

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра
на тему:
«Психологічні особливості психологічного та емоційного благополуччя
внутрішньо переміщених студентів»

Виконала студентка 4 курсу, групи Пс-41
напрямку підготовки 053 «Психологія»

Федосюк Софія Андріївна

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор

Балашов Едуард Михайлович

Рецензент:

доктор психологічних наук, доцент

Августюк Марія Миколаївна

Допущено до захисту:

Завідувач кафедри: _____

Оксана МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ.....	7
1.1. Теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя.....	7
1.2. Психологічна характеристика особливостей особистісного емоційного благополуччя.....	13
1.3. Особливості психологічного та емоційного благополуччя студентської молоді.....	16
1.4. Психологічна характеристика психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів	20
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ	26
2.1. Організація та методи дослідження психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження таблиць.	28
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	39
РОЗДІЛ 3. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ	42
3.1. Методичні рекомендації щодо покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів.....	42
3.2. Розробка авторської тренінгової програми для покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів	46
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	54
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми: Внаслідок військової агресії в Україні значна кількість українців були змушені покинути свої домівки. Серед внутрішньо переміщених осіб значну частину становлять студенти, які опинилися в особливо вразливому становищі через необхідність адаптуватися не лише до нового місця проживання, але й до нових умов навчання. Студентський період є визначальним етапом у формуванні особистості, професійному становленні та розвитку життєвих компетенцій. Травматичний досвід вимушеного переміщення може суттєво вплинути на ці процеси, порушуючи нормальний перебіг психологічного розвитку та академічної адаптації. Розуміння особливостей психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів дозволить розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та супроводу.

Дослідження психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо-переміщених студентів набуває особливої актуальності з огляду на кілька ключових аспектів. Як зазначає Е. Балашов, психологічне благополуччя є важливим когнітивно-емоційним компонентом саморегульованого навчання студентів. В умовах вимушеного переміщення здатність до саморегуляції та підтримки психологічного благополуччя стає дуже важливою для успішного продовження навчання. Темою емоційного та психологічного благополуччя цікавилися чимало дослідників (Балашов Е., Базика Є., Цегельник Д., Столярчук О., Жорова, С., Манучарян Т., Волинець Н., Ryff С., Seligman М.), які стверджували те, що психологічне та емоційне благополуччя є одними з фундаментальних аспектів життєдіяльності особистості, що впливає на всі сфери її функціонування.

Значна кількість досліджень присвячена вивченню психологічних особливостей внутрішньо переміщених осіб та їх потреб у психологічній підтримці (Балашов Е., Матласевич О., В'язова А., Столярчук О., Жорова С., Rizzi D., Ciuffo G., Landoni M). Науковці відзначають, що ціннісні орієнтації та індивідуально-психологічні характеристики відіграють важливу роль у

забезпеченні психологічного благополуччя студентів, які вимушено змінили місце проживання.

Результати дослідження можуть стати основою для розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки, адаптації навчальних програм та створення системи психологічного супроводу внутрішньо переміщених студентів. Це має особливе значення для підвищення резильєнтності освітньої системи України та забезпечення якісної освіти в умовах війни.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів є актуальним науковим дослідженням, яке має важливе теоретичне та практичне значення для розвитку психологічної науки та практичної діяльності в умовах сучасних викликів українського суспільства.

Мета дослідження: теоретичного проаналізувати та емпірично визначити психологічні особливості емоційного та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених студентів, а також розробити авторські рекомендації та тренінгову програму щодо їхнього покращення.

Об'єкт дослідження: психологічне та емоційне благополуччя.

Предмет дослідження: психологічне та емоційне благополуччя внутрішньо переміщених студентів.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення психологічного та емоційного благополуччя особистості.
2. Виокремити особливості психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів.
3. Емпірично дослідити особливості психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів.
4. Розробити методичні рекомендації та авторську тренінгову програму для покращення емоційного та психологічного благополуччя внутрішньо переміщених студентів.

Методологія дослідження. Базою емпіричного дослідження були університети з різних міст України. Вибірка складає 64 особи студентської молоді 1 - 6 курсів.

Здійснюючи дослідження використали такі **методи**:

1. Теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення наукових напрацювань з теми);
2. Емпіричні (Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Карсанова); Шкала задоволеності життям Е. Дінера; Опитувальник психологічної ресурсності особистості, О. Штепа; Методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда.).
3. Математико-статистичні методи дослідження: аналіз нормального розподілу, критерій Колмогорова-Смирнова (для з'ясування, чи відповідає вибірка закону нормального розподілу), t-критерій Стюдента для незалежних вибірок.

Гіпотези дослідження:

1. Внутрішнє переміщення погіршує психологічне та емоційне благополуччя студентської молоді.

Теоретична значущість: розширення наукових уявлень про особливості психологічного та емоційного благополуччя студентської молоді в умовах вимушеного внутрішнього переміщення.

Практична значущість: теоретичний аналіз особливостей психологічного та емоційного благополуччя студентської молоді, а також розроблені методичні рекомендації і авторська програма для покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів можуть бути використані психологами, соціальними працівниками, викладачами для надання психологічної підтримки внутрішньо переміщеним студентам, сприяння їх соціально-психологічній адаптації та збереженню психологічного і емоційного благополуччя.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження представлено та обговорено 12-16 травня 2025 році на XXX науково викладацько-студентської конференції «Дні науки».

Публікації: стаття «ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ» прийнята до публікації в №21 студентського наукового журналу «UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 червня 2025 року (див. Додаток Г).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ

Поняття психологічного та емоційного благополуччя займає важливе місце у роботах сучасних дослідників. В даному розділі ми розглянемо теоретичні аспекти психологічного та емоційного благополуччя в загальному плані та в контексті внутрішньо переміщених осіб. Також розглянемо психологічні особливості складових психологічного та емоційного благополуччя. Проведемо аналіз попередніх досліджень для виявлення успішних підходів та нерозв'язаних аспектів цієї проблеми.

1.1. Теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя

Сучасний світ насичений різними подіями, які мають як і позитивний, так і негативний вплив на життєдіяльність людей. В умовах постійних змін та трансформацій актуалізується проблематика психологічної готовності особистості до викликів та адаптаційних можливостей у нових умовах. Проблема психологічного благополуччя особистості є одним із ключових напрямів психологічної науки всіх часів, що обумовлено його впливом на загальну якість життя, адаптивні можливості та соціальне функціонування індивіда. У результаті проведеного аналізу виявилось, що чимало вчених досліджували психологічне благополуччя: Балашов Е. [3,35,36], Бредберн Н. [38], Ріфф К. [39,43], Каргіна Н. [11,12], Дінер Е. [48], Даценко О. [8], Сердюк Л. [26] та інші.

Вивчення проблеми психологічного благополуччя особистості зазвичай пов'язують з іменами дослідників Н. Бредберн, К. Ріфф, котрі у розуміння даного феномену вкладали наступні поняття: щастя, задоволеність життям, психологічне здоров'я та стійкість духу [37, 39, 43].

Каргіна Н. підкреслює, що витоки розуміння психологічного благополуччя починаються у античній філософії, де воно досліджувалося через призму концепцій еудемонії та гедонії. Ці два підходи сформували основу для сучасних

наукових концепцій [11].

Розглянемо гедоністичний підхід, який пропонує значення психологічного благополуччя особистості в аспекті отримання задоволення та уникнення негативних емоцій. Цей підхід пов'язує психологічне почуття з внутрішнім відчуттям щастя та станом задоволеності в різних аспектах життя. Опираючись на це, багато хто вважає, що дане поняття має суб'єктивний характер. Концепції Н. Бредберна та Е. Дінера належить до цього підходу [38,48].

Евдемоністичний підхід пов'язує психологічне благополуччя особистості з реалізацією особистісного потенціалу, фокусується на сенсі життя та самореалізації з позиції повноцінно функціональної особистості. Цей підхід представлений у роботах К. Ріфф [39, 43].

Варто зазначити, що Н. Бредберн увів поняття психологічного благополуччя та ототожнив його із суб'єктивним відчуттям щастя і загальним рівнем задоволеності життям. Під психологічним благополуччям він виокремив самоактуалізацію, самооцінку, автономію. Найголовнішим у моделі психологічного благополуччя Н. Бредберна є баланс, який досягається постійною взаємодією двох видів афекту - позитивного і негативного. Наприклад, події, які відбуваються з нами щоденно, відображаються у свідомості та накопичуються у вигляді відповідного позитивного чи негативного ефекту, який має певний вплив на нашу поведінку та рішення [37].

Дослідник Е. Дінер базуючись на роботах попередників та своїх напрацювань увів поняття “суб'єктивного благополуччя”, що означає суб'єктивне ставлення особистості до свого життя. На базі теорії Бредберна науковець запропонував трикомпонентну структуру суб'єктивного благополуччя, яка складається з задоволеності життям та позитивного і негативного ефекту. Е. Дінер додатково дослідив когнітивний аспект особистості, який надає інтелектуальну оцінку задоволеності у різних сферах життя та емоційний аспект, який являє собою прослідковування поганого або хорошого настрою. В контексті цього, автор підкреслював значення гнучкості та адаптивності як ключових компонентів успішної поведінки в різних життєвих

ситуаціях, розглядаючи благополуччя як складний конструкт, що формується під впливом генетичної спадковості, навколишнього середовища та особливостей розвитку [48].

К. Ріфф розглядає психологічне благополуччя як багатовимірний конструкт, який складається з наступних структурних компонентів [38, 43]:

1. Самосприйняття - це явище, що визначає позитивне ставлення людини до себе. Людина надає свідому оцінку попередньому життєвому досвіду та приймає всі свої індивідуальні характеристики.

2. Позитивні стосунки з іншими - даний компонент вказує на наявність емпатії, здатність йти на компроміси з іншими, формувати довірчі стосунки та брати до уваги власні потреби під час взаємодії з іншими.

3. Автономність - характеризує рівень незалежності особистості в суспільстві, її здатність до рефлексії та регулювання власної поведінки, самооцінки з точки зору власних цінностей та потреб.

4. Управління середовищем - цей компонент відображає рівень компетентності особистості в ефективному управлінні повсякденними справами.

5. Цілі в житті - цей компонент характеризує наявність життєвих орієнтирів та цілей, і їхньої реалізації.

6. Особистісне зростання - спрямованість до постійного саморозвитку та самовдосконалення, прагнення до реалізації свого повного потенціалу в житті.

Актуальною тенденцією на сучасному етапі розвитку психологічних знань є об'єднання гедоністичної та евдемоністичної парадигм, яке реалізується в концепції самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі [42]. Центральним положенням теорії є задоволення трьох базових потреб: потреба в автономії, потреба в компетентності та потреба у зв'язку з іншими людьми. Потреба в автономії розглядається як здатність особистості діяти відповідно до власних цінностей без зовнішнього контролю чи примусу. Потреба в компетентності - це про успішне виконання поставлених завдань, що стає можливим за умови підтримки та позитивного зворотного зв'язку зі сторони соціального оточення. Потреба у зв'язку з іншими людьми виявляється у прагненні до встановлення близьких і

довірливих стосунків [42].

Відповідно до положення теорії самодетермінації, задоволення цих трьох фундаментальних потреб не лише сприяє покращенню психологічного стану особистості, а також є необхідною умовою її гармонійного розвитку.

Емоційне та психологічне благополуччя взаємодіють між собою: емоційна стійкість підтримує психологічну стабільність, а краще розуміння себе сприяє покращенню емоційного стану. Євгенія Базика у своєму дослідженні виявила, що висока емоційна стійкість корелює з вищим рівнем психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що здатність регулювати емоції та зберегти внутрішню рівновагу сприяє покращенню психологічному здоров'ю [1,20].

Даценко О. наголошує на важливості інтегративного підходу, який покращує суб'єктивне та психологічне функціонування, враховуючи соціокультурний контекст та взаємозв'язок із психологічним здоров'ям. Дослідниця підкреслює, що структура психологічного благополуччя включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Варто зазначити, що дані компоненти перегукуються з моделями елементів інших дослідників про яких ми стверджували в попередніх абзацах [8].

Л. Сердюк, розвиваючи тему взаємозв'язку психологічного благополуччя та особистісної самодетермінації, виокремлює наступні спільні компоненти в їхній структурі: цілі, цінності, усвідомленість життєвого шляху, перспективу майбутнього, мотивацію саморозвитку та самореалізації, самоефективність, самостійність та автономію особистості, розуміння свого потенціалу та впевненість у своїх можливостях, здатність свідомого контролю, оцінки своїх досягнень та включеність у соціальне життя. Ці компоненти є ключовими у формуванні гармонійної особистості, сприяють адаптації до соціокультурного середовища та забезпечують ефективну регуляцію поведінки [26].

Узагальнюючи різні теоретичні підходи до проблеми психологічного благополуччя, Л. Яворська розробила власну систему класифікації його компонентів. Її модель представляє психологічне благополуччя як комплексну систему, що складається з чотирьох ключових взаємопов'язаних складових [33]:

фективний компонент: цей компонент зосереджується на емоційній сфері життя людини. Він передбачає емоційну насиченість життя, тобто наявність різноманітних та яскравих емоційних переживань, а також домінування позитивних емоцій над негативними. Важливо не лише відчувати радість, задоволення чи спокій, а й мати здатність переживати весь спектр емоцій, що робить життя повноцінним.

- *Метапотребовий компонент*: цей компонент пов'язаний з реалізацією фундаментальних психологічних потреб людини, які виходять за рамки базових фізіологічних потреб. До них Яворська відносить потреби в автономії (відчуття контролю над власним життям та прийняття рішень), компетентності (відчуття ефективності у взаємодії з навколишнім світом та досягненні цілей) та особистісному зростанні (прагнення до розвитку, самовдосконалення та реалізації свого потенціалу).
- *Світоглядний компонент*: ця складова охоплює глибинні орієнтири та переконання особистості. Вона включає систему цілей, які надають життю сенс і напрямок, цінностей, що визначають пріоритети та принципи, а також переконань, які формують погляд на світ і себе в ньому. Чіткий та узгоджений світогляд є основою для осмисленого життя та прийняття важливих рішень.
- *Інтрарефлексивний компонент*: цей компонент стосується здатності людини до самопізнання та ефективної взаємодії з оточуючими. Він охоплює навички спілкування (здатність будувати ефективну комунікацію), стосунки (якість та глибина взаємодій з іншими людьми, включаючи підтримку та взаєморозуміння) та соціалізацію (здатність адаптуватися до соціальних норм, ролей та взаємодіяти в суспільстві). Цей компонент підкреслює важливість соціального зв'язку та саморефлексії для благополуччя.

