

вирішення її проблем, а «запускає» її внутрішні ресурси. Крім того, проведення образотворчих занять з дітьми сприяє забезпеченню дитини соціально прийнятним способом виходу агресії та інших негативних станів, розвитку почуття внутрішнього контролю та уяви, підвищенню самооцінки, що позитивно впливає на процес лікування.

Отже, молодший шкільний вік характеризується високою тривожністю, різноманітними страхами, невпевненістю в собі, низькою самооцінкою та іншими особливостями, що істотним чином поглиблюється травмівним впливом війни. Арт-терапевтичні методи є безпечними у подоланні цих несприятливих особливостей, які перешкоджають становленню повноцінної особистості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Основи теорії і практики арт-терапії / О.В. Тіунова. Тернопіль, ТНПУ, 2011. 260 с.
2. Психологічний довідник вчителя. Упоряд., В. Андрієвська. Наук. ред. С. Максименка. Київ, Главник, 2005. 96 с.
3. Радчук Г.К. Актуальні проблеми особистісної готовності шестирічних дітей до шкільного навчання. *Діти, батьки, сім'я.. Додаток до журналу "Практична психологія та соціальна робота"*. 2005, №4. С.4 – 10.
4. Радчук Г.К. Психологічна підтримка педагогів під час війни. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез III Міжнародної наукової конференції, 20-21 квітня 2023 р.* / упоряд. Криськов А.А., Габрусєва Н.В. Тернопіль: ФОП Паляниця В. А., 2023. С. 30 – 32.

### Наталія САВЕЛЮК

*доктор психологічних наук, професор, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна*

### ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК АКСІОЛОГІЧНИЙ ОРІЄНТИР ОСВІТИ В УМОВАХ ВІЙНИ

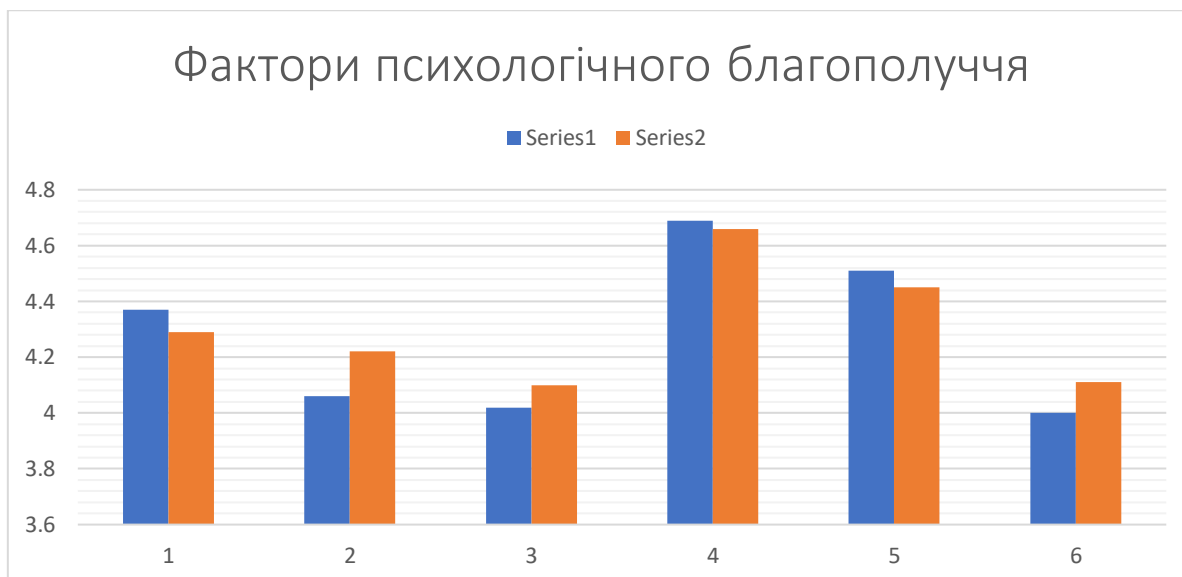
У психології поняття «психологічне благополуччя» розглядається по-різному. В одних дослідженнях у загальному теоретичному річці гедоністичного підходу воно визначається як співвідношення «позитивних і негативних афектів», як відсутність «фінансової та сімейної тривоги», «тривоги за здоров'я» тощо; в інших, у контексті евдемоністичного підходу, – більш багатоаспектно: як сукупність низки факторів («Задоволеність», «Емоційна стабільність», «Оптимізм», «Компетентність», «Сенс», «Позитивні стосунки», «Стійкість», «Самоповага», «Асертивність», «Вітальність» і т. ін.) [2–7].

