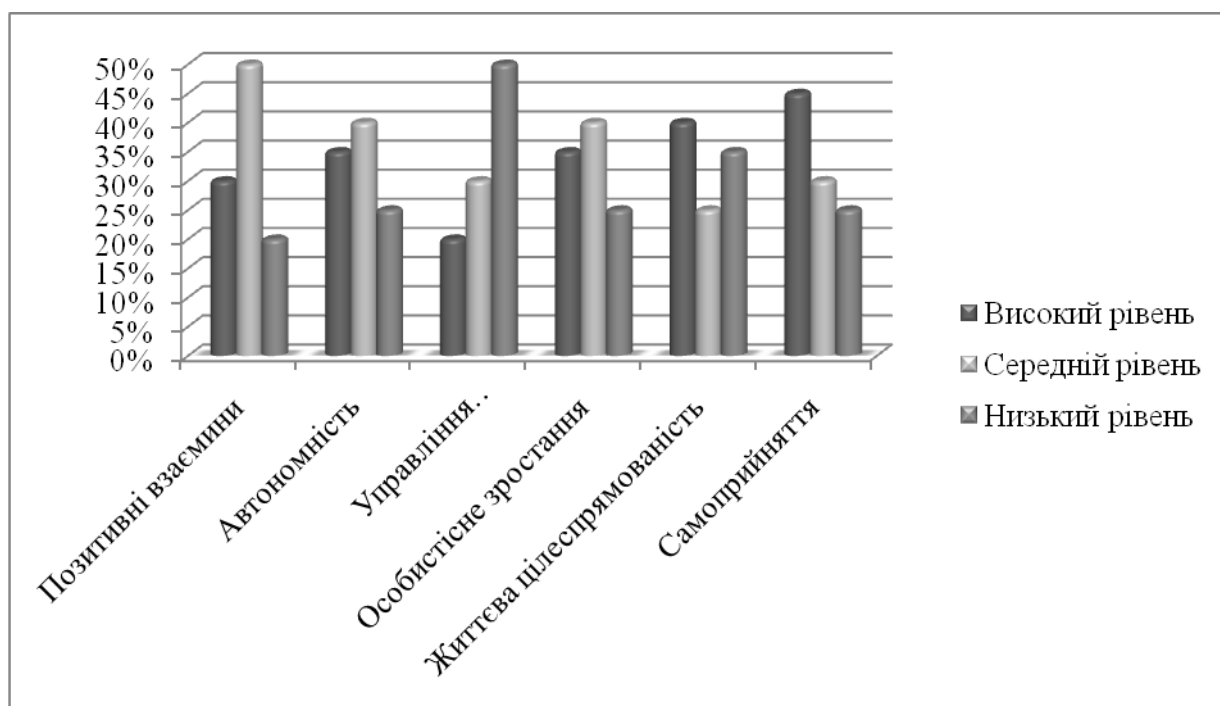


Рис. 2.4. Диференційна відсоткова відповідність показників методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффза відповідними шкалами

Оскільки повністю задовольнити людські потреби неможливо, то, природно, існує певна «фонова» незадоволеність (неблагополуччя) - напруженість. Однак вона не повинна перевищувати поріг соціальної напруженості, вище якого вона набуває вибухонебезпечного характеру, тобто стає своєрідною гримучою сумішшю, здатною вибухнути за наявності відповідних соціальних детонаторів.

Здоров'я студентської молоді є необхідною умовою навчання у закладі вищої освіти. Високе розумове та психоемоційне навантаження, вимушені часті порушення режиму праці, відпочинку та харчування, криза моральних цінностей, невпевненість у своєму майбутньому, зміна місця проживання та багато інших чинників вимагають від студентів мобілізації сил для адаптації до нових умов проживання та навчання, формування міжособистісних стосунків поза сім'єю та подолання складних життєвих ситуацій[43].

Додатково отримані результати методик можна використовувати як для діагностики стану освітнього середовища закладу освіти на предмет його здатності забезпечувати психосоціальне благополуччя студентів.

Отже, суб'єктивне благополуччя змінюється в процесі проживання різних фаз нормативної кризи розвитку особистості та пов'язане зі зміною статусів его-ідентичності. Передкритична фаза характеризується високим розкидом показників суб'єктивного благополуччя (від вкрай низьких до вкрай високих показників). Власне критична фаза характеризується дуже низькими показниками суб'єктивного благополуччя і високим рівнем депресії. У фазі виходу з кризи спостерігаються найбільш стійкі високі та вищі за середній показники всіх компонентів суб'єктивного благополуччя, депресивна симптоматика відсутня.

Таким чином, найбільш добре справи йдуть зі значимістю соціального оточення, тобто респонденти не почуваються самотніми і відчують задоволення від спілкування з близькими та оточенням, а також цілком задоволені повсякденною діяльністю. Водночас слід зазначити, що жоден кластер у середньому по групі досліджуваних не опинився на високому рівні більш 70%. Отримані дані дають змогу визначити напрями реалізації психолого-педагогічного та соціально-психологічного супроводу програми забезпечення психологічного благополуччя студентів. Перспектива реалізації програми відіграє значну роль у соціалізації особистості, виконуючи низку важливих функцій: профілактику, корекцію, орієнтацію в соціальних умовах життя, гуманізацію стосунків з навколишнім світом, зниження кількості факторів соціального ризику тощо.

## **РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА З ВІДНОВЛЕННЯ ОСОБИСТІСНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ В УМОВАХ КРИЗИ**

### **3.1. Психологічне консультування з окреслення проблем суб'єктивного благополуччя молоді**

Психологічне консультування є невід'ємною частиною у роботі з відновлення внутрішнього благополуччя людей. Це поняття тлумачать як вид допомоги з психологічної точки зору у тих життєвих ситуаціях, які визначаються як складні. Зазначимо, що власне психологічне консультування є специфічним видом практичної роботи психолога, що характеризується особливими формальними і змістовими ознаками [57, с. 6].

Переймаючи передовий західний досвід колег психологічної сфери вітчизняними практиками тієї ж галузі, виділимо помітні найхарактерніші тенденції, що зазначені в аналітичній частині опитування, яке проводилось у останні роки в консультативних закладах іноземних дослідників [68].

При опитуванні великої кількості директорів психологічних консультативних центрів, що було проведено декілька років тому (2019) - The Association for University and College Counseling Center Directors (AUCCCD), під керівництвом П. Левінес із групою авторів, була проаналізована статистика причин звернень студентів за допомогою [68].