У контексті дослідження психологічного благополуччя студентів Балашов Е. акцентує увагу на таких важливих компонентах, як емоційний та когнітивний.

Емоційний компонент являє собою позитивне або негативне ставлення до навчання та досягнення цілей. Когнітивний компонент - це про оцінку студентом власного життя та рівень задоволеності ним [3]. Отже, можна стверджувати що за позитивні або негативні емоції людини, її настрій, емоційну рівновагу, відповідають дані компоненти психологічного благополуччя [36].

У контексті української психологічної науки важливе місце займають дослідження В. Духневича, який розглядав психологічне благополуччя крізь призму особистісних переживань, професійних досягнень та реалізації потенціалу. Його роботи підкреслюють важливість фізичних аспектів та самореалізації у формуванні психологічного благополуччя [10].

О.Радько зазначає, що психологічне благополуччя є складним інтегративним феноменом, що характеризує якість психологічного функціонування особистості та відображає позитивні аспекти її життєдіяльності [22].

Отже, проведений теоретичний аналіз поняття психологічного благополуччя допоміг нам більше зрозуміти структуру даного феномену від давніх часів до сьогодення. Дане поняття розглядають у контексті двох напрямків. Гедоністичний підхід, представлених дослідженнями Н.Бредберна та Е. Дінера, пов'язує благополуччя із суб'єктивним почуттям щастя та задоволеністю життям, тоді як евдемоністичний підхід, розвинутий К. Ріфф, акцентує увагу на самореалізації та актуалізації особистісного потенціалу. Таким чином, теоретичний аналіз феномену психологічного благополуччя демонструє його багатовимірність та складність, залежність від різноманітних факторів та необхідність комплексного підходу до його вивчення та підтримки. Сучасні українські дослідники збагатили розуміння цього феномену, розглядаючи його як інтегративне явище, що характеризує якість психологічного функціонування особистості .

1.2. Психологічна характеристика особливостей особистісного емоційного благополуччя

Емоційне благополуччя є показником психологічного здоров'я особистості та значною мірою оцінки якості її життя. Воно відображає здатність індивіда до регуляції емоцій, гармонійної взаємодії з оточенням та усвідомленого ставлення до власних переживань. Дослідження емоційного благополуччя охоплюють аналіз його структурних компонентів, формування чинників та вплив на особистісний розвиток, що дозволяє глибше зрозуміти дане поняття.

Перед тим, як почати детально розглядати поняття емоційного благополуччя варто зупинитися на понятті особистісного благополуччя, яке обґрунтовала Н. Волинець, яка визначила його як інтегральну рефлексивну оцінку суб'єкта якості власного життя і життєдіяльності загалом. Цей конструкт охоплює широкий спектр психологічних явищ, що відображають оптимальний рівень функціонування особистості в різних сферах її життя [4].

Особистісне благополуччя є інтегративним поняттям, що складається з кількох ключових компонентів: суб'єктивне благополуччя (включає афективний, гедоністичний та емоційно-особистісний аспекти), психологічне (евдемонічне) благополуччя та соціальне благополуччя. Емоційне благополуччя сформувалося як концепт у межах позитивної психології, заснованої Мартіном Селігманом [45]. Як інтегральна характеристика, емоційне благополуччя включає в себе почуття, зумовлені успішним функціонуванням усіх аспектів особистості.

Відповідно до теорії "розширюй і будуй" Барбари Фредріксон [38], позитивні емоції розширюють увагу людей, сприяють формуванню особистісних ресурсів та зміцнюють емоційне і фізичне благополуччя. Переживання позитивних емоцій є не лише індикатором емоційного благополуччя, але й ключовим механізмом його формування та підтримки [38].

Парк К., Кубзанський Л., описують емоційне благополуччя як сукупність ознак, що відображають наявність або відсутність позитивних відчуттів щодо життя. Позитивні відчуття вони трактують як позитивний вплив, щастя та задоволеність життям. Крім того, вони підкреслюють, що емоційне

благополуччя не обмежується лише відсутністю негативних емоцій, а також включає здатність переживати та регулювати емоції, відновлюватися після стресу та знаходити сенс у житті. Вони наголошують на важливості балансу емоцій, де позитивні та негативні емоції співіснують, а здатність до адаптивної емоційної регуляції є ключовою для хорошого самопочуття [40].

Е. Дінер визначав емоційне благополуччя як загальну оцінку якості життя, що складається з трьох взаємопов'язаних компонентів: частий позитивний афект (переживання позитивних емоцій), нечастий негативний афект (переживання негативних емоцій, напруги) та висока задоволеність життям. На основі цієї концепції Дінер розробив опитувальник задоволеності життям як інструмент вимірювання когнітивного компонента емоційного благополуччя [48].

Евдемоністичний підхід, що має філософське коріння в роботах Аристотеля, розглядає благополуччя як безперервний процес особистісного зростання, заснований на постановці цілей, розвитку навичок і формуванні сенсу життя. Дослідження емоційного благополуччя демонструють, що суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям є важливим для ефективного функціонування як окремої людини, так і суспільства в цілому.

В контексті дослідження емоційного благополуччя дуже часто дослідники згадують феномен щастя. М. Селігман вважав, що справжнє щастя досягається через виявлення та розвиток сильних сторін особистості у професійній діяльності, міжособистісних стосунках та повсякденному житті. Дослідник виділив три шляхи досягнення щастя[45]:

- Шлях насолоди - передбачає переживання позитивних емоцій в певних ситуаціях;
- Шлях сенсу - полягає у відчутті індивідом міцної прихильності до чогось більшого, ніж вони самі, та відчуття цілі в житті;
- Шлях залученості - описується як відчуття "поток".
- За Селігманом, "повноцінне життя" реалізується тоді, коли людина повністю задіяна на всіх трьох шляхах [45].

Емоційне благополуччя особистості залежить також від поєднання

внутрішніх і зовнішніх чинників, які впливають на психоемоційний стан. Дослідження Дінера і Селігмана виявили, що якісні соціальні стосунки є необхідною складовою життя щасливих людей. Їхні результати показали, що люди, які проводили менше часу на самоті та більше часу з іншими, оцінювали свої стосунки більш позитивно і відчували вищий рівень задоволеності, ніж люди, які уникали соціальних взаємодій [45].

Разом з тим особистісний розвиток є одним з визначальних чинників емоційного благополуччя, оскільки ґрунтується на прагненні до самореалізації, втіленні в життя свого потенціалу та досягненні значущих цілей. Цей аспект емоційного благополуччя спирається на ідею евдемонії - глибшого та міцнішого почуття щастя і задоволеності, що походить від цілеспрямованого та осмисленого життя. Постійне навчання, здобуття нових навичок, розширення світогляду та реалізація свого потенціалу сприяють глибокому задоволенню. Відчуття прогресу та зростання дарує сенс і наповнює життя позитивними емоціями [34].

Також існує багато емпіричних досліджень про вплив індивідуальних відмінностей на емоційне благополуччя, зокрема самооцінки. Самооцінка є загальним позитивним чи негативним ставленням людини до себе, і, отже, має як когнітивний, так і емоційний компоненти. Впевненість у власних силах, прийняття себе та позитивне сприйняття своєї особистості є фундаментом для стабільного емоційного стану. Адекватна самооцінка розглядається в дослідженнях найважливішим чинником збереження психічного здоров'я та емоційного благополуччя [16].

Таким чином, емоційне благополуччя - це складний психологічний феномен, який є важливим показником психічного здоров'я людини. Воно охоплює відчуття щастя, позитивні емоції та загальну задоволеність життям. На емоційне благополуччя впливає ряд чинників, серед яких особливу роль відіграють міцні соціальні зв'язки, почуття автономії та самовизначеності, особистісний розвиток, а також індивідуальні риси, зокрема рівень самооцінки. Отже, даний феномен потребує уваги до різних аспектів життя людини.

1.3. Особливості психологічного та емоційного благополуччя студентської молоді

Період навчання в університеті характеризується численними викликами та змінами для студентської молоді. Різноманітні фактори впливають на психологічне та емоційне благополуччя студентів. Як ми визначили раніше, психологічне благополуччя являє собою інтегральний психічний феномен, що відображає успішність функціонування індивіда в соціальному середовищі. Цей стан супроводжується сприятливим емоційним фоном, функціональним станом організму та психіки, позитивним самостваленням і довірливим ставленням до світу.

Психологічне та емоційне благополуччя студентської молоді постає як інтегративний феномен, що відображає суб'єктивну оцінку якості життя та адаптаційні можливості особистості в умовах освітнього середовища.

Сучасні дослідження свідчать, що психологічне благополуччя студентів має багатокомпонентну структуру, яка охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційно-поведінковий та соціальний аспекти. Аналізуючи теоретичні підходи до розуміння цього феномену, варто зазначити, що науковці орієнтуються переважно на евдемоністичну та гедоністичну концепції. З позиції евдемоністичного підходу психологічне благополуччя визначається як реалізація особистісного потенціалу, автономії та побудови гармонійних стосунків із соціумом. Водночас гедоністичний напрям зосереджується на суб'єктивному сприйнятті благополуччя, акцентуючи увагу на домінуванні позитивних емоцій і загальній задоволеності життям [39].

Сердюк Л. визначає психологічне благополуччя студентської молоді як інтегральну сукупність психологічних властивостей, зумовлену комплексом зовнішніх і внутрішніх чинників, які сприяють позитивному функціонуванню особистості в процесі навчально-професійної діяльності. На основі аналізу теоретичних джерел у структурі психологічного благополуччя можна виділити наступні компоненти. Перший, мотиваційно-орієнтований фактор, який включає такі складові: прагнення досягти життєвої мети, можливість управляти

оточенням, ставлення до себе, здатність до саморозвитку та усвідомлення сенсу життя. Другий, професійно-спрямований фактор, що охоплює усвідомлення значущості професійної самоактуалізації, бажання досягти успіхів у майбутній професії та ставлення до освітнього середовища. Третій, особистісно-орієнтований фактор, до якого належать наявність самостійності та здатність до саморозвитку. Четвертий, усвідомлено-регуляційний фактор, що містить розуміння сутності психологічного благополуччя та ставлення до освітнього середовища [25].

Сердюк Л. у своєму дослідженні встановила тісний зв'язок між психологічним благополуччям особистості та ціннісно-смысловими орієнтаціями й життєстійкістю. Дослідниця запропонувала концепцію особистісного потенціалу психологічного благополуччя, який відображає здатність людини використовувати внутрішні ресурси, сформовані на основі життєвого досвіду. Цей потенціал пов'язаний із розумінням свого минулого, теперішнього та майбутнього, а також із здатністю особистості реалізувати свої можливості та досягати життєвих цілей. В процесі навчання дані навички дуже допомагають у освітньому процесі рухатися вперед і використовувати свої ресурси в контексті навчання [26].

Харченко А. у своєму дослідженні визначила, що рівень психологічного благополуччя відрізняється у студентів різних спеціальностей. Студенти спеціальності "Психологія" демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, що пояснюється їхньою професійною орієнтацією на саморозвиток та соціальні взаємодії. Натомість студенти технічних спеціальностей мають нижчі показники психологічного благополуччя, але вищу цілеспрямованість у житті [31].

Дослідники також стверджували, що студенти-психологи мають кращі показники за такими компонентами: автономія, управління середовищем, зростання, самосприйняття. Варто зазначити, дана частина студентів орієнтовані на саморозвиток і соціальну взаємодію, що сприяє їхньому психологічному благополуччю. Студенти технічних спеціальностей, навпаки, більше

зосереджені на досягненні життєвих цілей, проте частіше відчують тривожність і залежність від соціального оточення [31].

Психологічне та емоційне благополуччя студентської молоді значною мірою пов'язане з особистісною зрілістю. Особистісно зріла людина характеризується розвиненим почуттям відповідальності, здатністю до саморегуляції та конструктивної взаємодії з іншими [23].

Наприклад, серед основних рис, які сприяють психологічному розвитку студентів, можна виділити: 1) широкі межі Я; 2) емоційна стабільність і самоприйняття; 3) здатність до самопізнання і саморозвитку; 4) контактність та соціальна адаптивність; 5) толерантність і автономність [23].

На емоційний стан студентської молоді впливають також такі фактори, як академічне навантаження (велика кількість завдань і труднощі у засвоєнні нового матеріалу можуть викликати стрес) та соціальні взаємини (підтримка друзів, сім'ї та викладачів сприяє психологічному комфорту) [7].

Е. Балашов досліджував зв'язок між психологічним благополуччям та саморегуляцією навчальної діяльності студентів. Результати дослідження підтвердили, що психологічне благополуччя має статистично значущий та лінійний зв'язок із усіма показниками саморегуляції навчальної діяльності. Найбільш виражені кореляції спостерігаються з такими аспектами, як: проактивний копінг, корекція поведінки, особистісний потенціал, труднощі в мотиваційній саморегуляції [3].

Згідно з дослідженням Волошиної-Нарожної В., саморегульоване навчання є одним із ключових чинників психологічного благополуччя студентів. Цей підхід включає такі елементи:

- 1) Постановка цілей: студенти, які самостійно встановлюють реалістичні цілі, відчують більший контроль над своїм навчанням.
- 2) Емоційна регуляція: вміння керувати емоціями сприяє зниженню рівня стресу.
- 3) Саморефлексія: оцінка своїх досягнень дозволяє коригувати навчальні стратегії.

Також емоційний інтелект безпосередньо впливає на психологічне благополуччя студентів. Існує позитивна кореляція між рівнем емоційного інтелекту та особистісним адаптаційним потенціалом: студенти з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу адаптацію та ефективніше управління емоціями [5].

Рівень емоційного інтелекту визначає особливості психологічного комфорту студентів. Для студентів із низьким рівнем емоційного інтелекту ключовими показниками благополуччя є управління середовищем, самоприйняття та цілі у житті. Найчутливішими до рівня емоційного інтелекту структурними компонентами психологічного благополуччя є: позитивні відносини з оточуючими, управління середовищем та самоприйняття.

Емпіричні дослідження К. Пилипенко підтверджують статистично значущий кореляційний зв'язок між показниками емоційного інтелекту (самотивація та управління своїми емоціями) та оцінками особистого психологічного благополуччя у студентів[21].

Таким чином, емоційний інтелект є важливим чинником психологічного благополуччя студентів, а його компоненти суттєво впливають на розвиток особистісної стійкості, соціальних зв'язків і внутрішнього комфорту.