У нашому дослідженні за основу взято всевітньовідому модель К. Ріфф, згідно з якою психологічне благополуччя має 6 основних вимірів: «Позитивні стосунки з іншими», «Автономія», «Управління навколишнім середовищем», «Особистісне зростання», «Ціль у житті» та «Самоприйняття».

**Мета статті** – опис результатів порівняльного емпіричного дослідження переживання українською студентською молоддю психологічного благополуччя під час пандемії COVID-19 та в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** На першому і другому етапах дослідження використано питальник «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, адаптований в Україні С. Карскановою [1]; на третьому – класичний асоціативний експеримент (стимул «психологічне благополуччя»). Перший констатувальний емпіричний зріз здійснено у лютому та березні 2021 року, другий – у березні та квітні 2022 року, третій – у травні та червні 2023 року. Вибірка – 501 здобувач вищої освіти, серед яких 118 (студенти ТНПУ ім. В. Гнатюка) досліджені на першому етапі; 86 (студенти ТНПУ ім. В. Гнатюка) – на другому; 297 (студенти ТНПУ ім. В. Гнатюка та НУ «Запорізька політехніка») – на третьому.

Після математично-статистичної обробки кількісних даних у двох перших підгрупах отримано усереднені показники за 6 шкалами питальника К. Ріфф:



**Рис. 1 Ієрархія факторів психологічного благополуччя у двох підгрупах**

Примітка. 1 – «Позитивні стосунки з іншими», 2 – «Автономія», 3 – «Управління середовищем», 4 – «Особистісне зростання», 5 – «Ціль у житті», 6 – «Самоприйняття»; ряд 1 – підгрупа 1, ряд 2 – підгрупа 2.

Отже, узагальнені ієрархії шести основних вимірів психологічного благополуччя в обох підгрупах істотною мірою не відрізняються. Найвагомим його ресурсом для студентської молоді виступає прагнення до перманентного саморозвитку, переживання самореалізації, самопізнання, самовдосконалення та самоефективності. З усім тим, детальніший аналіз (з використанням непараметричного критерію U Манна-Вітні) розбіжностей оцінок за конкретними пунктами питальника продемонстрував певні статистично значущі відмінності між першою та другою «хронологічними» підгрупами.

I. «Позитивні стосунки з іншими»: зростання психологічного благополуччя – за пунктом «Багато людей вважають мене люблячим/ою і дбайливим/ою» ( $\bar{x}_1 = 4,38$  і  $\bar{x}_2 = 4,85$  при  $p = 0,001$ ); послаблення – за «Я відчуваю задоволення від особистого та взаємного спілкування із членами сім'ї або друзями» ( $\bar{x}_1 = 5,42$  і  $\bar{x}_2 = 4,96$  при  $p = 0,003$ ) та «У мене були досить теплі та довірливі стосунки з іншими» ( $\bar{x}_1 = 5,00$  і  $\bar{x}_2 = 4,34$  при  $p = 0,002$ ).

II. «Автономія»: зростання за «Я не змінюю свою поведінку або спосіб думок, щоб відповідати запитам оточуючих» ( $\bar{x}_1 = 3,52$  і  $\bar{x}_2 = 3,92$  при  $p = 0,03$ ), «Я не боюся висловлювати уголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає

думці оточуючих» ( $\bar{x}_1 = 4,28$  і  $\bar{x}_2 = 4,71$  при  $p = 0,01$ ), «Бути задоволеним самим/а собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих» ( $\bar{x}_1 = 4,48$  і  $\bar{x}_2 = 4,95$  при  $p = 0,04$ ), «Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу» ( $\bar{x}_1 = 4,06$  і  $\bar{x}_2 = 4,65$  при  $p = 0,006$ ), «Я впевнений/а у своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній» ( $\bar{x}_1 = 4,29$  і  $\bar{x}_2 = 4,61$  при  $p = 0,03$ ), «Я нечасто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними» ( $\bar{x}_1 = 3,68$  і  $\bar{x}_2 = 4,14$  при  $p = 0,01$ ).