Найбільш популярними запитами клієнтів центру, що надає психологічне консультування, були тривога (60,7%); депресія (48,6%); стрес (47,0%); сімейні проблеми (29,0%); певні проблеми у взаємовідносинах (27,0%); складнощі у навчанні (26,2%); порушення сну (17,7%); соціальна ізоляція та/або самотність (17,5%); травма (17,2%); адаптація до нового середовища (17,); суїцидальні думки (14,4%); проблеми з їжею чи образом життя, власним тілом (13,6%) [55, 68].

Загалом 23,5% клієнтів центру потребували додаткової допомоги у вигляді здатних налагодити внутрішнє благополуччя препаратів [68].

Щороку простежується тенденція збільшення попиту на психологічну допомогу. Нагальною проблемою психологічного змісту є і оцінка ризику самогубства та вбивства, опитування з якого є важливою частиною первинної оцінки психічного здоров'я студентів. Психіатри та інші практикуючі психологи, що мають справу з молодим контингентом демографічного характеру, мають бути ознайомлені з актуальними подіями, ресурсами особливо того діапазону, якій підпадає під високий ризик суїциду, ураховуючи оцінку їхніх поведінкових загроз, сторонніх соціальних факторів взаємодії, а також інформаційну просвіту правоохоронними органами тощо.

У своїй дисертації Н. Каргіна звертає увагу на ресурси та чинники особистісного психологічного благополуччя [23]. Психологічне консультування тісно пов'язано з поняттям психологічної корекції, на яку звертав увагу дослідник Л. Магдисюк, з'ясовуючи можливості корекції особистісної сфери молоді [29].

Психологічне консультування з окреслення проблем суб'єктивного благополуччя молоді торкається і майбутніх напрямків розвитку. Праця Т.

Целюк «Західні підходи до визначення психологічного благополуччя» [56] дає підґрунтя виділити припущення щодо наступних перспективних пріоритетних напрямків розвитку центрів психологічної допомоги молоді у навчальних закладів, спираючись на досвід США:

- 1) чітке розмежування обов'язків навчального та кар'єрного консультування та проблеми, пов'язаних із ними;
- 2) автономність консультаційного центра, щоб уникнути порушення конфіденційності тих, хто звертається;
- 3) створення системи запобігання кризовим ситуаціям та реагування вважається необхідним, на думку П. С. Хренсіса та А. С. Хорна[67];
- 4) забезпечення неперервності надання допомоги за допомогою єдиною системи направлень, яка координує консультаційні послуги для осіб молодого віку, думку яку підкреслюють і Д. Еберт та П. Мортъе[66];
- 5) надання психологам можливості ефективно відстежувати осіб з високої групи ризику, які звертаються у відділ допомоги при навчальному закладі, якщо такий є. Це насамперед підвищує вірогідність отримання молоддю своєчасного доступу до психологічних послуг, що покращить стан власного психологічного благополуччя, а також покращить загальну атмосферу закладу освіти, у якому перебуває велика частка досліджуваного контингенту. У перспективі це сприятиме скороченню кількості повторних звернень та відвідувань спеціалізованих відділень психологічного напрямку;
- б) створення розширених курсів з питань психічного здоров'я та навичок підтримки хорошого самопочуття для студентів та випускників тощо.

Звернімо увагу на думку психолога Даймонда, який вважає, що припущення такого змісту підвищують обізнаність та покращують розуміння психологічних проблем, допомагають позбутися стигматизації психічних захворювань у молодих людей [71].

- 7) удосконалення системи співробітництва між навчальними закладами, молодіжними організаціями та угрупованнями, спільнотами та центрами за

- рахунок розширення можливостей з надання більш інтенсивної та спеціалізованої допомоги молодим людям, особливо з груп високого ризику;
- 8) поширення відносно нової структурної моделі допомоги як телепсихологія – консультація по телефону, відеозв'язку, що є особливо актуальними під час кризових умов, які спостерігаються у реальному часі. Перевагами такої моделі також є високий відсоток анонімності, що особливо важливо для молодих людей. Цікавим є той факт, що за даними AUCCCD, у 2016 році 10% консультаційних центрів впроваджували та рекомендували ту чи іншу форму телепсихології.

Р. Конрад разом зі співавторами визначає телепсихічне здоров'я (що тотожно до досліджуваного нами поняття – психологічного благополуччя) як варіант, що допомагає розширити доступ до покращення психічного здоров'я загалом у молодих людей. Тим не менш, залишаються численні перешкоди для реалізації таких телеконсультацій [62].

Необхідно зацентувати увагу на працях Т. Титаренко, де надано рекомендації самодопомоги, власне засобів, які стануть у нагоді в умовах тривалої травматизації, які є актуальними станами на сьогоднішній день. У роботах представлено способи підвищення соціально-адаптивних можливостей молоді, що переживають наслідки травматичних подій [50, 51, 52, 53].

Виявлення актуальних потреб молоді у соціально-психологічній підтримці з приводу власного благополуччя шляхом опитування, соціологічного та психологічного аналізів, скринінгової психологічної діагностики.

Підвищення психологічної грамотності молодих людей, привернення уваги до проблем психологічного благополуччя, просвітницька діяльність у спеціально організованих громадських місцях (відкриті лекції, тренінги, коуч-сесії, круглі столи тощо). Визначення маршрутів індивідуальної психологічної допомоги.



Проведення заходів, спрямованих на розв'язання та профілактику соціально-психологічних проблем: індивідуальне психологічне консультування, групова робота (майстер-класи, тренінги навичок, семінари), а також масове висвітлення можливостей психологічної допомоги та підтримки у сучасному середовищі за актуальних умов.

Розробка науково-методичних рекомендацій з організації психологічного супроводу молоді, зацікавлених у створенні та розвитку цього напрямку.

Обмін досвідом та навчання фахівців вишів та навчальних закладів області для підвищення ефективності виховної роботи та психологічної підтримки у навчальних центрах [43].

Аналіз анкет молодих людей, які навчаються у закладах вищої освіти та центрах освіти, що зверталися [43], засвідчив, що підґрунтям до звернень щодопсихологічного консультування є низка факторів.

Гарантія конфіденційності (це найпопулярніша відповідь, тому що є занепокоєння про те, що факт звернення може позначитися на навчанні, роботі, або стати відомими іншим людям, що оточують); мінімальний час очікування консультації фахівця; можливість консультації у клінічного психолога або психіатра за необхідності; широке висвітлення можливості отримання кваліфікованої допомоги в соціальних мережах та на інтернет-ресурсах; репутація медичного вишу (присутній страх отримання некваліфікованої допомоги або використання методів роботи, що не мають наукової обґрунтованості); позитивні відгуки/рекомендації знайомих або друзів.