Отже, психологічне та емоційне благополуччя студентської молоді є комплексним феноменом, який відображає суб'єктивну оцінку якості життя та адаптаційні можливості особистості в умовах освітнього середовища. Аналіз теоретичних підходів показав, що психологічне благополуччя має багатокомпонентну структуру, яка включає гносеологічний, мотиваційно-ціннісний, афективний та конативний компоненти. Основними факторами, що впливають на рівень психологічного та емоційного благополуччя студентів, є: особистісна зрілість, ціннісно-сміслові орієнтації, життестійкість, саморегуляція навчальної діяльності та емоційний інтелект. Отже, цілісне розуміння психологічного та емоційного благополуччя студентської молоді вимагає врахування як внутрішніх психологічних структур, так і зовнішніх факторів, що формують їхню якість життя та успішність в освітньому просторі.

1.4. Психологічна характеристика психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів

За останні роки внаслідок воєнного конфлікту в Україні значно збільшилась кількість внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що актуалізує дослідження їхнього психологічного та емоційного благополуччя. Внутрішньо переміщені особи - це люди, які змушені були покинути свої домівки через збройні конфлікти та інші кризові ситуації, але не перетнули міжнародно визнаних кордонів держави. Особливу увагу дослідників привертає категорія внутрішньо переміщених студентів, оскільки вони переживають не лише стрес, пов'язаний із вимушеним переселенням, але й виклики адаптації до нового академічного середовища, що робить їх особливо вразливими.

У контексті досліджень, науковці, такі як С. Ревенко, А. Харченко, Н. Гончарова та інші, досліджували проблеми психологічного благополуччя молоді. За визначенням Н. Гончарової, психологічне благополуччя студентів - це усвідомлення свого життя та переживання за свої цілі та реалізацію в майбутньому. Це визначення корелює з визначеннями інших дослідників про яких ми згадували в попередніх підрозділах [23,31].

Війна має руйнівний вплив на психіку молодої людини, викликаючи соціальну ізоляцію, стрес та конфлікти в міжособистісних відносинах. Психологічне благополуччя, яке розглядається як внутрішній ресурс подолання стресових ситуацій, у студентів з числа ВПО зазнає значних порушень. Враховуючи весь контраст війни, характеристики психологічного та емоційного благополуччя не можуть бути повністю задоволені, що вимагає більших зусиль від молоді для адаптації. В умовах вимушеного переселення спостерігається порушення всіх складових психологічного благополуччя: втрачається автономія та контроль над навколишнім середовищем, знижується здатність планувати майбутнє, певні потреби переходять на інший план, а ресурс, який давав сили адаптуватися до змін, втрачається. Як наслідок, рівень психологічного та емоційного благополуччя знижується, що вимагає пошуку нових шляхів і ресурсів для адаптації [15].

Процес вимушеного переміщення супроводжується значними психологічними та соціальними стресами, що негативно впливають на емоційне благополуччя. Згідно з дослідженням Портер та Хаслам, вимушене переселення супроводжується втратою соціальних зв'язків, матеріальних ресурсів, звичного способу життя, що негативно впливає на психологічне благополуччя [41].

Дослідження показують, що внутрішньо переміщені особи часто мають нижчий рівень суб'єктивного благополуччя, що пов'язано зі стресом, невизначеністю та соціальною ізоляцією. Результати емпіричних досліджень, проведених Столярчук та Жоровою, засвідчили, що внутрішньо переміщені студенти частіше переживають стан тривожності та депресії порівняно зі своїми ровесниками, які не змінювали місця проживання. Водночас, у них фіксується зниження рівня стійкості, що впливає на здатність долати труднощі та адаптуватися до нових соціальних умов. Також спостерігається нижчий рівень задоволеності життям, що може бути пов'язано із втратою звичного середовища, соціальних зв'язків і відчуттям невідомості [28].

За результатами досліджень Мешко Г. під час війни в Україні спостерігається зниження рівня комфорту та інтересу до навчання серед студентів, водночас підвищується рівень душевної напруги та психічної активності. Студенти відзначають труднощі у концентрації уваги, підвищений рівень тривожності та загальну емоційну виснаженість [19].

Попелюшко Р. у своєму дослідженні психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності виділяє низку чинників, що впливають на цей феномен. До внутрішніх чинників належать особистісні характеристики: система цінностей, життестійкість та стратегії подолання стресу. Зовнішні чинники включають: соціальне оточення, економічні умови, культурний контекст та суспільно-політичну ситуацію [20].

Також варто звернути увагу на фактори, які впливають на психологічне та емоційне благополуччя внутрішньо переміщених студентів.

Каргіна Н. відзначає, що для українських студентів з числа ВПО важливим фактором психологічного благополуччя є можливість підтримувати зв'язок із

рідними та друзями, які залишилися на тимчасово окупованих територіях або переїхали до інших населених пунктів. Відсутність такої можливості може призводити до відчуття провини, тривоги та депресивних станів [12].

Освітнє середовище відіграє ключову роль у забезпеченні психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів. Тіхос та Джовіч стверджують важливість психосоціальної підтримки в освітньому контексті, яка може включати психологічне консультування, групи взаємодопомоги та програми менторства. Такі ініціативи не лише сприяють психологічному благополуччю, але й покращують академічну успішність та загальну адаптацію студентів з статусом ВПО [47].

Одним із головних чинників, що впливають на емоційне благополуччя, є взаємодія з педагогами та одногрупниками. У своєму дослідженні «Вплив війни в Україні на емоційне благополуччя учнів у процесі навчання» встановив, що якісна педагогічна підтримка та доброзичливе ставлення викладачів значно підвищують рівень емоційного благополуччя. Автор підкреслює, що в умовах війни, коли більше половини респондентів мали попередній травматичний досвід, підтримка зі сторони викладачів стає ще більш критично важливою. Це сприяє зниженню емоційної напруги та підвищенню комфортності під час навчання, що є особливо важливим для збереження психічного здоров'я та адаптації студентів до складних життєвих обставин [19].

Дослідження Балашова Е. та співавторів виявило тісний зв'язок між соціальним благополуччям і волонтерською діяльністю серед студентів. Українські студенти демонструють вищий рівень кореляції між соціальним благополуччям та волонтерством порівняно з їхніми італійськими однолітками. Волонтерство позитивно впливає на психологічне й емоційне благополуччя, підвищуючи відчуття приналежності до громади, соціальної значущості та самореалізації[34].

Згідно з дослідженням Тимошук Є., Бруяки І. та Любомирського В. психологічно важкі випробування війни формують складові невизначеності, такі як страх за майбутнє, почуття провини та тривожність, що ускладнює процес

саморегуляції. Інтуїція відіграє особливу роль у процесі ухвалення рішень в умовах невизначеності, допомагаючи студентам адаптуватися до стрімких змін [29].

Процес адаптації в умовах вимушеного переселення - це не лише зовнішня зміна локації, а й глибокий внутрішній процес, що охоплює емоційні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості. Він супроводжується численними викликами: необхідністю швидкого засвоєння нових соціокультурних норм, пошуку житла, працевлаштування, інтеграції у нові спільноти, а також переосмисленням власної ідентичності та життєвих цінностей.

Адаптація - це комплексний біопсихосоціальний процес, у якому відбувається поступове пристосування особистості до змінених умов середовища. У психологічному вимірі адаптація означає формування нових стратегій поведінки, розвиток гнучкості мислення, вміння справлятися зі стресом та будувати нові міжособистісні зв'язки [17].

Незважаючи на всі негативні впливи війни та проблеми з адаптацією у новому середовищі, вчені починають зараз піднімати одну з важливих тем - це посттравматичне зростання. За даними дослідження Котовської Ю. та Матласевич О., посттравматичне зростання визначається як позитивні зміни, що виникають в результаті боротьби з травматичним досвідом. Воно проявляється у трьох основних сферах: зміни у самосприйнятті, міжособистісних стосунках і філософії життя [14].

Продовжуючи тему посттравматичного зростання, то варто згадати ще за таке поняття як життєстійкість. Життєстійкість виступає ключовим психологічним ресурсом, який дозволяє внутрішньо переміщеним студентам ефективно долати життєві труднощі, пов'язані з вимушеним переселенням. Згідно з позицією Романовської Л. життєстійкість - це не тільки здатність особи виявляти негативні події та стресовий стан, але й активне бажання та здатність впливати на хід подій, перетворюючи виклики на можливості особистісного зростання та розвитку [24].

Отже, психологічне та емоційне благополуччя внутрішньо переміщених студентів є складним, багатовимірним конструктом, який формується під впливом різноманітних факторів: індивідуальних особливостей, соціокультурного контексту, економічної ситуації та освітнього середовища. Досвід вимушеного переселення створює значні виклики для психологічного благополуччя, включаючи підвищений ризик розвитку тривожних, депресивних та посттравматичних стресових розладів. Розуміння особливостей психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та інтервенцій, спрямованих на покращення якості їхнього життя та забезпечення академічної успішності. Комплексний підхід, який враховує індивідуальні, соціальні та інституційні фактори, є найбільш ефективним для сприяння психологічному благополуччю цієї вразливої групи студентів.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Теоретичний аналіз проблем психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів дозволяє зробити такі висновки. Тема психологічного та емоційного благополуччя є дуже актуальною в контексті сучасної ситуації в Україні. Внутрішньо переміщені студенти становлять особливу категорію, яка переживає не лише стрес, пов'язаний із вимушеним переселенням, але й виклики адаптації до нового академічного середовища. Ми визначили, що психологічне благополуччя виступає як інтегративне явище, що характеризує якість психологічного функціонування особистості та пов'язане з особистісними переживаннями, професійними досягненнями, самореалізацією та викликами сьогодення. Емоційне благополуччя - це складний психологічний феномен, який є важливим показником психічного здоров'я людини. Ключовими факторами, що впливають на рівень психологічного та емоційного благополуччя студентів, є особистісна зрілість, ціннісно-сміслові орієнтації, життєстійкість, саморегуляція навчальної діяльності, рівень автономії та емоційний інтелект.

Отже, дослідження чинників, що впливають на психологічне та емоційне благополуччя внутрішньо переміщених студентів, та пошуки шляхів їхньої мінімізації є критично важливими. Це дозволить розробити та впровадити ефективні програми психологічної підтримки, соціальної адаптації та педагогічного супроводу, які сприятимуть легшій та швидшій інтеграції внутрішньо переміщених студентів у нове середовище, а також значному покращенню їхнього психологічного та емоційного благополуччя, .

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методи дослідження психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів

У процесі теоретичного дослідження нами було вивчено та проаналізовано психологічне і емоційне благополуччя внутрішньо переміщених студентів. Тому практична частина буде спрямована на визначення рівня психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів та студентів, які не змінювали місця проживання.

У даному дослідженні брали участь студенти з кількох українських університетів. Кількість респондентів: 64 (32 студентів ВПО та 32 студентів, які не змінювали місце проживання). Для проведення опитування ми використовували Google Forms.

У емпіричному дослідженні ми використовували наступні методики:

Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Карсанова); Шкала задоволеності життям Е. Дінера; Опитувальник психологічної ресурсності особистості, О. Штепа; Методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда.

Опитувальник К. Ріфф (в адаптації Карсанової) призначена для вимірювання вираженості основних складових психологічного благополуччя. Дозволяє виміряти шість основних компонентів психологічного благополуччя: “позитивні відносини з оточуючими”, “автономність”, “управління середовищем”, “особистісне зростання”, “ціль у житті”, “самоприйняття”. Опитувальник містить 84 твердження, кожне з яких оцінюється за 6-бальною шкалою: 1 - абсолютно не згоден, 2 - не згоден, 3 - скоріше не згоден, 4 - скоріше згоден, 5 - згоден, 6 - абсолютно згоден. Методика дозволяє отримати як загальний показник психологічного благополуччя, так і оцінку за кожною

окремою шкалою, що дає можливість виявити сильні та слабкі сторони особистості в контексті її психологічного функціонування [13].

Методика створена Е. Дінером для вимірювання когнітивної оцінки задоволеності людиною власним життям. Шкала складається з п'яти тверджень, які оцінюються респондентом за 7-бальною шкалою: 1 - повністю не погоджуюся; 2 - не погоджуюся; 3 - майже не погоджуюся; 4 – важко визначитися (і згоден і не згоден одночасно); 5 - майже погоджуюся; 6 - погоджуюся; 7 - повністю погоджуюся. Загальний бал відображає суб'єктивну задоволеність життям і є важливим показником суб'єктивного благополуччя [27].

Методика розроблена О. Штепою для діагностики психологічних ресурсів особистості. Опитувальник дозволяє оцінити різні аспекти психологічних ресурсів, такі як: “впевненість у собі”, “доброта до людей”, “допомога іншим”, “успіх”, “любов”, “творчість”, “віра у добро”, “прагнення до мудрості”, “робота над собою”, “самореалізація у професії”, “відповідальність”, “знання власних психологічних ресурсів”, “вміння оновлювати власні ресурси” та “вміння використовувати власні ресурси”. Методика дозволяє визначити як загальний рівень ресурсності особистості, так і особливості окремих компонентів психологічних ресурсів [32].

Методика розроблена К. Ізардом для діагностики емоційного стану особистості через оцінку інтенсивності фундаментальних емоцій. Шкала диференціальних емоцій дозволяє виміряти суб'єктивне переживання десяти базових емоцій: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, презирство, страх, сором, вина. Методика дає можливість оцінити не лише окремі емоції, а також загальний емоційний фон. “Індекс позитивних емоційних реакцій” включає в себе наступні шкали: інтерес, радість та здивування. “Індекс гострих негативних емоційних реакцій” включає в себе шкали: горе, гнів, відраза та презирство. “Індекс тривожно-депресивних емоційних реакцій” включає в себе: страх, сором та провину. Це дозволяє визначити домінуючі емоційні стани та їх вплив на загальне психологічне благополуччя особистості [Додаток А].

Отже, збір та обробка даних проводилася за допомогою «Microsoft Excel» та "SPSS Statistics 21.0". Усі результати подані у вигляді діаграм, схем та таблиць.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження таблиць.