III. «Управління середовищем»: зростання за «Потреби повсякденного життя нечасто нервують мене» ( $\bar{x}_1 = 3,22$  і  $\bar{x}_2 = 3,74$  при  $p = 0,005$ ) та «Мої спроби знайти вид діяльності та взаємовідносини, відповідні для мене, були вельми успішними» ( $\bar{x}_1 = 4,06$  і  $\bar{x}_2 = 4,55$  при  $p = 0,003$ ); послаблення за «Я нечасто відчуваю себе заваленим/ою своїми обов'язками» ( $\bar{x}_1 = 3,62$  і  $\bar{x}_2 = 3,07$  при  $p = 0,004$ ), «Я не переживаю стрес через те, що не можу впоратися з усіма справами, які вимушений/а робити щодня» ( $\bar{x}_1 = 3,81$  і  $\bar{x}_2 = 3,16$  при  $p = 0,006$ ), «Я спромігся/лася створити свій власний устрій та спосіб життя, які найбільше відповідають моїм перевагам» ( $\bar{x}_1 = 4,09$  і  $\bar{x}_2 = 3,73$  при  $p = 0,05$ ).

IV. «Особистісне зростання»: посилення за «Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе та про світ» ( $\bar{x}_1 = 4,71$  і  $\bar{x}_2 = 4,99$  при  $p = 0,03$ ) і «Мені приносить задоволення бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками» ( $\bar{x}_1 = 5,14$  і  $\bar{x}_2 = 5,41$  при  $p = 0,003$ ).

V. «Ціль у житті»: посилення за «Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування» ( $\bar{x}_1 = 4,64$  і  $\bar{x}_2 = 5,01$  при  $p = 0,008$ ).

VI. «Самоприйняття»: посилення за «Мені подобається більша частина моїх якостей» ( $\bar{x}_1 = 4,30$  і  $\bar{x}_2 = 4,71$  при  $p = 0,01$ ), «У минулому були зльоти й падіння, але в цілому я би не став/ла нічого міняти» ( $\bar{x}_1 = 4,14$  і  $\bar{x}_2 = 4,47$  при  $p = 0,03$ ), «У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх не найбільше» ( $\bar{x}_1 = 4,05$  і  $\bar{x}_2 = 4,45$  при  $p = 0,03$ ).

На третьому етапі дослідження у відповідь на слово-стимул «психологічне благополуччя» від 297 респондентів було отримано 658 асоціацій, далі через контент-аналіз розподілені на 8 семантичних груп із відповідними лексемами:

I. *«Внутрішні процеси та стани (інтернальність)» (402):* 1) *«Спокій, впевненість, стабільність» (104);* 2) *«Задоволення, радість, позитив» (75);* 3) *«Самопізнання, самооцінка, самоконтроль, самовдосконалення, самоприйняття» (54);* 4) *«Внутрішній, психологічний, душевний стан» (43);* 5) *«Гармонія» (35);* 6) *«Щастя» (19);* 7) *«Розум, розуміння, пізнання» (19);* 8) *«Відсутність проблем, стресу» (15);* 9) *«Адекватність, нормальність» (12);* 10) *«Комфорт» (7);* 11) *«Оцінка, оцінювання» (3);* 12) *«Цінність» (3);* 13) *«Наповненість» (3);* 14) *«Натхнення» (2);* 15) *«Особистісні кордони» (2);* 16) *одиночні асоціації – «Свобода», «Необхідність», «Стриманість», «Відновлення», «Нірвана», «Улюблений».*

II. *«Людина і соціум» (91):* 1) *«Родина, сім'я, дім» (25);* 2) *«Людина, люди» (22);* 3) *«Стосунки, взаємини» (16);* 4) *«Суспільство, спільнота» (7);* 5) *«Підтримка» (5);* 6) *«Контроль, керівництво» (5);* 7) *«Гроші, бізнес» (4);* 8) *«Психолог» (3);* 9) *одиночні асоціації – «Побратими», «Пробачення», «Моральність», «Фраза».*

III. *«Вітальність та екзистенція» (75):* 1) *«Здоров'я, здоровий» (23);* 2) *«Життя» (21);* 3) *«Майбутнє, цілі, прагнення» (11);* 4) *«Здатність» (6);* 5) *«Безпека» (4);* 6) *«Нервова система, нерви» (3);* 7) *«Повсякденність» (3);* 8) *одиночні асоціації – «Унікальність», «Резильєнтність», «Дзен», «Залежність».*