Нашу дослідницьку увагу привернули перспективи психологічного консультування з окреслення проблем суб'єктивного благополуччя молоді у навчальних закладах [38]. Серед них виділяються створення моделі регіональної служби психологічної підтримки тих, хто навчається у закладах освіти (центр медикопсихологічної допомоги студентам); зниження стигматизації психологічних проблем і служб психологічного

здоров'я; підвищення уваги молоді до ментального здоров'я і психологічного благополуччя та профілактика деструктивної поведінки; моніторинг показників психологічного здоров'я студентів у процесі навчання тощо.

Можемо підсумувати, щодослідження підтверджують значущість комплексного супроводу для підтримання психічного здоров'я молоді і підвищення ефективності навчального процесу. Сучасна служба комплексної підтримки покликана вести цілеспрямовану роботу з профілактики, просвіти, консультування, методичного супроводу, психотерапії, активного формування мультипрофесійної команди.

Відносно внутрішніх та зовнішніх систем, у яких функціонує особистість, слід зазначити, що будь-якій системі властива мінливість, навіть слабо динамічній. Саме тому сприйняття людиною себе та оточуючий світ також зазнають трансформації.

Психологічне консультування щодо визначення проблем суб'єктивного благополуччя молоді може включати в себе кілька етапів і методів. Нижче подано основні кроки, які можуть допомогти в цьому процесі, на думку Л. Карапетян[21].

Встановлення контакту: треба бути доступним і підтримуючим співрозмовником. Проявляти інтерес і повагу до особистих історій і переживань молоді.

Анкетування та бесіда: необхідно використовувати структуровані опитувальники, щоб отримати загальну картину суб'єктивного благополуччя. Проводити неформальні бесіди для виявлення індивідуальних особливостей і проблем.

Оцінка якості життя: ставити запитання про різні сфери життя: роботу, освіту, стосунки, здоров'я і дозвілля. З'ясувати, які з цих сфер викликають у молоді найбільші труднощі або невдоволення.

Ідентифікація стресорів: допомога у визначенні оцінці чинників, які можуть здійснювати негативний вплив на психологічне благополуччя. Звертати увагу на переживання і реакції на стресові ситуації.

Робота з цілями та цінностями: обговорення особистих та професійних цілей молоді. Окреслювати їхні цінності та переконання, і як вони співвідносяться з їхнім поточним становищем.

Розвиток стратегій розв'язання проблем: допомога молоді у розробленні ефективної стратегії подолання труднощів і стресів. Обговорення можливих змін у поведінці або мисленні для поліпшення благополуччя.

Психосвітня робота: надання інформації про психологічні аспекти благополуччя. Обговорення методів самопомоги та саморозвитку.

Планування майбутніх кроків: розробка спільно з молодою людиною плану дій для поліпшення її суб'єктивного благополуччя. Пропозиція підтримки та рекомендації ресурсів для реалізації плану. Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, і підхід до консультування має бути адаптований до конкретних потреб та особливостей особистості молоді.

Формування позитивної самооцінки: праця з молодою людиною над зміцненням її впевненості та самооцінки. Заохочування вираження позитивних рис особистості та досягнень.

Робота з емоційним станом: допомога у тлумаченні власних емоцій та почуттів, які можуть впливати на благополуччя. Навчання технік емоційної саморегуляції та стресового управління.

Соціальна підтримка: обговорення із молодою людиною її соціальну мережу та стосунки. Розробка стратегії для поліпшення комунікації та взаємодії з оточенням.

Психосвіта щодо здорового способу життя: підтримка усвідомлення впливу фізичного здоров'я на психічне благополуччя. Обговорення здорових звичок в харчуванні, фізичній активності та сні.

Опанування методів релаксації та медитації: інтеграція в процес консультування техніки релаксації та медитації для зняття стресу та напруги.

Моніторинг та оцінка прогресу: періодичне оцінювання зміни в суб'єктивному благополуччі. Підтримка молоді у рефлексії свого прогресу та внесенні коректив до плану дій.

Зворотний зв'язок і підтримка в довгостроковій перспективі: Порада щодо можливості для подальших консультацій і підтримки. Регулярна оцінка ефективності стратегій та адаптація підходу за потреби під особистість[38].

Треба наголосити на тому, що успішне консультування ґрунтується на довірі та взаємному розумінні. Треба намагатися створювати атмосферу, в якій молодь почувається комфортно, щоб висловлювати свої думки та почуття.

Існує безліч чинників, які можуть впливати на суб'єктивне благополуччя молоді. На думку сучасних психологів (Е. Бочарова, О. Верник, О. Гуляєва, Ю. Швалба) деякі з найпоширеніших проблем у цій галузі включають наступне.

Стрес і депресія: відсутність засобів для ефективного управління стресом. Переживання труднощів у стосунках з оточуючими.

Проблеми у стосунках: конфлікти з батьками, однолітками або партнерами. Соціальна ізоляція та самотність. Труднощі у встановленні близьких зв'язків;

Проблеми з ідентичністю та саморозумінням: пошук сенсу життя і свого місця в суспільстві. Криза ідентичності, пов'язана з вибором професії, навчання або цінностей.

Тиск з боку суспільства: очікування з боку сім'ї або суспільства, які не відповідають власним бажанням і цінностям. Прагнення до відповідності стандартам краси та успіху.

Проблеми зі здоров'ям: фізичні або психічні захворювання. Проблеми з харчовою поведінкою, такі як порушення харчової поведінки.

Економічні труднощі: обмежені можливості у сфері працевлаштування та фінансової залежності особливо в умовах різноманітних криз. Невизначеність майбутнього через ситуацію в країні та світі.

Проблеми в освіті: труднощі з навчанням, низька успішність. Недостатня підтримка в освітніх установах.

Використання шкідливих звичок: зловживання алкоголем, наркотиками або іншими речовинами. Залежність від соціальних мереж і відеоігор;

Складнощі із самореалізацією: неможливість втілити свої таланти та інтереси в життя. Відсутність чітких цілей і плану розвитку.

Труднощі з адаптацією до змін: страх перед змінами і невизначеністю в майбутньому. Складнощі в ухваленні рішень і здійсненні змін у своєму житті.

Труднощі з балансом роботи та особистого життя: перевантаження навчанням або роботою, що може призвести до втоми і втрати інтересу до життя поза цими сферами.