За результатами опитувальника “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф ми отримали такі показники респондентів, які мають статус ВПО. Шкала “самосприйняття”: високий рівень - 6,3 %; середній рівень - 40,6 %; низький рівень - 53,1 %. Шкала “цілі в житті”: високий рівень - 3,1 %; середній рівень - 81,3 %; низький рівень - 15,6 %. Шкала “особистісний ріст”: високий рівень - 28,1 %; середній рівень - 68,8 %; низький рівень - 3,1 %. Шкала “управління середовищем”: високий рівень - 0 %; середній рівень - 12,5 %; низький рівень - 87,5 %. Шкала “автономність”: високий рівень - 9,4 %; середній рівень - 43,8 %; низький рівень - 46,8 %. Шкала “позитивні відносини”: високий рівень - 0%; середній рівень - 75 %; низький рівень - 25 % (див. Табл. 1).

Таблиця 1.
Показники компонентів психологічного благополуччя студентів які мають статус ВПО за рівнями згідно “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф, %

Компоненти	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самосприйняття	53,1	40,6	6,3
Цілі в житті	15,6	81,3	3,1
Особистісний ріст	3,1	68,8	28,1
Управління середовищем	87,5	12,5	0
Автономність	46,8	43,8	9,4
Позитивні відносини	25	75	0

За результатами опитувальника “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф ми отримали такі показники респондентів, які не мають статус ВПО. Шкала “самосприйняття”: високий рівень - 25 %; середній рівень - 75 %; низький

рівень - 0%. Шкала “цілі в житті”: високий рівень - 3,1 %; середній рівень - 71,9 %; низький рівень - 25%. Шкала “особистісний ріст”: високий рівень - 15,8 %; середній рівень - 81,6 %; низький рівень - 2,6%. Шкала “управління середовищем”: високий рівень - 21,9 %; середній рівень - 78,1 %; низький рівень - 0%. Шкала “автономність”: високий рівень - 71,9%; середній рівень - 28,1%; низький рівень - 0%. Шкала “позитивні відносини”: високий рівень - 0 %; середній рівень - 87,5 %; низький рівень - 12,5 % (див. Табл. 2).

Таблиця 2.
Показники компонентів психологічного благополуччя студентів які не мають статус ВПО за рівнями згідно “Шкала психологічного благополуччя” К. Ріфф, %

Компоненти	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самосприйняття	0	75	25
Цілі в житті	25	71,9	3,1
Особистісний ріст	2,6	81,6	15,8
Управління середовищем	0	78,1	21,9
Автономність	0	28,1	71,9
Позитивні відносини	12,5	87,5	0

За результатами дослідження, які подані вище у таблицях можна зазначити, що у групі ВПО простежується зниження показників за певними шкалами психологічного благополуччя. За шкалами "управління середовищем" та "самосприйняття" найбільше балів мають низькі рівні серед студентів зі статусом ВПО. Це може свідчити про зникнення відчуття контролю над власним життям, зниження впевненості у власних силах та своїй можливості впливати на події, а також про зниження самоцінності й особистісної цілісності. У той же час, респонденти без статусу ВПО продемонстрували більш збалансований розподіл рівнів психологічного благополуччя. У них переважають середні і високі показники. Зокрема, студенти без статусу ВПО мають вищі рівні за шкалами “автономності”, “управління середовищем” та “самосприйняття”, що свідчить

про більшу стабільність особистісного функціонування та адаптацію до життєвих обставин.

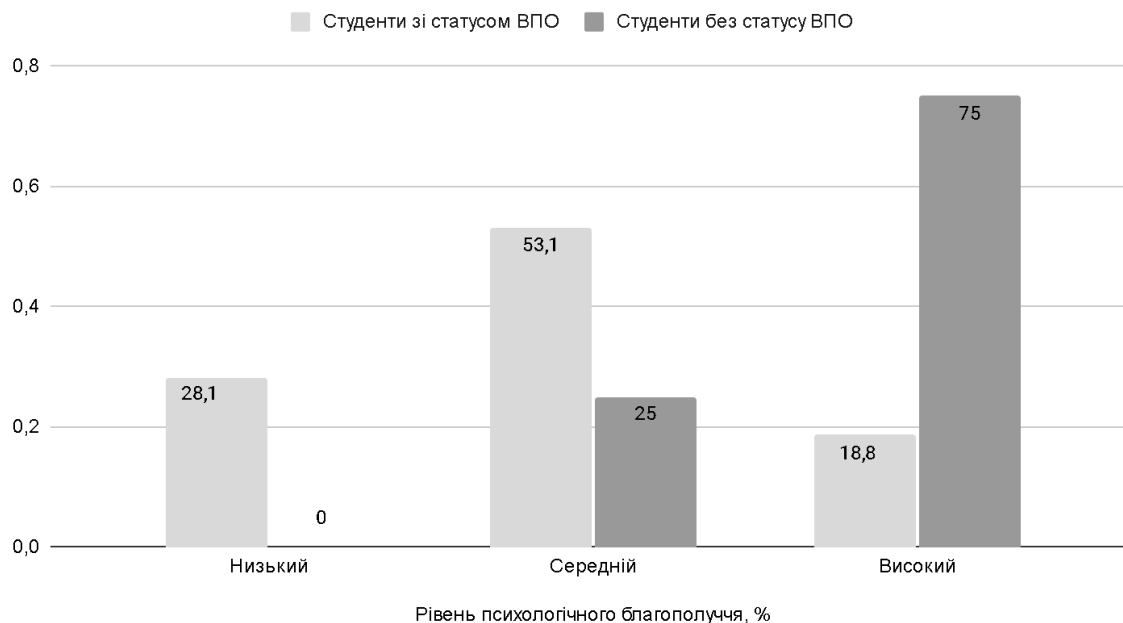


Рис.1. Показники психологічного благополуччя студентів зі статусом ВПО та студентів без статусу ВПО за рівнями згідно “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф, %

Результати, які у нас вийшли свідчать про значні відмінності в рівнях психологічного благополуччя між двома вибірками. Серед студентів зі статусом ВПО спостерігається вищий відсоток осіб з низьким рівнем психологічного благополуччя - 28,1%, тоді як серед студентів без статусу ВПО таких взагалі не виявлено. Найбільші відмінності спостерігаються у категорії високого рівня психологічного благополуччя: лише 18,8% студентів зі статусом ВПО мають високі показники, а серед студентів без статусу ВПО таких 75%. Ці результати демонструють, що статус ВПО може бути чинником, який впливає на психологічне благополуччя студентської молоді. Варто зауважити, що внутрішнє переміщення, ймовірно, супроводжується втратами, невизначеністю та необхідністю адаптації до нових умов, що негативно впливає на психоемоційний стан (див. Рис. 1).

За результатами опитувальника “Шкала задоволеності життя” Дінера ми отримали такі показники респондентів з двох вибірок. У 18,8 % студентів зі

статусом ВПО присутній дещо незадоволений рівень життям, що перевищує цей показник серед студентів без статусу ВПО (8,6%). Найбільша частина студентів з статусом ВПО (56,3%) мають дещо задоволений рівень життям, тоді як серед студентів без статусу цей показник становить 39,3%. У категорії повністю задоволених життям також переважають студенти без статусу ВПО (28,6%). Рівень дуже задоволених життям у обох групах є низьким. Ці результати свідчать про те, що студенти зі статусом ВПО загалом мають нижчий рівень задоволеності життям порівняно з їхніми ровесниками без цього статусу. Чинником таких показників є особливості зміни місця проживання і пристосування до нових умов (див. Рис. 2).

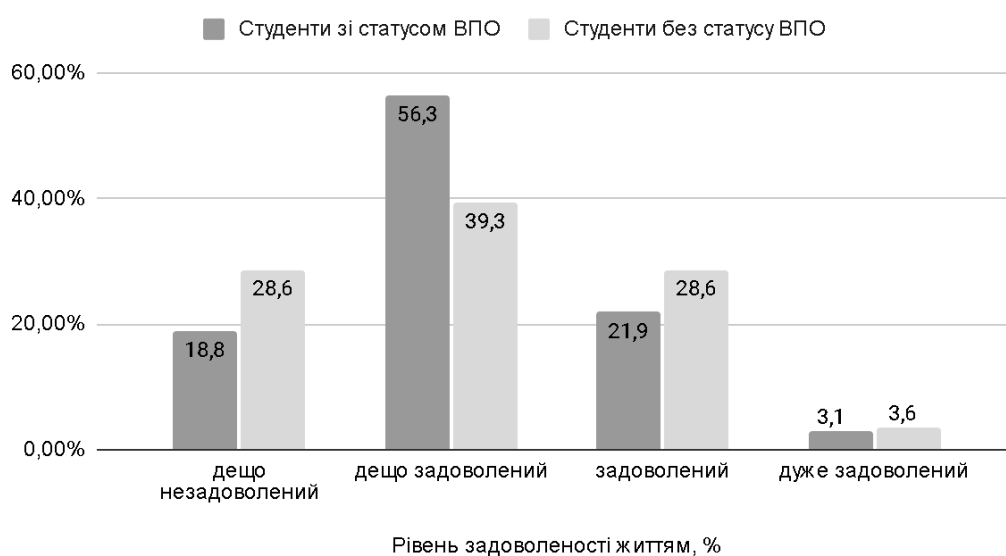


Рис.2. Показники рівня задоволеності життям студентів зі статусом ВПО та студентів без статусу ВПО за рівнями згідно “Шкала задоволеності життям (SWLS)” Е.Дінер, %

За результатами методики “Шкала диференціальних емоцій” Ізарда ми отримали такі показники респондентів, які мають статус ВПО. За шкалою “Індекс позитивних емоцій (ІПЕ)”: сильна міра емоційних переживань - 0%; виражена міра емоційних переживань - 53,1 %; помірна міра емоційних переживань - 43,8 %; слабка міра емоційних переживань - 3,1 %. За шкалою “Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ)”: сильна міра емоційних переживань -

15,6 %; виражена міра емоційних переживань - 59,4%; помірна міра емоційних переживань - 12,5 %; слабка міра емоційних переживань - 12,5 %. За шкалою “Індекс тривожно–депресивних емоцій (ІТДЕ)” : сильна міра емоційних переживань - 6,3 %; виражена міра емоційних переживань - 53,1%; помірна міра емоційних переживань - 34,3 %; слабка міра емоційних переживань - 6,3 % (див. Табл. 3).

Таблиця 3.

Показники за шкалами студентів, які мають статус ВПО за рівнями згідно “Шкала диференціальних емоцій” К. Ізард, %

Шкали	Слабка міра емоційних переживань	Помірна міра емоційних переживань	Виражена міра емоційних переживань	Сильна міра емоційних переживань
Індекс позитивних емоцій (ІПЕ)	3,1	43,8	53,1	0
Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ)	12,5	12,5	59,4	15,6
Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ)	6,3	34,3	53,1	6,3

За результатами методики “Шкала диференціальних емоцій” Ізарда ми отримали такі показники респондентів, які не мають статус ВПО. За шкалою “Індекс позитивних емоцій (ІПЕ)” : сильна міра емоційних переживань - 0%; виражена міра емоційних переживань - 62,5 %; помірна міра емоційних переживань - 37,5 %; слабка міра емоційних переживань - 0%. За шкалою “Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ)” : сильна міра емоційних переживань - 0%; виражена міра емоційних переживань - 0%; помірна міра емоційних переживань - 43,7 %; слабка міра емоційних переживань - 56,3 %. За шкалою “Індекс тривожно–депресивних емоцій (ІТДЕ)” : сильна міра емоційних переживань - 3,1 %; виражена міра емоційних переживань - 71,9%; помірна міра емоційних переживань - 25%; слабка міра емоційних переживань - 0% (див. Табл.3).

Таблиця 4

**Показники за шкалами студентів, які не мають статус ВПО за
рівнями згідно “Шкала диференціальних емоцій” К. Ізард, %**

Шкали	Слабка міра емоційних переживань	Помірна міра емоційних переживань	Виражена міра емоційних переживань	Сильна міра емоційних переживань
Індекс позитивних емоцій (ПЕ)	0	37,5	62,5	0
Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ)	56,3	43,7	0	0
Індекс тривожно– депресивних емоцій (ІТДЕ)	0	25	71,9	3,1

Студенти зі статусом ВПО характеризуються зниженою інтенсивністю позитивних емоцій, що проявляється у менш вираженому інтересі, радості та здивуванні. Водночас у них спостерігається підвищена схильність до гострих негативних емоційних реакцій, таких як горе, гнів, відроза та презирство, а також високий рівень тривожно-депресивного емоційного фону, який включає страх, сором і провину. Це свідчить про більшу емоційну напругу, що проявляється у більшій кількості випадків сильних або виражених негативних емоцій. Натомість студенти без статусу ВПО демонструють вищий емоційний ресурс, що виражається у більш інтенсивних позитивних емоціях. Вони здатні краще контролювати свої негативні переживання, утримуючи їх на помірному або слабкому рівні, що вказує на вищу адаптивність до життєвих обставин. У цієї групи відзначається менше проявів деструктивних або тривожних емоцій.

За результатами опитувальника “Психологічної ресурсності особистості” О.С. Штепи ми отримали такі показники респондентів, які мають статус ВПО. Високий рівень психологічної ресурсності - 9,4 %; середній рівень психологічної ресурсності - 68,8 %; низький рівень психологічної ресурсності - 21,9 %. Натомість у респондентів, які не мають статус ВПО наступні показники.

Високий рівень психологічної ресурсності - 13%; середній рівень психологічної ресурсності - 78%; низький рівень психологічної ресурсності - 9% (див. Рис. 3).

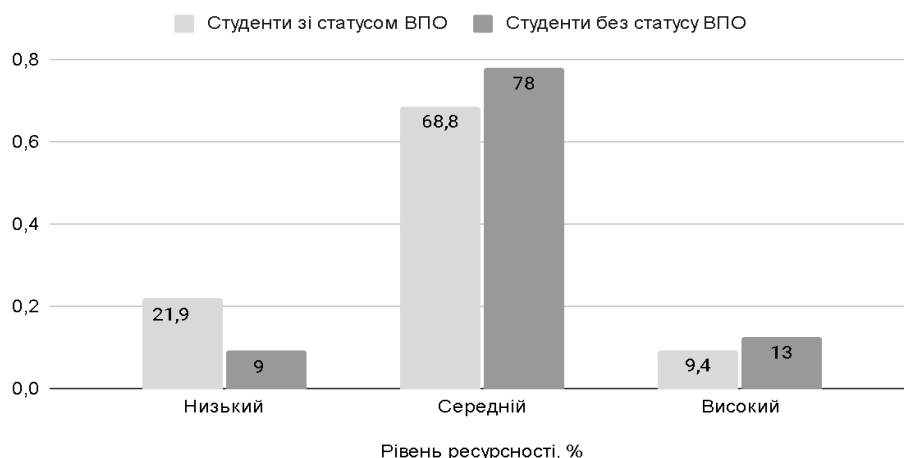


Рис.3. Показники рівня психологічної ресурсності студентів зі статусом ВПО та студентів без статусу ВПО за рівнями згідно “Опитувальник психологічної ресурсності особистості” О. Штепа, %

Більша частина студентів зі статусом ВПО мають середній рівень психологічної ресурсності, що свідчить про здатність справлятися з життєвими труднощами на задовільному рівні. Водночас досить високий відсоток респондентів (понад 20 %) має низький рівень ресурсності, що вказує на вразливість до стресу, втрату внутрішньої опори та обмежену здатність мобілізувати власні сили в умовах невизначеності. У групі студентів, які не змінювали місця проживання, переважає середній рівень психологічної ресурсності, що є типовим для відносно стабільного психоемоційного стану. При цьому низький рівень виявлено у меншій кількості осіб (9 %), що свідчить про кращу здатність до адаптації, саморегуляції та стресостійкості. Показник високого рівня також дещо вищий, ніж у ВПО, що підкреслює загалом більш сприятливий психологічний стан цієї групи студентів. Студенти, які мають статус ВПО, демонструють нижчу психологічну ресурсність порівняно з тими, хто не має такого статусу. Це вказує на потребу у додатковій підтримці, розвитку навичок стресостійкості та зміцненні особистісних ресурсів.