IV. *«Глобальність та екстернальність» (41):* 1) *«Все, всі, у всьому» (20);* 2) *«Атмосфера, середовище» (10);* 3) *«Світ» (3);* 4) *«Порядок» (3);* 5) *«Ситуація, обставини» (3);* *«Країна» (2).*

V. *«Активність і результат» (30):* 1) *«Успіх, досягнення, реалізація» (10);* 2) *«Робота, справа, справи» (8);* 3) *«Розвиток» (5);* 4) *«Уміння» (3);* 5) *одиночні асоціації – «Реагувати», «Рішення», «Вплив», «Чинники».*

VI. *«Темпоральність» (8):* 1) *«День, дні» (3);* 2) *одиночні асоціації – «Час», «Моменти», «Сьогодні», «Вечір», «Літо».*

VII. «*Метафоричність*» (6): 1) «*Шлях*» (2); 2) одиничні асоціації – «*Блакить*», «*Веселка*», «*Тепло*», «*Місце*».

VIII. «*Мілітарність*» (5): 1) «*Війна*» (2); 2) «*Мир*» (2); 3) одинична – «*Перемога*».

**Висновки.** За результатами двох емпіричних зрізів, проведених на вибірках студентської молоді за допомогою стандартизованої «Шкали» К. Ріфф до та на початку повномасштабної війни в Україні, констатуємо окремі як позитивні, так і негативні зміни в переживанні психологічного благополуччя. Деякі позитивні трансформації відповідних переживань найбільше стосуються «Автономії», негативні – «Управління середовищем». Назагал ієрархія основних вимірів психологічного благополуччя у самооцінюванні здобувачів вищої освіти в контексті обох зазначених періодів залишається фактично незмінною. Найбільший його ресурс формує «Особистісне зростання» як перманентне прагнення до саморозвитку, відкритість до здобуття нового досвіду, переживання реалізації власного потенціалу, самовдосконалення, самопізнання і самоефективності. Згідно з результатами асоціативного експерименту, проведеного на другому році війни, домінантною семантичною категорією як узагальненою реакцією студентської молоді на вербальний стимул «Психологічне благополуччя» стали «Внутрішні процеси та стани (інтернальність)» із базовою лексемою «Спокій».

Перспективи наших подальших досліджень полягають у компаративному студіюванні вікових, гендерних, професійних та інших потенційно значущих аспектів переживання особистістю психологічного благополуччя.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 1. С. 1–10.

2. Bar-On R. *The development of a concept of psychological well-being*. A thesis for the degree of Doctor of Philosophy. 1988. URL: [http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:2928?site\\_name=G](http://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:2928?site_name=G)

lobalViewhttp://vital.seals.ac.za:8080/vital/access/manager/Repository/vital:2928?site\_name=GlobalView

3. Bryant F. B., Veroff J. The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1982. № 43(4). С. 653–673.
4. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, eudaimonia and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*. 2008. № 9. С. 1–11.
5. Ruggery K., Garcia-Garzon E., Maguire A., Matz S., Hupert F. A. Well-being is more than happiness and life satisfaction: A multidimensional analyses of 21 countries. *Health and Quality of Life Outcomes*. 2020. № 18. С. 192–198.
6. Ryff C. D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychosomatics*. 1996. № 65(1). С. 14–23.
7. Warr P. A study of psychological well-being. *British Journal of Psychology*. 1978. Vol. 62, Issue 1. С. 111–121.

### **Ольга ТИМОШЕНКО**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Поліський національний університет, м. Житомир, Україна*

### **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я В КОНСТРУКТИВНИХ ТА ДЕСТРУКТИВНИХ РОДИНАХ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Повномасштабна війна Росії в Україні обумовила величезне збільшення кількості негативних чинників психологічного здоров'я наших громадян. Наразі маємо величезний вплив на громадян України російсько-української війни та стресових й конфліктних ситуацій, пов'язаних з нею. Триваюча війна, безсумнівно, суттєво вплинула на психологічне здоров'я всіх українських родин. Вона створила складне та стресове середовище, і сім'ям довелося долати різні негативні психологічні наслідки [1; 2; 5]. Зупинимося на деяких аспектах психологічного здоров'я українських родин в умовах війни Росії з Україною.