Низька самооцінка і брак упевненості: проблеми з прийняттям себе і своїх якостей. Негативне сприйняття свого зовнішнього вигляду і здібностей.

Труднощі з прийняттям рішень: страх перед помилками і наслідками неправильних виборів. Невизначеність щодо майбутнього і кар'єрних планів.

Конфлікти з цінностями і культурою: непорозуміння або конфлікти з сімейними чи суспільними цінностями. Труднощі в узгодженні своїх особистих переконань із навколишнім середовищем.

Емоційні труднощі: страхи, тривожність, панічні атаки. Труднощі в процесі вираження та управління емоціями.

Труднощі з міжособистісними стосунками: проблеми зі встановленням і підтриманням здорових стосунків з оточуючими. Труднощі в процесі довіри та спілкуванні з іншими людьми.

Недолік мотивації: відсутність інтересу до життя і діяльності. Труднощі з постановкою і досягненням цілей.

Труднощі з дотриманням режиму дня і сну: неправильний режим сну і неспання, що може впливати на загальний фізичний і психічний стан.

Проблеми із самовизначенням: труднощі у визначенні свого місця в суспільстві та своєму житті. Невизначеність щодо своєї особистої та професійної ідентичності.

Труднощі з переходом у доросле життя: страх перед відповідальністю та незалежністю. Проблеми з адаптацією до нових ролей та обов'язків [2, 3, 4, 9, 23,61].

Кожна людина унікальна, і ці проблеми можуть проявлятися різною мірою і комбінаціями. Коли проводиться консультація щодо суб'єктивного благополуччя, важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст життя кожної молодої людини.

Таким чином, під час консультативної роботи з молоддю важливо враховувати, що кожна людина унікальна, і підхід до розв'язання проблем має бути індивідуальним, адаптованим до конкретних потреб і характеру особистості.

### **3.2. Рекомендації для підтримки суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах**

Сучасна психологічна практика ставить перед дослідниками питання благополуччя особистості, як найбільш актуальне, практичне та своєчасне. Це й обумовлює велику кількість досліджень та публікацій з цієї теми у сучасній психологічній науці [2, с. 36].

Відсутність гармонії між внутрішнім та зовнішнім світом, нестабільність соціальних систем може провокувати емоційно-особистісне неблагополуччя суб'єкта загалом.

Нестійкість зовнішньої середовища, що пов'язана з чисельними кризовими умовами, такими як пандемія чи воєнне положення, визначає мету виявлення динаміки зміни оцінки вже існуючих ситуацій в країні та світі, що впливає помітним чином на емоційно-особистісне благополуччя (далі - ЕОБ) молоді.

Питання соціального благополуччя на сьогоднішній день є значною умовою стійкого розвитку як окремих територій, так і всього світу. Розуміючи благополуччя як категорію, що включає, у тому числі, доступ до здорового способу життя, ЮНЕСКО визначило його одним зі своїх пріоритетів [43]. Спираючись на вищезазначене, вважаємо за необхідне дослідити та зазначити емоційно-особистісний аспект рекомендацій щодо підтримання внутрішнього благополуччя за актуальних соціально-політичних ситуацій в країні.

Підтримання суб'єктивного благополуччя особистості в кризових умовах потребує особливої уваги та зусиль. За аналізом праць В. Зливкової, С. Кузікової, С. Максименко та Т. Титаренко розроблено рекомендаційний кластер, який надасть допоміжну мотивацію в цьому процесі.

Усвідомлення і прийняття ситуації: треба намагатися зрозуміти і прийняти той факт, що особистість перебуває в кризовій ситуації. Необхідно допустити свої емоції, але не занурюватися повністю в негативні почуття.

Підтримка соціальної мережі: спілкування з близькими, друзями або професіоналами може допомогти в полегшенні емоційного тиску. Треба використовувати доступні ресурси для спілкування, навіть якщо це віртуальні засоби зв'язку.

Встановлення ясних пріоритетів: визначити основні завдання та пріоритети для управління ситуацією. Слід розбити великі завдання на більш дрібні та вирішувати їх поетапно.

Самотурбота і догляд за собою: важливо приділяти увагу своєму фізичному здоров'ю: здорове харчування, фізична активність і повноцінний сон. Варто знаходити способи розслабитися і знизити стрес, як-от медитація або глибоке дихання.

Гнучкість та адаптація: потрібно розробляти гнучкі стратегії та плани дій, враховуючи мінливість ситуації. Готовність до адаптації допомагає краще справлятися з невизначеністю.

Пошук підтримки в професіоналах: належним є звертання по допомогу до психотерапевта, консультанта або іншого професіонала у разі нагальної потреби. Професійна підтримка може надати інструменти для ефективного справляння з труднощами.

Розвиток позитивного мислення: важливо зосереджуватись на позитивних аспектах життя і можливостях для зростання. Практикувати вдячність, фокусуючись на тому, за що саме вдячні.

Підтримка рутини: потрібно створювати структуру у своєму дні з чіткими часами для роботи, відпочинку та турботи про себе. Рутини може створити відчуття стабільності в нестабільній ситуації.

Уникнення надлишкової інформації: обмежувати час, який проводиться в пошуку новин або інформації про кризу, обираючи авторитетні джерела, щоб уникнути паніки та чуток.

Планування часу на відпочинок: важливо включати у свій графік час для відпочинку та розваг. Знаходити хобі або діяльність, які приносять задоволення.

Турбота про інших: допомога іншим людям, де це можливо. Взаємодія з оточуючими в позитивному ключі може підтримувати власне благополуччя.

Розробка плану дій: створюйте конкретний план дій для подолання кризи. Зрозуміти, які кроки потрібно зробити, щоб поліпшити ситуацію [34, 52].

Кожна людина унікальна, тому важливо обирати підходи і стратегії, які якнайкраще відповідають особистій ситуації та потребам. За висновками Т. Данильченко, Я. Дубяги, Н. Єзерської, Б. Іваненко нижчезазначені способи допомагають підтримати суб'єктивне благополуччя, особливо під час кризи.

Підтримка зв'язку із природою: проводити час на свіжому повітрі, навіть якщо це короткі прогулянки. Спостереження за природою і навколишнім середовищем може допомогти знизити рівень стресу.



Створення списку досягнень і сил: написання списку своїх досягнень, якостей і попередніх ситуацій, коли особа успішно впоралася з труднощами. Це може нагадати про власну силу і здатність долати труднощі.