Також для аналізу даних ми використовували програмне забезпечення “SPSS Statistics 21.0”.

Отже, аналіз частот показав наступний розподіл даних у вибірці (див. Табл. 5). За результатами описової статистики у респондентів з статусом ВПО найбільш проявляють наступні компоненти психологічного та емоційного благополуччя: самосприйняття, цілі в житті, особистісний ріст, позитивні відносини та психологічна ресурсність. Ці результати дають підстави вважати, що у складних обставинах студенти зі статусом ВПО опираються як на внутрішній ресурс, так і на підтримку з боку оточення, навіть попри емоційну напругу. Це свідчить про наявність адаптивних стратегій, які допомагають підтримувати психоемоційну рівновагу (див. Табл.5).

Таблиця 5.

Описові статистики за результатами студентів зі статусом ВПО по опитувальнику “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф; “Шкала задоволеності життям”; «Шкала диференціальних емоцій» Ізарда; “Психологічна ресурсність” О. Штепа

<i>Показники</i>	<i>M</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>N</i>
Самосприйняття	50,9	48	8,39	37	79	32
Цілі в житті	60,5	54	8,53	39	75	32
Особистісний ріст	69,1	74	8,37	50	82	32
Управління середовищем	46,1	42	6,42	32	62	32
Автономність	51,5	46	6,93	40	70	32
Позитивні відносини	55,0	47	8,16	38	77	32
Задоволеність життям	21,6	21	2,95	17	27	32
ШЕ	28,3	31	3,77	17	34	32
ІГНЕ	26,6	28	7,47	11	44	32
ІТДЕ	21,4	1	5,73	9	33	32
Психологічна ресурсність	76,4	68	8,82	67	98	32
Психологічне благополуччя	337,8	342	31,37	289	435	32

Отже, аналіз частот показав наступний розподіл даних у вибірці без статусу ВПО (див. Табл. 6). За результатами описової статистики у респондентів без статусу ВПО найбільш проявляють наступні компоненти психологічного та емоційного благополуччя: позитивні відносини, управління середовищем та психологічна ресурсність. Отже, люди з високою психологічною ресурсністю здатні переживати навіть кризові ситуації без суттєвої втрати психологічного балансу. У них в житті наявні відносини з іншими людьми, які дарують підтримку та ресурс. Це свідчить про наявність важливих ресурсів, які сприяють збереженню психоемоційного здоров'я.

Таблиця 6

Описові статистики за результатами студентів без статусу ВПО по опитувальниках: “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф; “Шкала задоволеності життям”; «Шкала диференціальних емоцій» Ізарда; “Психологічна ресурсність” О. Штепа

<i>Показники</i>	<i>M</i>	<i>Mo</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>N</i>
Самосприйняття	69,1	68	2,83	64	74	32
Цілі в житті	70,4	68	3,08	65	76	32
Особистісний ріст	72,8	75	5,79	60	79	32
Управління середовищем	64,2	61	6,41	57	78	22
Автономність	66,3	67	2,51	62	71	32
Позитивні відносини	57,4	58	9,54	48	63	32
Задоволеність життям	22,3	21	3,43	18	27	32
ІПЕ	29,7	27	2,66	25	35	32
ІГНЕ	14,2	14	1,87	11	17	32
ІТДЕ	23,6	22	3,99	16	31	32
Психологічна ресурсність	87,1	87	7,11	66	94	32
Психологічне благополуччя	400,2	388	10,28	381	423	32

Згідно з критерієм Колмогорова–Смирнова було встановлено, що статистично значущих відмінностей між теоретичними та емпіричними даними у вибірці студентів зі статусом ВПО не виявлено за такими шкалами: цілі в житті ($p = 0,92$), особистісний ріст ($p = 0,84$), управління середовищем ($p = 0,31$), позитивні відносини ($p = 0,31$), задоволеність життям ($p = 0,89$), індекс позитивних емоцій ($p = 0,86$), індекс гострих негативних емоцій ($p = 0,34$), індекс тривожно-депресивних емоцій ($p = 0,99$), психологічна ресурсність ($p = 0,05$), загальний рівень психологічного благополуччя ($p = 0,27$). Для вибірки студентів без статусу ВПО також не було виявлено статистично значущих відмінностей за такими шкалами: самосприйняття ($p = 0,92$), цілі в житті ($p = 0,80$), особистісний ріст ($p = 0,84$), управління середовищем ($p = 0,06$), автономія ($p = 0,81$), позитивні відносини ($p = 0,91$), задоволеність життям ($p = 0,84$), індекс позитивних емоцій ($p = 0,81$), індекс гострих негативних емоцій ($p = 0,75$), індекс тривожно-депресивних емоцій ($p = 0,99$), загальний рівень психологічного благополуччя ($p = 0,96$) [див. Рис. 4].

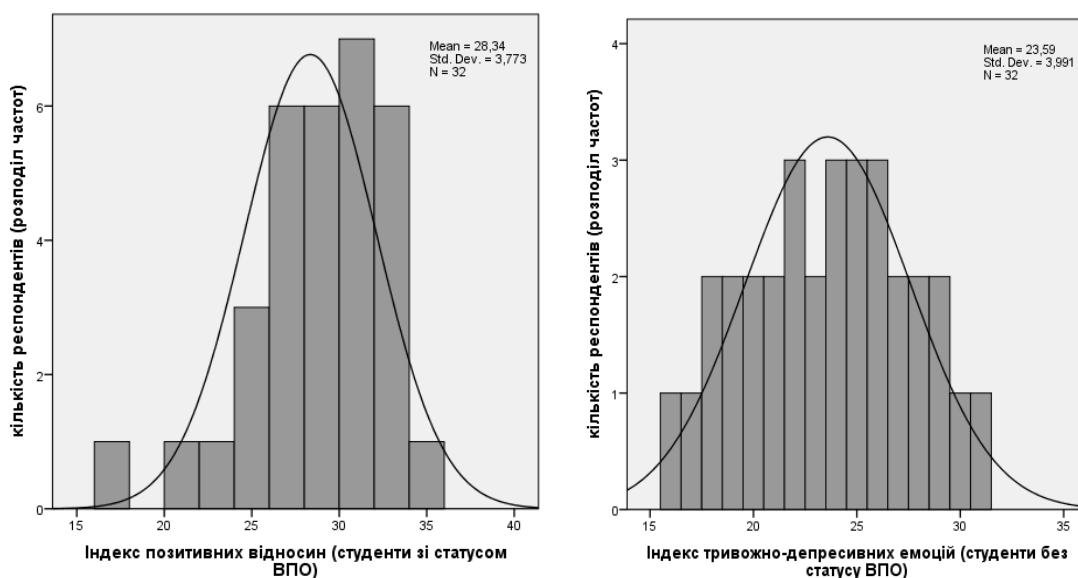


Рис.4. Теоретичний та емпіричний розподіл частот за шкалами цілі в житті та управління середовищем у досліджуваній вибірці (n=64)

Для того, щоб прослідкувати динаміку розвитку компонентів психологічного та емоційного благополуччя студентів зі статусом ВПО, і

студентів, які не мають цього статусу ми використали t-критерій Стюдента для незалежних вибірок. Та встановили, що за шкалою “самоприйняття” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 50,88$; $SD = 1,48$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 69,09$; $SD = 0,50$) були виявлені статистично значущі відмінності [$t(62) = -11,640$; $p = 0,00$]; за шкалою “цілі в житті” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 60,47$; $SD = 1,51$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 59,31$; $SD = 1,28$) не було виявлено статистично значущої різниці [$t(62) = 0,584$; $p = 0,56$]; за шкалою “особистісний ріст” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 64,56$; $SD = 1,29$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 64,19$; $SD = 1,33$) не було виявлено статистично значущої різниці [$t(62) = 0,202$; $p = 0,84$]; за шкалою “управління середовищем” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 46,13$; $SD = 1,14$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 64,22$; $SD = 1,13$) були виявлені статистично значущі відмінності [$t(62) = -11,279$; $p = 0,00$]; за шкалою “автономності” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 51,47$; $SD = 1,23$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 66,38$; $SD = 0,44$) були виявлені статистично значущі відмінності [$t(62) = -11,367$; $p = 0,00$]; за шкалою “позитивні відносини” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 55,00$; $SD = 1,44$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 57,41$; $SD = 0,61$) не було виявлено статистично значущої різниці [$t(41,60) = -1,538$; $p = 0,13$]; за шкалою “рівень задоволеності життям” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 21,63$; $SD = 0,52$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 22,31$; $SD = 0,48$) не було виявлено статистично значущої різниці [$t(62) = -0,974$; $p = 0,33$]; за шкалою ІПЕ як у студентів зі статусом ВПО ($M = 28,34$; $SD = 0,67$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 29,69$; $SD = 0,47$) не було виявлено статистично значущої різниці [$t(62) = -1,647$; $p = 0,11$]; за шкалою ІГНЕ як у студентів зі статусом ВПО ($M = 26,59$; $SD = 1,32$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 14,16$; $SD = 0,33$) були виявлені статистично значущі відмінності [$t(62) = 9,132$; $p = 0,00$]; за шкалою ІТДЕ як у студентів зі статусом ВПО ($M = 21,44$; $SD = 1,01$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 23,59$; $SD = 0,71$) не було виявлено статистично значущої різниці [$t(62) = -1,747$; $p = 0,09$]; за шкалою “психологічної ресурсності” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 76,44$; $SD =$

1,56), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 87,13$; $SD = 1,26$) були виявлені статистично значущі відмінності [$t(62) = -5,339$; $p = 0,00$]; за шкалою “психологічне благополуччя” як у студентів зі статусом ВПО ($M = 337,75$; $SD = 5,45$), так і в студентів без статусу ВПО ($M = 400,19$; $SD = 1,82$) були виявлені статистично значущі відмінності [$t(62) = -10,698$; $p = 0,00$] [Додаток Б].

За результатами статистичного аналізу із застосуванням t-критерію Стьюдента для незалежних вибірок було виявлено статистично значущі відмінності між студентами зі статусом внутрішньо переміщених осіб (ВПО) та студентами без такого статусу за наступними показниками: самосприйняття, управління середовищем, автономність, індекс гострих-негативних реакцій, психологічна ресурсність та загальний показник психологічного благополуччя. Водночас, за рядом показників статистично значущих відмінностей не виявлено. Зокрема, обидві групи демонструють подібні рівні за шкалами: цілі в житті, особистісний ріст, позитивні відносини, задоволеність життям”, ІПЕ та ІТДЕ. Це може свідчити про збереження базових життєвих орієнтирів та здатності до міжособистісної взаємодії у студентів ВПО, незважаючи на складні життєві обставини.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У межах проведеного емпіричного дослідження було проаналізовано психологічне та емоційне благополуччя студентів, які мають статус внутрішньо переміщених осіб та студентів, що не змінювали місця проживання. Для збору та опрацювання даних було застосовано низку валідних психодіагностичних методик: шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, шкалу задоволеності життям Е. Дінера, шкалу диференціальних емоцій К. Ізарда та опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи. Аналіз даних здійснювався за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics 21.0 та Microsoft Excel.

За результатами емпіричного дослідження психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів було отримано комплексну

картину особливостей їхнього психоемоційного стану порівняно зі студентами, які не змінювали місце проживання.

Аналіз результатів за опитувальником психологічного благополуччя К. Ріфф виявив відмінності між двома досліджуваними групами. У студентів зі статусом ВПО спостерігається низькі показники за основними компонентами психологічного благополуччя. Найбільш проблемними виявилися шкали “управління середовищем” (87,5% мають низький рівень) та “самосприйняття” (53,1% мають низький рівень), що свідчить про втрату відчуття контролю у певних життєвих ситуаціях та зниження самооцінки. Натомість студенти без статусу ВПО демонструють більш збалансований розподіл показників з переважанням середніх і високих рівнів, зокрема за шкалами “автономність” (71,9% мають високий рівень) та “управління середовищем” (21,9% мають високий рівень). Дослідження задоволеності життям за методикою Е. Дінера підтвердило тенденцію до зниження суб'єктивного благополуччя у студентів ВПО. Серед них 18,8% виявляють незадоволеність життям, тоді як серед студентів без статусу ВПО цей показник становить лише 8,6%. Більшість студентів ВПО (56,3%) мають помірний рівень задоволеності, проте значно менше осіб досягають високих показників порівняно з контрольною групою. Особливо показовими виявилися результати дослідження емоційного стану за методикою К. Ізарда. Студенти ВПО характеризуються підвищеною інтенсивністю негативних емоційних переживань: 75% мають виражені або сильні прояви гострих негативних емоцій та 59,4% - тривожно-депресивних реакцій. Водночас у них знижена інтенсивність позитивних емоцій, що вказує на емоційну виснаженість та підвищену вразливість до стресу. Студенти без статусу ВПО демонструють протилежну картину з переважанням помірних і слабких проявів негативних емоцій та вищою інтенсивністю позитивних переживань. Аналіз психологічної ресурсності за методикою О. Штепи показав, що 21,9% студентів ВПО характеризуються низьким рівнем ресурсності проти 9% у контрольній групі. Це вказує на обмежену здатність мобілізувати внутрішні сили для подолання життєвих труднощів.

Статистичний аналіз із застосуванням t-критерію Стьюдента підтвердив статистично значущі відмінності між групами за показниками самосприйняття ($p = 0,00$), управління середовищем ($p = 0,00$), автономності ($p = 0,00$), гострих негативних емоційних реакцій ($p = 0,00$), психологічної ресурсності ($p = 0,00$) та загального рівня психологічного благополуччя ($p = 0,00$). Водночас не виявлено значущих відмінностей за показниками цілей у житті, особистісного росту та позитивних відносин, що свідчить про збереження базових життєвих орієнтирів та здатності до міжособистісної взаємодії.

Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про те, що статус внутрішньо переміщеної особи є чинником, який більш негативно впливає на психологічне та емоційне благополуччя студентів. Виявлені особливості вказують на необхідність розробки спеціалізованих програм психологічної підтримки для студентів ВПО, спрямованих на відновлення відчуття контролю над життєвими обставинами, підвищення самооцінки, розвиток стресостійкості та зміцнення особистісних ресурсів.

РОЗДІЛ 3.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ СТУДЕНТІВ

3.1. Методичні рекомендації щодо покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів.

Сучасні українські реалії, які спричинені збройним конфліктом підштовхують до нових поглядів на процес дослідження психологічного та емоційного благополуччя. Внутрішньо-переміщені студенти часто опиняються в умовах підвищеного стресу, соціальної дезорієнтації та психологічної нестабільності. Психологічна підтримка студентів зі статусом ВПО - це безперервний процес. Зростає потреба в детальному дослідженні внутрішніх механізмів, що забезпечують збереження психоемоційного благополуччя, особливо серед молоді студентського віку - соціальної групи, яка перебуває на етапі активного самоставлення, професійного вибору та інтеграції в суспільство.

Зважаючи на результати емпіричного дослідження, представлені у розділі 2 будуть запропоновані методичні рекомендації мають комплексний характер та орієнтовані на підтримку як потреб студентів зі статусом ВПО, так і загального підвищення рівня психологічного та емоційного благополуччя студентської молоді в сучасних умовах.

Психологічне та емоційне благополуччя у студентському віці формується у руслі складної взаємодії особистісних ресурсів, соціуму та суспільно-політичних обставин. Особистість здатна осмислювати свій емоційний стан через призму відносин з іншими людьми, орієнтуючись на приналежність до певних соціальних груп. Через вплив внутрішнього переміщення зазнають руйнування старі зв'язки, цілісний образ “Я” та послаблюється суб'єктивне відчуття безпеки. Як зазначено у працях Титаренко та Дворник, “внутрішньо переміщена особа переживає не лише втрату простору, а й розрив життєвих сценаріїв, які раніше задавали напрямки її розвитку” [30].

Багато психотерапевтичних підходів, є вже адаптовані до потреб студентів, які пережили досвід внутрішнього переміщення. До таких методів належить арт терапія. Певні техніки: малювання, колажування, які слугують інструментом самовираження, емоційного розвантаження та відновлення психологічної цінності. Одним із напрямів арт терапії, що заслуговує на особливу увагу, є музейна арт терапія, яка пропонує створення “внутрішньої кімнати ресурсу” - уявного простору, де людина відчуває себе у безпеці та може отримати підтримку. Дещо нагадує практику візуалізації “безпечне місце”.

Ще одним ефективним засобом є плейбек-театр - це форма імпровізованого мистецтва, що дозволяє учасниками транслювати свої життєві історії через сценічні образи. Така практика сприяє не лише емоційному катарсису, а й відновленню суб’єктності, адже дозволяє людині знову повернути відчуття контролю над власним життям [2].

Z. Song в своїй статті говорить про особистісне зростання студентів як динамічний процес усвідомленого розвитку власного потенціалу, побудови життєвих цілей та формування здатності до адаптації у мінливому соціальному середовищі. До ключових компонентів особистісного зростання відносять: готовність до нових викликів та відкритість до досвіду, розробка життєвих та навчальних цілей, ефективне управління підтримкою, інформацією, часом; ціннісна орієнтація, саморефлексія, самодисципліна. Ці всі складові присутні також у моделі психологічного благополуччя К. Ріфф, яку ми брали за основу у емпіричному дослідженні. У рамках моделі психологічного благополуччя, *personal growth* є однією з шести ключових складових *well-being* і відображає прагнення людини до розвитку, відкритість новому досвіду, здатність змінюватися та вдосконалюватися протягом життя [47].

У цьому контексті показовим є емпіричне дослідження, проведене Yu, Shek і Zhu, яке охопило понад 400 студентів протягом чотирьох років та виявило безпосередній зв’язок між рівнем особистого благополуччя та академічною успішністю [51].

Концепція психологічного благополуччя розглядається як інтегральна

складова самопочуття особистості, що включає позитивне самосприйняття, емоційну стабільність, мотивацію до зростання, відчуття цілісності, соціальну залученість і цілеспрямованість. Згідно з моделлю “входи–середовище–виходи”, саме ці елементи формують внутрішній потенціал студента, який через взаємодію з ресурсами освітнього середовища трансформується в особистісні та професійні досягнення. У ситуації вимушеного переселення, коли звичне соціальне середовище руйнується, роль цих внутрішніх ресурсів зростає. Дослідження Yu та співавторів показало, що високий рівень психологічного благополуччя прямо корелює з академічною залученістю, саморегуляцією, впевненістю у власних силах, а також сприяє розвитку позитивної ідентичності та стійкості до стресу. Натомість низький рівень благополуччя супроводжується зниженням навчальної мотивації, труднощами у взаємодії, почуттям самотності та емоційного виснаження [51].

На основі результатів дослідження автори рекомендують впроваджувати психоосвітні програми, тренінги з емоційного інтелекту, активні методи навчання, менторські програми та практики соціально-емоційного розвитку (SEL). Особлива увага має приділятися зниженню освітнього стресу, підтримці з боку викладачів і створенню атмосфери безпеки й довіри в закладах вищої освіти.[51]

Варто зазначити за розвиток копінг-стратегій, які є важливою складовою підвищенням психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо-переміщених студентів, адже саме ці стратегії забезпечують ефективну взаємодію особистості з стресом та життєвими викликами. Проблемно-орієнтовані стратегії передбачають активне вирішення проблем, зокрема шляхом планування дій, спрямованих на подолання труднощів та досягнення цілей. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії включають в себе позитивну переоцінку подій, гумористичне ставлення до стресових ситуацій, а також звернення до релігійних та духовних практик. Зазначені стратегії сприяють зниженню емоційної напруги, допомагають знайти сенс у складних життєвих обставинах і зберігати емоційну рівновагу, що є надзвичайно важливим у контексті

вимушеного переміщення [45].

Модель К. Ріфф вирізняється особливою актуальністю для роботи зі студентами, оскільки включає такі компоненти:

- автономність,
- позитивні стосунки з іншими,
- особистісне зростання,
- цілеспрямованість,
- успішність функціонування у середовищі,
- самосприймання.

Особливу увагу заслуговує евдемонічний підхід до благополуччя, де ключову роль відіграє не лише емоційна рівновага, а й глибоке відчуття сенсу життя, реалізації потенціалу, соціальної включеності.

Одним з варіантів, є створення тренінгової програми, яка сприятиме покращенню психологічного функціонування, емоційної стабільності та розвитку внутрішніх ресурсів. Нижче подано ключові методичні напрямки, які можуть бути трансформовані в тематичні заняття тренінгової програми. Для покращення емоційного благополуччя потрібно впровадити програми емоційної підтримки, де можна навчати техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, техніки майндфулнес та медитативні практики. Було би доречним впровадження практик ведення щоденника вдячності та фіксації позитивних моментів протягом дня. Результати дослідження також показали, що 22,7% студентів ВПО мають низький рівень психологічної ресурсності, що вдвічі більше порівняно зі студентами без статусу ВПО (13,6%). У зв'язку з цим рекомендовано проведення діагностики індивідуальних психологічних ресурсів з подальшою розробкою персоналізованих програм їх розвитку; навчання технікам мобілізації внутрішніх ресурсів у стресових ситуаціях; розвиток навичок самоаналізу та рефлексії для кращого усвідомлення власних сильних сторін та можливостей.

Дуже важлива розробка програм розвитку особистісної автономії, що включають тренінги прийняття рішень, формування внутрішнього локусу

контролю та розвитку здатності до самостійних дій. Створення соціальних платформ та заходів для налагодження нових міжособистісних зв'язків: студентські клуби за інтересами, волонтерські програми, спільні проекти на базі університету.

Отже, розвиток та покращення рівня психологічного та емоційного благополуччя є дуже важливим в наш час. Тому всі вищезгадані теоретико-методологічні рекомендації ми інтегруємо в нашу авторську тренінгову програму, яка буде спрямована на покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів.

3.2. Розробка авторської тренінгової програми для покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів

Проаналізувавши всі зростаючі виклики, які зараз існують та можуть впливати на психологічний стан внутрішньо-переміщених студентів, було розроблено авторську тренінгову програму, спрямовану на підвищення рівня психологічного та емоційного благополуччя. Всі аспекти, які ми досліджували в теоретичному та емпіричному розділі були враховані під час створення програми. Програма поєднує в собі психоедукацію, практичні вправи, арт-терапевтичні методи та інтерактивні форми роботи.

Мета програми - покращити психологічне та емоційне благополуччя студентів, які були змушені змінити місце проживання внаслідок війни, через формування навичок саморегуляції, усвідомленого вибору, стійкості до стресу та розкриття внутрішніх ресурсів.

Програма складається з п'яти тематичних занять, кожне з яких присвячене окремим аспектам психологічного благополуччя (див. Додаток В).

Для оцінки ефективності програми передбачено проведення діагностичного та заключного етапів. На початковому етапі та після завершення програми будуть використовуватися такі методики, як Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф для комплексної оцінки компонентів благополуччя, та

Методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда для вимірювання інтенсивності та спектру емоційних реакцій. Це дозволить об'єктивно оцінити зміни в психологічному та емоційному стані учасників.

Очікуваним результатом реалізації програми є:

- Зниження рівня тривожності та проявів посттравматичного стресу;
- Зростання емоційної гнучкості та здатності до адаптивного реагування на стресові ситуації;
- Підвищення впевненості в собі та самооцінки;
- Покращення здатності будувати та підтримувати позитивне соціальне середовище та міжособистісні стосунки;
- Активізація внутрішніх ресурсів, що сприятиме кращій адаптації до нових умов життя та навчання.

У тренінговій програмі використовується такі методи та техніки з наступних підходів: когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, техніки рефлексії, тілесно-орієнтовані практики. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) представлена вправами: "Щоденник самопостереження", вправою "План адаптації", технікою "Три кроки до змін", вправою "Мозковий штурм" на тему контролю в житті та моделлю "Кола впливу" Стівена Кові. Методи арт-терапії включають: знайомство "Мій настрій", вправу "Карта моїх якостей", техніки "Я-супергерой" та "Особистий герб" (автор М. Кісельова), вправи "Дерево рішень" та "Малюнок емоцій", а також психологічну техніку "Безпечне місце" (арт-терапія) і техніку «Шлях героя». Техніки рефлексії застосовуються у вправах: "З факти", "Мої відчуття", рефлексії після обговорення правил та вправи на очікування, обговореннях після вправ "Мій настрій", міні-лекції про самоприйняття, обговореннях в парах після вправи "Карта моїх якостей", рефлексивному аналізі після техніки "Я-супергерой" та "Особистий герб", рефлексії заняття, обговоренні щоденників, обговореннях після моделі "Кола впливу", обговореннях в парах/групах після вправи "Колесо життєвого балансу", обговоренні після вправи "Море", вербалізації та саморефлексії після вправи "Безпечне місце", аналізі результатів методики «Ціннісні орієнтації» Рокича,

питаннях для роздумів та обміні в парах після вправи "Дерево рішень", обговоренні після вправи "Я пишаюся" та рефлексивному аналізі після Техніки «Шлях героя». Тілесно-орієнтовані практики представлені вправами "Море", "Дерево", психологічною технікою "Безпечне місце" (метод активної уяви), дихальними вправами та вправою "Австралійський дощ".

Програма розрахована на 30 учасників віком від 18 до 25 років. Загальна тривалість всіх заєть близько 14 годин, що дозволяє якісно поєднати теоретичний та практичний компоненти. Очікуваним результатом є зниження рівня тривожності, зростання емоційної гнучкості, впевненості в собі та здатності будувати підтримувальне соціальне середовище.

Таблиця 7. Опис тренінгової програми для покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів

(детальний опис програми представлено в Додатку В)

№	Тема тренінгу	Мета	Тривалість
1	Відкриваю себе: шлях до самоприйняття	Створити безпечний простір для самодослідження та розвитку навичок самоприйняття, допомогти учасникам усвідомити власну цінність, зміцнити впевненість у собі та сформувати здорове ставлення до себе.	2 год. 40 хв.
2	Керую своїм світом: управління середовищем та адаптація	Розвинути навички усвідомленого формування власного життєвого простору та адаптивні стратегії взаємодії з навколишнім середовищем для досягнення особистого благополуччя та ефективності.	2 год. 20 хв.
3	Моя свобода вибору: розвиток автономності	Сприяти розвитку особистої автономності шляхом усвідомлення власних цінностей, формування відповідальності за вибір та вміння діяти відповідно до власних переконань, не піддаючись тиску зовнішніх обставин.	3 год.

4	Робота з гострими емоційними реакціями	Сприяти розвитку в учасників навичок усвідомлення, регуляції та конструктивного вираження гострих емоційних реакцій з метою підвищення емоційної стійкості, самоконтролю та ефективної взаємодії з іншими в критичних ситуаціях.	2 год. 40 хв.
5	Моя внутрішня сила: розвиток психологічної ресурсності	Сприяти усвідомленню та зміцненню внутрішніх психологічних ресурсів, формуванню стійкості до стресу, здатності відновлювати емоційний баланс, діяти у складних обставинах та знаходити підтримку в собі й своєму середовищі.	2 год. 35 хв.

Таким чином, авторська тренінгова програма виступає не лише засобом психоемоційної стабілізації, а й платформою для особистісного розвитку внутрішньо переміщених студентів, що сприяє їхній адаптації до нових соціальних умов.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі були розроблені теоретико-методологічні рекомендації та авторська тренінгова програма для покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо-переміщених студентів. Аналіз наукових досліджень та результати нашого емпіричного дослідження підтвердив необхідність використання комплексного підходу. Ефективними є методики з різних напрямків арт-терапія, КПТ, гештальт-терапія тощо.