Практикувати альтруїзм: допомога іншим у важкі часи. Участь у добровольчій діяльності може приносити задоволення і покращувати загальне благополуччя.

Розвиток навичок управління стресом: вивчення і практика техніки релаксації, такі як медитація, глибоке дихання або йога. Навчання методів управління стресом може допомогти знизити рівень тривожності.

Створення плану самопокращення: визначення сфер, в яких хотілося б поліпшити свої навички або знання. Заняття самоосвітою, навчанням нових навичок або розвиток хобі.

Підтримка позитивних стосунків: зміцнення зв'язку з позитивними людьми, які підтримують. Спілкування з друзями та близькими може значно впливати на ваш емоційний стан.

Дбати про свої потреби: звертати увагу на свої фізичні, емоційні та психологічні потреби. Давати собі дозвіл на відпочинок і відпустку від негативних впливів.

Вивчення уроків з досвіду - рефлексія: розглядати кризові ситуації як можливість для зростання і навчання. Аналіз свого досвіду, виймання уроків і застосування їх у майбутньому.

Створення ресурсного списку: складання списку ресурсів, до яких ви можете звернутися в кризовій ситуації. Включення до нього професійних послуг, друзів, сім'ю та організації, які можуть надати підтримку.

Дотримуватись кордонів: визначення своїх особистих та професійних кордонів, щоб уникнути перевантаження. Уміння сказати «ні» важливе для збереження свого фізичного та емоційного здоров'я.

Практика вдячності: щодня фіксація кілька речей, за які єподяка. Ця вправа може допомогти зосереджуватися на позитивних аспектах життя.

Створення реалістичних очікувань: встановлення реалістичних цілей та очікувань для себе. Справедлива оцінка своїх можливостей та обмеження важливі для збереження психічного здоров'я.

Підтримка від онлайн-ресурсів: використання онлайн-ресурсів, як-от застосунки для медитації, онлайн-групи підтримки або освітні ресурси для зміцнення свого благополуччя [11, 13, 15, 18, 19].

Поліпшення суб'єктивного благополуччя - це індивідуальний процес, і рекомендації можуть різнитися залежно від конкретних потреб та уподобань кожної людини.

Важливими є розуміння і врахування в профілактичній роботі механізмів подолання кризи, адаптації індивіда до життєвої ситуації, що виникла.

Ці рекомендації можуть слугувати відправною точкою для самостійного поліпшення суб'єктивного благополуччя. Важливо враховувати індивідуальні особливості та знаходити відповідні стратегії, які підтримують ваш унікальний шлях до благополуччя.

Відволікання від негативних думок - важлива навичка для підтримки внутрішнього психологічного благополуччя. За Н. Кострубою та З. Поліщуком виділяємо стратегії зберігання рівного спокійного стану внутрішнього благополуччя під час кризи [25].

1. Занурення в діяльність: заняття тим, що викликає інтерес і залучає повністю. Це може бути хобі, читання, творчість, спорт, ігри тощо.
2. Фізична активність: заняття фізичною активністю. Заняття спортом допомагає вивільняти ендорфіни, що сприяє поліпшенню настрою.
3. Медитація та дихальні практики: практика медитації та глибокого дихання допомагає заспокоїти розум і зосередити увагу на поточному моменті.
4. Перегляд позитивного контенту: перегляд позитивних фільмів, читання надихаючих книжок, слухання музики, яка викликає позитивні емоції.
5. Спілкування з близькими: спілкування з друзями або сім'єю може бути ефективним способом відволікання й отримання підтримки.

6. Зайнятість розумом: заняття розумовою діяльністю, яка вимагає концентрації. Це може бути головоломка, кросворд, вивчення нового предмета.
7. Планування майбутнього: думки про майбутні плани та цілі. Це може допомогти змістити фокус із поточних труднощів на перспективи та можливості.
8. Зміна обстановки: зміна місця, де раніше перебувала особистість. Вихід на вулицю, прогулянка за містом, відвідування нових місць.
9. Практика вдячності: записування три позитивних подій або речі щодня, за які є вдячність.
10. Робота з тілом: практика глибоких розслаблювальних вправ. Фізична релаксація може позначитися на розумовому стані.
11. Самоспівчуття: застосування практики самоспівчуття. Відноситись до себе з добром, навіть перебуваючи у важкій ситуації.
12. Заняття творчістю: малювання, письмо, музика - заняття творчістю може бути ефективним способом вираження емоцій і відволікання від негативних думок [12, 15, 27, 48].

Отже, треба пам'ятати, що наведені рекомендації можуть бути адаптовані під будь-яку унікальну ситуацію. Якщо кризові умови продовжують впливати на власне благополуччя, важливо звернутися по допомогу до професіоналів у сфері психології або психотерапії.

За Л. Коробка, перебування в стані постійного психологічного неблагополуччя може мати серйозні наслідки для здоров'я та якості життя людини [24].

Фізичне здоров'я: постійний стрес і негативні емоції можуть негативно впливати на фізичне здоров'я, спричиняючи проблеми із серцево-судинною системою, імунітетом та іншими органами.

Психічне здоров'я: тривале перебування в стані психологічного неблагополуччя може призвести до розвитку психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади та інші психологічні проблеми.

Якість життя: психологічне неблагополуччя істотно знижує якість життя. Людина може зазнавати труднощів у повсякденній діяльності, стосунках з оточуючими і спілкуванні з самою собою.

Соціальні відносини: негативний стан може вплинути на соціальні взаємодії, спричинивши конфлікти у стосунках, ізоляцію і втрату зв'язку з близькими.

Працездатність і продуктивність: психологічне неблагополуччя може знижувати працездатність, концентрацію і продуктивність на роботі або в навчанні.

Функціонування мозку: тривалі періоди стресу можуть негативно впливати на функціонування мозку, включно з пам'яттю, концентрацією та прийняттям рішень.

Фізичний добробут: люди в стані постійного психологічного неблагополуччя часто нехтують турботою про своє фізичне здоров'я, що може призвести до проблем із харчуванням, сном та іншими аспектами турботи про себе.

Ризик залежностей: деякі люди в пошуках розради можуть звертатися до шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю або наркотиків, що збільшує ризик залежностей.

Негативне сприйняття життя: постійне психологічне неблагополуччя може спотворювати сприйняття життя, змушуючи бачити світ у темних і негативних фарбах, що додатково погіршує психологічний стан [43, 51, 58].