Також під час створення рекомендацій та написання тренінгової програми ми взяли до уваги те, що у емпіричній частині нашої роботи було виявлено нижчі показники за наступним шкалами: самосприйняття, управління середовищем, автономності, гострих негативних емоційних реакцій та психологічної ресурсності. За основу взяли шестикомпонентну модель К. Ріфф до якої входить: автономія, позитивні відносини, особистісне зростання, цілеспрямованість, управління середовищем, самосприйняття. Вона виявилась оптимальною

основою для розробки інтервенційних програм, оскільки охоплює ключові аспекти благополуччя студентської молоді.

Розроблена програма, яка складається з 5 занять та розрахована на 14 годин поєднує в собі психоедукаційні, практичні та арт-терапевтичні аспекти, що забезпечує комплексний вплив на цільові показники самоприйняття, автономність, емоційну саморегуляцію, управління середовищем та психологічну ресурсність.

Розроблені рекомендації та тренінгова програма можуть бути адаптовані для використання в закладах вищої освіти, центрах психологічної допомоги та соціальних службах, які працюють з внутрішньо-переміщеними студентами.

Отже, третій розділ демонструє використання теоретичних та емпіричних даних в практичній практиці, яка допоможе покращити якість життя та адаптаційні можливості студентів зі статусом ВПО в умовах сучасних викликів.

ВИСНОВКИ

Отже, нами було теоретично проаналізовано та емпірично досліджено психологічні особливості психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо-переміщених студентів. У сучасних соціально-політичних умовах України проблема психологічного стану студентської молоді, які вимушено змінили місце проживання, набуває особливої значущості. Студенти в цей період зіштовхуються з звичайними труднощами молодіжного віку та навчання у закладах вищої освіти, і вимушене переміщення є додатковим навантаженням, які відображаються травматичними життєвими подіями, втратою звичного середовища та адаптації до нових умов життя.

Теоретичний аналіз літератури та різних досліджень дозволив встановити, що психологічне благополуччя є інтегративним явищем, яке охоплює здатність особистості реалізувати свої можливості, підтримувати внутрішній баланс, досягати життєвих цілей і зберігати суб'єктивне задоволення від життя. Емоційне благополуччя в свою чергу, виступає як критичний індикатор психічного здоров'я та стійкості до стресових впливів.

Подані теорії, зокрема концепція “розширюй та будуй” Б. Фредріксон та підхід М. Селігмана до щастя (шлях насолоди, шлях сенсу та шлях залученості), підкреслюють його динамічний характер та взаємозв'язок з особистісним розвитком та соціальними зв'язками. Психологічне та емоційне благополуччя студентів є інтегративним явищем, що відображає їхню суб'єктивну оцінку якості життя та адаптаційні можливості в освітньому середовищі. На благополуччя впливають такі фактори, як особистісна зрілість, ціннісно-сміслові орієнтації, життєстійкість, саморегуляція навчальної діяльності та емоційний інтелект.

Внутрішньо-переміщені студенти є особливо вразливою категорією, оскільки вони зіштовхуються не лише зі звичайними викликами студентського життя, а й з додатковим стресом, спричиненим вимушеним переселенням. Це порушує нормальне функціонування компонентів психологічного та емоційного

благополуччя, зокрема зниження автономії та контролю над середовищем, труднощі у у плануванні майбутнього, підвищення тривожності та депресивні стани.

Для емпіричного дослідження були використані наступні методики: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала задоволеності життям Е. Дінера, шкала емоцій К. Ізарда, опитувальник психологічної ресурсності О. Штепи. Це дозволило отримати цілісну картину психоемоційного стану студентів зі статусом ВПО в порівнянні з студентами без цього статусу. Також був використаний Т-критерій Стюдента для незалежних вибірок, аби прослідкувати чи присутній статистично значущі відмінності. Аналіз даних, виконаний із застосуванням програмного забезпечення SPSS та Excel Таблиці, виявив значущі розбіжності за низкою показників.

У студентів зі статусом ВПО присутнє значне зниження рівня самосприйняття, автономності та здатності до управління середовищем, що свідчить про психологічну дезадаптацію та відчуття втрати контролю на життєвими обставинами. В емоційній сфері відзначається високий рівень тривожності, присутні негативні емоційні реакції та зниженн рівнем позитивних переживань. Низький рівень психологічного ресурсності впливає на зниження адаптивних можливостей особистості.

Результати дослідження підтвердили нашу гіпотезу, що внутрішнє переміщення погіршує психологічне та емоційне благополуччя студентської молоді. Також варто зазначити аналіз окремих компонентів, які відзначилися наявністю в студентів, такі як: цілеспрямованість, особистісний ріст та позитивні міжособистісні зв'язки, свідчить про наявність потенціалу до самовідновлення та розвитку внутрішніх ресурсів.

Виходячи з отриманих результатів, у третьому розділі дипломної роботи було запропоновано авторську тренінгову програму для студентів ВПО, яка базується на шестикомпонентній моделі К. Ріфф. Програма складається з 5 занять: “Відкриваю себе: шлях до самоприйняття”, “Керую своїм світом: управління середовищем та адаптація”, “Моя свобода вибору: розвиток

автономності”, “Робота з гострими емоційними реакціями”, “Моя внутрішня сила: розвиток психологічної ресурсності”.

Програма включає елементи арт-терапії, когнітивно-поведінкової та гештальт-терапії, має психоедукаційний, практичний і терапевтичний характер. Її зміст спрямований на розвиток самосприйняття, емоційної саморегуляції, автономності, управління середовищем та підвищення психологічної ресурсності.

Отже, результати досліджень представлені у кваліфікаційній роботі, мають не лише теоретичне, а й практичне значення. Запропонована програма може бути ефективно впроваджена у вищих навчальних закладах, психологічних центрах і соціальних службах, що працюють з внутрішньо переміщеними студентами. Комплексний підхід до психологічної підтримки цієї вразливої групи сприятиме їхній успішній адаптації, зниженню психоемоційного напруження та покращенню психологічного та емоційного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Базика Є. Л. Взаємозв'язок емоційної стійкості та психологічного благополуччя осіб періоду середньої дорослості. *Psychology and Social Work*. 2023. № 1-2(55-56). С. 7–18. URL: <https://doi.org/10.18524/2707-0409.2022.1-2.286659>
2. Балашов Е.М. Особливості соціально-психологічної адаптації та реабілітації внутрішньо переміщених студентів. Розвиток національної свідомості та національної ідентичності особистості у військовому та військовому періоді : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф. (29–30 листоп. 2023 р., м. Рівне). 2023. С. 8-11. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nznuoapp_2014_30_4.
3. Балашов Е.М. Саморегульоване навчання і психологічне благополуччя студентів. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів IV Всеукраїнської науково-практичної конференції, 18 жовтня 2019 року / уклад. З.Р. Кісіль. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2019. С. 6–10. URL: https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/2513/1/18_10_2019.pdf#page=6
4. Волинець Н. В. Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності : монографія. Хмельницький : Видавництво НАДПСУ, 2019. с.100 URL: https://dspace.nadpsu.edu.ua/bitstream/123456789/2446/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%B8%D1%8F_%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%86%D1%8C.pdf
5. Волошина-Нарожна В. О. До проблеми саморегульованого навчання в умовах невизначеності. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог :

- Вид-во НаУОА, 2023. № 16. С. 22–27. DOI: 10.25264/2415-7384-2023-16-22-27
6. Волошин С. Особливості змісту соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб до нового соціального середовища. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2019, № 9. С. 73–76. <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2019-9-73-76>.
 7. В'язова А. П. Соціально-педагогічна підтримка внутрішньо переміщених студентів у закладах вищої освіти : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 231 "Соціальна робота: соціальна педагогіка" / наук. керівник М. О. Гладиш. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. С. 27-48. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/12345/24729/%d0%92%e2%80%99%d1%8f%d0%b7%d0%be%d0%b2%d0%b0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
 8. Даценко О. А. Психологічне благополуччя як критерій особистісного успіху. Наукові записки Таврійського національного В.І. Вернадського, серія Психологія. 2023. № 2. С. 1–5. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.2/01>
 9. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». Запоріжжя, 2018. Вип. 1, С. 10-15. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/4.pdf
 10. Духневич В.М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.01. К.: Нац. ун-т ім. Т.Д. Шевченка. К., 2002. 22 с. URL: <https://ur.knute.edu.ua/handle/123456789/6743>
 11. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя особистості: теоретичний аспект. *"Наука і освіта"*. 2015. № 3. С. 48–55. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_10
 12. Каргіна Н. В. Феномен психологічного благополуччя: особливості діагностики. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*.

2015.Т.4,№4(38).С.63–

73.URL:http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2015_20_4_9

- 13.Карсканова С.В. Опитувальник «шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації. Практична психологія та соціальна робота: наук.-практ. та освітньо-метод. журн. №1, 2011. С. 1-10. URL: <https://www.academia.edu/4482649/%D0%9E%D0%BF%D0%B8%D1%82%D1%83%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA>
- 14.Котовська Ю., Матласевич О. Особливості посттравматичного зростання студентів в умовах війни: результати емпіричного дослідження. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2024. № 21. С. 154–164. URL: <https://doi.org/10.30970/ps.2024.21.19> .
- 15.Кудінова М., Кожанова Д. Психологічні особливості внутрішньо-переміщених осіб: теоретичний аналіз проблеми. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2024. № 2(63). С. 17–24. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2024.2.2> (дата звернення: 04.03.2025).
- 16.Кучер А. О. Самооцінка як чинник самоставлення підлітків в умовах дистанційного навчання : кваліфікаційна робота: науковий керівник – канд. психол. наук Світлана Анатоліївна Дрібас. Кривий Ріг, 2024. с. 9-15. URL:<https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11083>
- 17.Манучарян Т. М. Адаптація як чинник психологічного благополуччя внутрішньо переміщених осіб: кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Ю. В. Железнякова. Запоріжжя : ЗНУ, 2023.С. 11-23. URL:<https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17893>
- 18.Максимов О. Проблема психологічного благополуччя особистості студента в предметному полі психології. Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції, (м. Тернопіль, Західноукраїнський

- національний університет, 30 квітня 2024 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2024.С. 116-118. URL:https://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/51267/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%B2_%D0%9F%D0%A1%D0%B7-41.pdf
- 19.Мешко Г.М., Мешко О.І., Габрусєва Н.В. (2023). Вплив війни в Україні на емоційне благополуччя учнів у процесі навчання. *Journal of Intellectual Disability - Diagnosis and Treatment*, 11 (1), 55–65. <https://doi.org/10.6000/2292-2598.2023.11.01.7>
- 20.Попелюшко Р., Вовнянко Ю. Дослідження психологічного благополуччя української молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. С. 35–44. URL: [https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.25\(70\).04](https://doi.org/10.31392/udu-nc.series12.2024.25(70).04) (дата звернення: 04.03.2025).
- 21.Пилипенко К. В. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя студентів - майбутніх вчителів початкових класів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 146–150. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.2.26> (дата звернення: 05.03.2025).
- 22.Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 6. Т.1. С. 148-152. DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1.30>
- 23.Ревенко С. П. Соціально-психологічні особливості впливу зрілої ідентичності на психологічне благополуччя студентської молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(3). С. 277-288. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Tippp_2019_3%283%29__27

24. Романовська Л. І., Новак М. В. Психологічні умови розвитку життєстійкості особистості в умовах війни. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, 2024. № 17. С. 62–66. DOI: 10.25264/2415-7384-2024-17-62-66
25. Сердюк Л. З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. Київ, 2017. С. 124–133. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709129/1/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B4%D1%8E%D0%BA%201.pdf>
26. Сердюк, Л. З. (2019). Фактори самодетермінації та психологічного благополуччя особистості. Український психологічний журнал, 2(12), С.147–159. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=ukpsj_2019_2_13
27. Стаднік А. В., Мельник Ю. Б. Шкала задоволеності життям: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 8 с. <https://doi.org/10.26697/sri.krpochn/stadnik.melnyk.3.2023>
28. Столярчук О.А., Жорова С.С. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків. Науковий журнал ГАБІТУС. 2023. № 52. С. 94-98. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.52.16>
29. Тимошук Є. А., Бруйка І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2022. № 15. С. 52–61. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/8758>
30. Титаренко, Т. М. «Як допомогти особистості в період переходу від війни

- до миру: соціально-психологічний супровід: практичний посібник.» 2022.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/732877/>
- 31.Харченко А. Особливості психологічного благополуччя студентів різних профілів підготовки. Молодий вчений. 2021. № 4 (92). С. 175–178. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2021-4-92-36> (дата звернення: 04.03.2025).
 - 32.Штепа О. С. Опитувальник психологічної ресурсності особистості: результати розробки та апробації авторської методики. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. 2018. № 39. С. 380–399. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.380-399>
 - 33.Яворська Л. М. Фактори становлення психологічного благополуччя особистості. Наука і освіта. 2014. №12. С. 216–220.
 - 34.Ящук М.Г., Пасніченко А.Е. Особистісна зрілість як критерій психологічного благополуччя. Ракурси психологічного благополуччя особистості: збірник тез доповідей Р19 всеукраїнського науково-практичного семінару "Ракурси психологічного благополуччя особистості", 9 червня 2017 р., Ніжин. Ред. кол.: Титаренко Т. М. (гол.ред) та ін. Ніжин : НДУ ім. М.Гоголя, 2017. С. 171-173
 - 35.Avhushtiuk, M., Pasichnyk, I., Balashov, E., & Kalamazh, R. (2025). Ruminative Thinking among Military Personnel of the Armed Forces of Ukraine. *Insight: the psychological dimensions of society*, 13, 431–459. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2024-13-18>
 - 36.Balashov, E. et al. (2018) Psychological, Emotional and Social Wellbeing and Volunteering: A Study on Italian and Ukrainian University Students, *Youth Voice Journal*, Vol8. URL: <https://youthvoicejournal.com/2018/11/20/psychological-emotional-and-social-wellbeing-and-volunteering-a-study-on-italian-and-ukrainian-univer/>