Загальний висновок полягає в тому, що тривале перебування в стані психологічного неблагополуччя не тільки чинить негативний вплив на емоційний стан, а й має далекосяжні наслідки для фізичного і психічного здоров'я, соціальних відносин і загальної якості життя. Важливо прагнути до підтримання психологічного благополуччя і звертатися по професійну допомогу, якщо необхідно.

Отже, наведені вище аспекти, рекомендації, техніки, стратегії та застереження допомагають створити рамки для збереження та підтримки

суб'єктивного благополуччя особистості, що стає особливо важливим в контексті кризових ситуацій.

## **ВИСНОВКИ**

Кризові умови чинять значний вплив на суб'єктивне благополуччя молодих людей через численні психологічні стреси, обмеженість ресурсів і можливостей, зміну соціальної підтримки та обмеження особистої свободи, що, у свою чергу, можуть негативно впливати на самооцінку, почуття приналежності та загальне благополуччя.

Різноманітні кризові ситуації, такі як економічна криза, пандемія чи війна мають дещо схожі ефекти на суб'єктивне благополуччя молоді, але кожна з них має свої унікальні особливості та наслідки.

Аналіз результатів проведеного теоретико-емпіричного дослідження надав змогу окреслити такі висновки:

Визначено поняття «суб'єктивного благополуччя» та його особливостей у сучасній психологічній літературі як такої концепції, яка відображає оцінку та відчуття особистістю власного життя, задоволення ним

і загальної якості життя. Це поняття базується на внутрішніх переживаннях та оцінках особистості, а не на зовнішніх об'єктивних умовах. Виразальною особливістю є те, що аспекти, які входять до досліджуваного поняття є суб'єктивними, оскільки вони базуються на особистих оцінках, переконаннях і внутрішніх переживаннях конкретної особистості. Суб'єктивне благополуччя є важливим показником для розуміння того, як особа сприймає і відчуває своє життя в цілому.

Охарактеризовано сутність кризових ситуацій та їх вплив на якість життя молоді. Кризові ситуації можуть бути різноманітними — це може бути економічна криза, природний лихоліт, епідемія, соціальна нестабільність, конфлікти чи особисті кризи. Вони характеризуються тим, що стандартні методи адаптації та реагування стають непродуктивними, і люди відчувають стрес, невизначеність та відчуття загрози. Вплив кризових ситуацій на якість життя молоді може бути значимим і залежати від різних факторів, наприклад від економічної нестабільності, соціальної напруги, здоров'я та епідемії, втрати можливостей, психологічного стресу, втрати довіри до майбутнього тощо.

З'ясовано аспекти залежності суб'єктивного благополуччя молодих людей від кризових умов зовнішнього середовища. Залежно від кризових умов зовнішнього середовища, на суб'єктивне благополуччя молодих людей можуть впливати різні аспекти. Незалежно від характеру кризи, важливо надавати молоді підтримку, надію та інструменти для адаптації. Також важливо розглядати кризові ситуації як можливості для розвитку резилієнтності та вивчення стратегій подолання труднощів.

Завдяки різноманітним стратегіям, підходам та рекомендаціям окреслено розуміння та винайдені шляхи мінімізації негативного впливу кризових умов на суб'єктивне благополуччя молоді. Кожна людина унікальна, тому і стратегії подолання труднощів у кризових умовах будуть різнитися в залежності від індивідуальних потреб та

вподобань індивіда. Суттєвим є пошук підходів, які працюють якнайкраще для кожної конкретної людини.

На підставі аналізу психологічної літератури підтверджено, що підтримка збоку суспільства, співтовариства або уряду має важливе значення для сприяння суб'єктивному благополуччю молоді під час кризових ситуацій. Створення доступних ресурсів, психологічної підтримки та можливостей для розвитку може допомогти молодим людям впоратися з кризами більш успішно.

Аналіз емпіричних даних виявив, що більшість досліджуваних молодих людей мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, Однак простежується невелика доля тих, хто має низький рівень, зумовлений кризовими ситуаціями в країні та в міжособистісних відносинах.

Так, для оцінки загального самопочуття особистостей, визначення факторів, що впливають на їхнє благополуччя, а також з'ясування можливих шляхів покращення якості їхнього життя була використана методика «Діагностика суб'єктивного благополуччя» (Р.М. Шаміонова та Т.В. Бескової). Отримано наступні дані: здебільшого половина респондентів має середній рівень суб'єктивного благополуччя за всіма його аспектами.

Аналіз вивчення суб'єктивних переживань та почуттів особистого щастя та задоволеності життям за методикою «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. Рукавішнікова) дали такі результати: у респондентів виявлено стан напруженості та чутливості на середньому рівні, а ознаки психіатричної симптоматики відсутні, а також відмітимо, що для молодих людей дуже важливим є значення соціального оточення, тому що за цією шкалою опитувані отримали високий показник. Це є очікуваним результатом, бо значно помітні вікові характеристики та цінності, що відповідають даному проміжку часу.

Для вимірювання суб'єктивного благополуччя була запропонована методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду. У ході неї було виявлено, що у переважної більшості респондентів середній рівень

позитивних взаємин з оточуючим світом. Більше половини опитуваних мають високий рівень за шкалою самоприйняття. А ось за шкалою управління середовищем половина респондентів мають низький рівень показників, що говорить про негативне керування ситуаціями та труднощами в житті.

Аналізуючи психологічне благополуччя на основі внутрішньої стійкості, позитивних взаємин, особистісного розвитку, автономії, здібностей до самореалізації та цінностей, було застосовано методикау «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової, П.П. Фесенко). Отримані результати вказують на те, що за однією шкалою показали низькі бали – «управління середовищем, що оточує», що підтверджує твердження щодо кризових ситуацій, та минулі отримані результати за методикою, які дійсно впливають на стан психологічного благополуччя молодих людей, а саме на керованість зовнішніми умовами та контролем над ними, що у даний період для більшості студентів є неможливим.

Ураховуючи наявні кризові умови, подібні результати цілком очікувані та пояснюються великим рівнем стресу та напруженості, що обумовлено постійною потенційною загрозою життя свого або близьких, тривогою та вигоранням.

Таким чином, проведений психологічний аналіз досліджуваного явища дає підґрунтя стверджувати, що викладена інформація може допомогти у розробці програм і підходів з підвищення суб'єктивного благополуччя і покращення якості життя особистостей за сучасних умов. Розуміння і врахування суб'єктивного благополуччя також важливі для розробки програм і інтервенцій, що спрямовані на підвищення якості життя і благополуччя людей.



### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бенко Є. В. Суб'єктивне благополуччя людини, що переживає нормативну кризу розвитку особистості. дис. канд. психол. наук : 19.00.01. 2017.
2. Благополуччя особистості як мета психологічних і соціальних практик: матеріали всеукраїнського науково-практичного семінару (25 вересня 2019 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. – 54 с.
3. Бочарова Е. Е. Взаємозв'язок ціннісних орієнтацій, стратегій поведінки та суб'єктивного благополуччя особистості : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Е. Е. Бочарова. – 2005. – 23 с.
4. Верник О. Л. Сучасні підходи до проблеми благополуччя в психології: екопсихологічний аспект. Благополуччя особистості vs благополуччя середовища антиномія сучасного способу життя.: матеріали науково-

практичного круглого столу (21 квітня 2019 року, Київ). Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. С. 5–8.

5. Волинець Н. В. Особистісні особливості психологічного благополуччя працюючої особистості. Сучасні проблеми екологічної психології: життєве середовище особистості у психологічному вимірі : матеріали ІV Міжнародної науково-практичної конференції (Київ, 18–19 травня 2018 року. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2018. С. 32–37.
6. Волинець Н. В. Психологічний аналіз переживання психологічного благополуччя особистістю / Н. В. Волинець // Психологічні перспективи. – 2018. – Вип. 31. – С. 22-44.
7. Габа І. М. Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект / І. М. Габа // Теорія і практика сучасної психології. – 2019, 1. – С. 150 – 154.
8. Груб'як О. М. Психологічне благополуччя особистості у період ранньої дорослості: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2016. 18 с.
9. Гуляєва О. М. До проблеми структурного аналізу поняття «психологічне благополуччя» / О. М. Гуляєва // Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія». – 2016. – Вип.59. – С. 15 – 20.
10. Гута С. С. Поняття «Кризова ситуація, зумовлена воєнно-політичними чинниками», «воєнно-політична криза» в теорії державного управління // Державне управління. Інвестиції: практика та досвід, 2017. №7. С. 116-120.
11. Данильченко Т. В. Особливості вивчення соціальних потреб як предиктора суб'єктивного благополуччя особистості / Т.В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. – Вип. 126. – С. 63–69. – (Серія: Психологічні науки).
12. Джаббарова, Л. В. Дослідження взаємозв'язку соціальної ідентичності з психологічним благополуччям у студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2016 - Вип. 6 (1), С. 46–50.

13. Дубяга Я. І. Теоретичне обґрунтування емоційного інтелекту особистості як психологічного феномену. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 2. С. 27-33.
14. Еммонс Р. Психологія вищих прагнень мотивації та духовність особистості : пер. з англ. / під ред. Д. А. Леонтьєва / Роберт Еммонс. – Сенс. – 2004. – 416 с.
15. Єзерська Н. В. Дескриптори щастя обдарованих учнів підліткового віку як показники суб'єктивного благополуччя / Н.В. Єзерська // Освіта та розвиток обдарованої особистості: щомісячний науково-методичний журнал. – №3(58) /2017. – К.: Ін-т обдарованої дитини. – 2017. – С. 24.
16. Захаренко К. Інформаційні впливи як джерела загострення інформаційної небезпеки. Серія 7. Релігієзнавство. Культурологія. Філософія. 2015. Т.34, №47. С. 167-175.
17. Зливков В. Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
18. Іваненко Б. Б. Поради психолога: на допомогу в саморегуляції й подоланні психологічних труднощів / Б.Б.Іваненко. – К. : ЦП «Комптинт», 2017. – 85 с.
19. Іваненко Б. Б. Самодеструктивна поведінка особистості: детермінанти та можливості саморегуляції // Науковий вісник Херсонського державного університету. – Серія : Психологічні науки. – Вип. 6. – Том 1. – Херсон, 2017. – С. 35 – 40.
20. Казіміренко В. П., Духневич В. М., Осадько О. Ю.: монографія / за наук. ред. В. П. Казіміренка ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. – 390 с.
21. Карапетян Л. В. Феноменологічний аналіз емоційно-особистісного благополуччя // Мир науки, культури, освіти. 2017. № 1(62). С. 253-258.
22. Каргіна Н. В. Духовний розвиток особистості як умова її психологічного благополуччя.

Проблемисучасноїпсихологіїособистості: матеріали наук. - практ. конф. молодихучених та студентів (м. Одеса, 14 травня 2015 р.). Одеса: Лерадрук, 2015. Вип. 6. С. 295-300.

23. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості : дис....канд. психол. наук : 19.00.01 ; Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Одеса, 2018. 270 с
24. Коробка Л. М. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження /Л.М.Коробка // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Збірникнауковихпраць - №4 (29), 2015 – Київ, 2015. – С.96-103.
25. Коструба Н. та Поліщук З. Психологічне самопочуття студентів під час війни: емпіричний аналіз. Журнал «Психологічні перспективи». 40 (грудень 2022), 51–61.
26. Кряж І. В., & Баєва, К. О. Роль екологічної позиції суб'єкта в подоланні проблем, викликаних глобальними екологічними змінами. 52 Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія Психологія. 2020. В.69. С.64-73.
27. Кряж І., і Баранов В. Віра у справедливий світ та інфантилізм як предиктори суб'єктивного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія», (73). 2022 р. 59-66.
28. Лукьянова Н. А., Рвалов П. Н. Комунікативні стратегії конструювання концепту «політичне благополуччя» // Векторі благополуччя: економіка та соціум. 2021. № 1(40). С. 33-42.
29. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків та молоді / Л. І. Магдисюк та ін. // Освіта та розвиток обдарованої особистості : щоквартальний науково-методичний журнал / Н. Ф. Федорова та ін. – Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України. – 2019. – № 2 (73), II квартал. – С. 64-72.

30. Медико-психологічне консультування : навч.-метод. посіб. / Людмила Іванівна Магдисюк, Раїса Петрівна Федоренко. – Луцьк : Вежа-Друк, 2020. – 332 с.
31. Молодь України – 2017. Результати соціологічного дослідження. Тернопіль: ТОВ «Терно-граф», 2017. – 72 с.
32. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя : матеріали IV Міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 22-23 лют. 2018 р. 428 с.
33. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнар. наук.-практ. конф., м. Суми: Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 28 лют. – 1 бер. 2019 р. 476 с.
34. 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 СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. – 540 с.
35. Павленко, Г.В. (2019). Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Екологічна психологія, Том VII, 47, 208–219.
36. Пахоль, Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. Український психологічний журнал. 2017. №1 (3). С. 80–104.
37. Помиткін Е. О. Психологічна діагностика духовного потенціалу особистості : посібник / Е. О. Помиткін. — Кіровоград : Імекс-ЛТД, 2013. — 144 с.
38. Попович І. С. Психологічні виміри соціальних очікувань особистості: монографія / І. С. Попович. – Херсон: ПАТ «ХМД», 2017. – 504 с.
39. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. 620 с.

40. Психологія професійної безпеки: технології конструктивного самозбереження особистості : моногр. / О. Лазорко, Ж. Вірна, Л. Акімова та ін. ; за заг. ред. Ж. Вірної. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 588 с.
41. Ревенко, С. П. Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. Теоретичні та прикладні проблеми психології. – 2019 - Вип. 3(3), 277–288.
42. Ревенко С. П. Соціально-психологічні умови становлення зрілої ідентичності студентської молоді : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 ; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. Северодонецьк, 2020. 286 с.
43. Родіонова Е. В., Конюхова Т. В. Емоційно-особистісне благополуччя студентської молоді: динамічна оцінка в умовах нестійкої зовнішньої середовища // Перспективи науки та освіти. 2023. № 1 (61). С. 356-370.
44. Савелюк Н. Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному та воєнному контекстах. Журнал «Психологічні перспективи». 39 (травень 2022), 322–340.
45. Сафонова І.О. Взаємозв'язок професійного вигорання із суб'єктивним благополуччя особистості медичних сестер / - 2011. - № 1. – С. 71-81.
46. Селігман Мартин Е. П. Нова позитивна психологія: Науковий погляд на щастя та сенс життя / Е. П. Селігман; пер. з англ. – Софія, 2006. – 368 с.
47. 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. 2017. вип. 17. С. 124–133.
48. Соціально-психологічні засади становлення екологічно орієнтованого способу життя особистості : монографія / Ю. М. Швалб та ін. ; за ред. Ю. М. Швалба. Київ : Педагогічна думка, 2015. 216 с.
49. Сучасні проблеми екологічної психології: Психологічний зміст екосоціальних катастроф : матеріали XVII Міжнар. наук.-практ. конф. (14 –

15 травня 2021 року, Київ) / за ред. Ю.М. Швалба. – Київ :ІнститутпсихологіїіменіГ.С.Костюка, 2021. – 89 с.

- 50.** Титаренко Т. М. Посттравматичне життєтворення: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2020. 160 с.
- 51.** Титаренко Т. М. Психологічне благополуччя особистості у контексті посттравматичного життєтворення. Особистість та її історія: колективна монографія / за ред. Н. В. Чепелєвої, М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. Миколи Гоголя, 2018. С. 102-112.
- 52.** Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
- 53.** Титаренко Т. М. Способипідвищеннясоціально-адаптивнихможливостейлюдини в умовахпереживаннянаслідківтравматичнихподій : метод. рек. / за ред. Т. М. Титаренко. – К., 2017.
- 54.** Україна на карантині: моніторинг суспільних настроїв / група Рейтинг, 10-12 квітня 2020 р.
- 55.** Федоренко Р. П. Аналіз особливостей ставлення сучасних підлітків до «груп смерті» та небезпечних ігор у соціальних мережах // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. Рівненського державного гуманітарного університету. – Рівне : РДГУ, 2017. – Вип. 8. – С. 281-286.
- 56.** Целюк Т. Л. Західні підходи до визначення психологічного благополуччя \ Т.Л. Целюк// Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали II Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (18 трав. 2015 р.) = Abstract II InternationalScientific&Practical Internet Conference (May 18, 2015) / за заг. ред. Л. В. Засєкіної, А. В. Кульчицької. – Луцьк :ППШванюкВ. П, 2015. – 176 с.

57. Шаміонов Р. М., Григор'єва М. В. Психодинамічні властивості як предиктори суб'єктивного благополуччя особистості // Психологічний журнал. 2017. № 18(1). С. 41-5.
58. Шаміонов Р.М. Суб'єктивне благополуччя особистості: етнопсихологічний аспект. Проблеми соціальної психології особистості. 2008. С. 45-52.
59. Швалб Ю. Екологія життєвого простору людини. Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Лабораторія екологічної екології. Київ 2020.
60. Швалб Ю. М. Еколого-психологічні детермінанти суб'єктивного благополуччя особистості: монографія / Ю. М. Швалб, О. Л. Вернік, О. О. Вовчик-Блакитна, Т. М. Кирпенко, О. В. Павленко, О. В. Рудоміно-Дусятська; за ред. Ю. М. Швалба. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 234 с.
61. Шмаргун В. М. Освіченість та інтелігентність в освітньому середовищі / В.М. Шмаргун // Науковий вісник Національного університету біоресурсів і природокористування України. Серія: Педагогіка, психологія, філософія, 2016. – Вип. 233. – С. 389-396.
62. Conrad R. C., Nahm H. C., Koire A. et al. Collegestudentmentalhealthrisksduringthe COVID-19 pandemic: implicationsofcampusrelocation // J PsychiatrRes. – 2021. – 136. – P. 117–26.
63. CsikszentmihalyiMihaly. Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life. NewYork: BasicBooks, 1998. 192 p.
64. Deci E., Ryan R. The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self Determination of Behavior personality. PsychologicalInquiry. 2000. Vol. 11. № 4. P. 227-268.
65. Diener E. Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. JournalofPersonalityandSocialPsychology. 1995. Vol 68 (4). P. 653–663.
66. Ebert D. D., Mortier P. et al. Mental Health-International CollegeStudentInitiativecollaborators (2019). Barriersofmentalhealthtreatmentutilizationamong first-yearcollegestudents: First



cross-national results from the WHO

World Mental Health International College Student Initiative. – P. 9. e1782.

- 67.** Francis P. C., Horn A. S. Counseling services and student success // Midwestern Higher Education Compact Research Brief. – 2016. – P. 1–22.
- 68.** LeViness, R. et al. (2020).  
The Association for University and College Counseling Center Directors Annual Survey: 2019 Reporting period: July 1, 2018 through June 30, 2019, p. 1 (in English).].
- 69.** Lyubomirsky S. The how of happiness: A scientific approach to getting the life you want. New York: Penguin Press, 2008. 366 p.
- 70.** Ryff C. D. Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2014. №83. P. 10- 28.  
DOI: 10.1159/000353263
- 71.** Shatkin J. P., Diamond U. Psychiatry's next generation: teaching college students about mental health // *Academic Psychiatry*. – 2015. – 39. – P. 527–532.