37. Balashov, E. (2022). Psychological well-being as cognitive-emotional component of student self-regulated learning. *International Journal of Cognitive Research in Science, Engineering and Education*, 10(2), 101-109. DOI: 10.23947/2334-8496-2022-10-2-101-109.
38. Bradburn N. M. *The structure of psychological well-being*. Chicago : Aldine Pub. Co., 1969. 318 p. URL: https://www.norc.org/content/dam/norc-org/pdfs/BradburnN_Struc_Psych_Well_Being.pdf
39. Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B, Biological Science*, 359 (1449), 1367–1378. DOI: 10.1098/rstb.2004.1512
40. Matlasevych, O., Balashov, E., Pasichnyk, I., Kalamazh, R. (2021). Structural and Component Structure of Pedagogical Abilities of Young Teachers from the Signs of Success, *Youth Voice Journal: Young People In Education*, Vol. 1, 30-42. ISBN (ONLINE): 978-1- 911634-20-1.
41. Ryff. C.D. (2018). *Eudaimonic well-being. Diversity in Harmony – Insights from Psychology*, John Wiley & Sons, Ltd. pp. 375-395. DOI: 10.1002/9781119362081.ch2
42. Park, C., Kubzansky, L., Chafouleas, S., Davidson, R., Keltner, D., Parsafar, P., Conwell, Y., Martin, M., Hanmer, J., & Wang, K. (2023). Emotional Well-Being: What It Is and Why It Matters. *Affective Science*, 4(1), 10-20. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42761-022-00163-0>.
43. Porter, M., & Haslam, N. (2005). Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: A meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, 294(5), 602-612. DOI: [10.1001/jama.294.5.602](https://doi.org/10.1001/jama.294.5.602)
44. Robitschek, C., Ashton, M. W., Spering, C. C., et al. (2012). Development and psychometric evaluation of the Personal Growth Initiative Scale-II. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 274–287. <https://doi.org/10.1037/a0027310>.
45. Ryan R. M., Deci E. L. (2001). On happiness and human potentials: a review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*,

- 52(1), 141–166. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
46. Ryff C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 4, no. 4, 99–129. URL: <http://www.jstor.org/stable/20182342>
47. Sagone E., Elvira De Caroli M. A. (2014). Correlational Study on Dispositional Resilience, Psychological Well-being, and Coping Strategies in University Students. *American Journal of Educational Research*, 2, no. 7, 463–471. URL: <https://doi.org/10.12691/education-2-7-5>
48. Seligman, M.E.P. (2012). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Australia: Random House. URL: <https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2015/01/Seligman-2011-Chapter-1.pdf>
49. Song, Z. (2024). Personal Growth and Well-Being Among University Students: A Comprehensive Analysis. *Journal of Education in Black Sea Region*, 9(2), 39–46. DOI: 10.31578/jeps.v9i2.316
50. Tichos, M., & Jovic, V. (2019). Psychosocial support for displaced students in higher education. *European Journal of Education*, 54(3), 319–334. DOI: 10.56300/AXLK4968
51. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4901_13
52. D. Rizzi et al. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in Psychology*, Vol. 14. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125> (date of access: 04.03.2025).
53. Yu, L., Shek, D. T. L., & Zhu, X. (2018). The Influence of Personal Well-Being on Learning Achievement in University Students Over Time: Mediating Effects of Engagement and Contextual Factors. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 2287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02287>

ДОДАТКИ

Додаток А

2.6. Методика «Шкала диференціальних емоцій»

Ця методика розроблена відомим американським психологом К Ізардом у вигляді додатка до його теоретичної концепції, в якій розвиваються положення про існування 10 базових емоцій, що становлять основу усього емоційного життя людини. До них відносяться емоції інтересу, радості, здивування, горя, гніву, презирства, відрази, страху, сорому і провини. Компактна і зручна в застосуванні «Шкала диференціальних емоцій» заповнює існуючий в прикладній психодіагностиці дефіцит засобів, що дозволяють отримати одномоментний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань. Для оцінки актуального ФС людини в конкретній професійній ситуації подібний методичний інструмент незамінний, оскільки з його допомогою можуть бути проаналізовані афективні компоненти регуляції діяльності, відбиваючи особливості мотиваційних установок суб'єкта.

Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

I. Інтерес (п. 1–3); II. Радість (п. 4–6); III. Здивування(п. 7– 9); IV. Горе (п. 10–12); V. Гнів (п. 13–15); VI. Відраза (п. 16— 18); VII. Презирство (п. 19–21); VIII. Страх (п. 22–24); IX. Сором (п. 25– 27); X. Провина (п. 28– 30).

Випробовуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів). У цій методиці усі шкали прямі, тобто зростання оцінок по них безпосередньо відповідає збільшенню сили емоційного переживання. Опитувальний лист, запропонований для заповнення випробовуваному, наведений нижчий (див. бланк 1.4).

Бланк 1.4. Шкала диференціальних емоцій

Інструкція. Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

1 – переживання повністю відсутнє; 2 – переживання виражене трохи; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання виражене сильно; 5 – переживання виражене в максимальному ступені.

1	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
2	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
3	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
4	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
5	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
6	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345

7	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
8	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
9	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
10	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

Індекс позитивних емоцій _____

Індекс гострих негативних емоцій _____

Індекс тривожно-депресивних проявів _____

Процедура обробки даних за «Шкалою диференціальних емоцій» включає два етапи. На першому етапі підраховуються оцінки по кожній з 10 базових емоцій. Це робиться шляхом сумування балів по трьох шкалах, що описують прояви відповідних емоцій. В результаті виходять 10 показників, значення кожного з яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовою формою представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» в наступному просторі координат: по осі абсцис наносяться найменування або номери базових емоцій, по осі ординат – отримані бальні оцінки по кожній з них.

На другому етапі підраховуються узагальнені показники по укрупнених групах емоцій :

Індекс позитивних емоцій(ІПЕ) – характеризує міру позитивного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох перших блоках базових емоцій :

$$\text{ІПЕ} = \sum \text{I, II, III (Інтерес + Радість + Здивування)}.$$

Значення ІПЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ) – відбиває загальний рівень негативного емоційного відношення суб'єкта до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по чотирьох подальших блоках базових емоцій :

$$\text{ІГНЕ} = \sum \text{IV, V, VI, VII (Горе + Гнів + Відраза + Презирство)}.$$

Значення ІГНЕ можуть коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно–депресивних емоцій(ІТДЕ) – відбиває рівень відносно стійких індивідуальних переживань тривожно–депресивного комплексу емоцій, що вказують на суб'єктивне відношення до поточної ситуації. Підраховується як сума балів по трьох останніх блоках базових емоцій :

$$\text{ІТДЕ} = \sum \text{VIII, IX, X (Страх + Сором + Вина)}.$$

Бали ІТДЕ можуть коливатися в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються наступні градації по кожному з названих індексів :

Міра емоційних переживань	ІПЕ	ІГНЕ	ІТДЕ
Слабка	≤ 19 балів	≤ 14 балів	≤ 11 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 15 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

На додаток до загальної характеристики міри вираженості основних типів емоційних переживань проводиться якісний аналіз конкретних видів емоцій, що визначає емоційне забарвлення поточної діяльності. Для цього на профілі емоцій виділяються основні списи і співвідносяться з рівнем представленості інших емоцій.

Додаток Б

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-Test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
самоприйняттяВПО	Equal variances assumed	5,592	,021	-11,640	62	,000	-18,219	1,565	-21,348	-15,090
	Equal variances not assumed			-11,640	37,978		-18,219	1,565	-21,387	-15,050
цілівжиттєВПО	Equal variances assumed	,891	,349	,584	62	,561	1,156	1,978	-2,799	5,111
	Equal variances not assumed			,584	60,434		1,156	1,978	-2,801	5,113
особистіснийрістВПО	Equal variances assumed	,133	,717	,202	62	,841	,375	1,857	-3,337	4,087
	Equal variances not assumed			,202	61,937		,375	1,857	-3,337	4,087
управліннясередовищемВПО	Equal variances assumed	,143	,706	-11,279	62	,000	-18,094	1,604	-21,301	-14,887
	Equal variances not assumed			-11,279	62,000		-18,094	1,604	-21,301	-14,887
автономністьВПО	Equal variances assumed	8,420	,005	-11,367	62	,000	-14,813	1,303	-17,417	-12,208
	Equal variances not assumed			-11,367	38,957		-14,813	1,303	-17,448	-12,177
позитивнівідносиниВПО	Equal variances assumed	8,935	,004	-1,538	62	,129	-2,406	1,564	-5,533	,721
	Equal variances not assumed			-1,538	41,597		-2,406	1,564	-5,564	,752
задоволеністьжиттямВПО	Equal variances assumed	,407	,526	-,974	62	,334	-,688	,706	-2,099	,724
	Equal variances not assumed			-,974	61,499		-,688	,706	-2,099	,724
ІПЕВПО	Equal variances assumed	2,191	,144	-1,647	62	,105	-1,344	,816	-2,974	,287
	Equal variances not assumed			-1,647	55,682		-1,344	,816	-2,978	,291
ІГНЕВПО	Equal variances assumed	19,607	,000	9,132	62	,000	12,438	1,362	9,715	15,160
	Equal variances not assumed			9,132	34,859		12,438	1,362	9,672	15,203
ІТДЕВПО	Equal variances assumed	2,240	,140	-1,747	62	,086	-2,156	1,234	-4,624	,311
	Equal variances not assumed			-1,747	55,345		-2,156	1,234	-4,630	,317
ресурсністьВПО	Equal variances assumed	3,296	,074	-5,339	62	,000	-10,688	2,002	-14,689	-6,686
	Equal variances not assumed			-5,339	59,299		-10,688	2,002	-14,693	-6,682
пбВПО	Equal variances assumed	10,417	,002	-10,698	62	,000	-62,438	5,836	-74,104	-50,771
	Equal variances not assumed			-10,698	37,582		-62,438	5,836	-74,257	-50,618

Додаток В**Авторська тренінгова програма для покращення психологічного та емоційного благополуччя внутрішньо переміщених студентів****Мета програми**

Покращити рівень розвитку певних компонентів психологічного та емоційного благополуччя, які впливають не тільки на студентське життя, але на особистісний розвиток.

Завдання програми

1. Покращення самосприйняття та формування позитивного образу "Я"
2. Розвиток автономності та впевненості у прийнятті рішень
3. Зниження інтенсивності гострих негативних емоційних реакцій
4. Формування навичок емоційної саморегуляції та стресостійкості
5. Активізація внутрішніх психологічних ресурсів

Кількість учасників: 30

Вікова категорія: від 18-25 років

Тривалість: 14 годин

Обладнання та матеріали:

Очікування:

- Учасники сформують більш позитивне ставлення до себе, зменшать рівень самокритики.
- Визнають власні сильні сторони та навчаться помічати свої досягнення навіть у складних умовах.
- Учасники зможуть назвати конкретні стратегії впливу на події у власному житті.
- Навчаться планувати маленькі реалістичні кроки для досягнення особистих цілей.
- Посилиться здатність приймати самостійні рішення без зовнішньої залежності.
- Учасники зможуть визначати власні кордони й відстоювати їх.
- Зменшиться інтенсивність негативних емоційних реакцій, таких як гнів, сором, провина.
- Учасники опанують щонайменше 2–3 техніки самозаспокоєння, які зможуть використовувати в повсякденному житті.
- Учасники виявлять власні внутрішні ресурси та навчаться їх активізувати.
- Зрозуміють, що саме їх підтримує в стресових ситуаціях, і матимуть персональний «ресурсний список».
- Учасники відчуватимуть зменшення тривожності та емоційної напруги.
- Формується відчуття емоційної підтримки, зв'язку з іншими, оптимістичніше бачення майбутнього.

ТЕМАТИЧНЕ ПЛАНУВАННЯ

№	Тема заняття	Мета заняття	Методи	Кількість годин
1	Відкриваю себе: шлях до самоприйняття	Створити безпечний простір для самодослідження, розвитку самосприйняття, усвідомлення власної цінності та зміцнення впевненості в собі.	Бесіда, інтерактивна лекція, арт-терапія, групові обговорення, індивідуальні рефлексії, вправа «Я-супергерой», «Карта моїх якостей», «Щоденник самоспостереження»	2 год 40 хв
2	Керую своїм світом: управління середовищем та адаптація	Розвинути навички управління життєвим простором, гнучкість у взаємодії із середовищем, усвідомлення сфер впливу.	Лекція, мозковий штурм, вправа «Кола впливу», «Колесо життєвого балансу», арт-техніка, індивідуальне планування	2 год 20 хв
3	Моя свобода вибору: розвиток автономності	Розвиток автономності, критичного мислення, здатності приймати рішення відповідно до особистих цінностей.	Вправа «Дерево рішень», «Цінності Рокича», дискусії, арт-рефлексія, коучингові техніки	3 год
4	Робота з гострими емоційними реакціями	Ознайомити з природою емоцій, навчити технікам саморегуляції та екологічного вираження емоцій.	Психоедукація, техніка АВС, вправа «4 стихії», арт-терапія, скульптура емоцій, робота в групах	2 год 40 хв

5	Моя внутрішня сила: розвиток психологічної ресурсності	Формування ресурсного мислення, виявлення внутрішніх і зовнішніх ресурсів, зміцнення психологічної стійкості.	Медитація, візуалізація, вправи «Карта ресурсів», «Мій план підтримки благополуччя», «Всесвіт маленьких цінностей»	2 год 35 хв
---	--	---	--	-------------

Вступна частина

Привітання та представлення

Доброго дня, мене звати Софія Федосюк, я студентка 4 курсу спеціальності психологія Національного університету “Острозька академія”. Сьогодні ми стартуємо з тренінговою програмою, яка має на меті не просто дати знання, а й стати для вас підтримкою, простором безпеки, де можна почути й відчути себе.

Мета нашого тренінгу - покращити психологічне та емоційне благополуччя, підвищити рівень стресостійкості, внутрішньої опори та навичок саморегуляції у складних життєвих обставинах.

Завдання нашої програми:

1. Створити безпечний простір для емоційного вираження й підтримки.
2. Допомогти учасникам краще усвідомити власні емоції та реакції.
3. Освоїти практичні техніки саморегуляції.
4. Посилити відчуття власної цінності, сили та ресурсу.

5. Підтримати формування внутрішньої стійкості та адаптивності до змін.

Протягом нашої роботи ми будемо говорити, слухати, виконувати прості, але корисні вправи, ділитися досвідом - і все це у форматі тренінгу, де кожен голос важливий. Ніхто не змушений говорити - але кожен має право бути почутим. Я дуже ціную вашу відкритість і присутність. Далі я коротко ознайомлю вас із програмою нашого тренінгу, щоб ми знали, чого очікувати і як крок за кроком будемо рухатись до емоційного відновлення та внутрішньої опори.

Заняття 1

Відкриваю себе: шлях до самоприйняття

Мета: створити безпечний простір для самодослідження та розвитку навичок самосприйняття, допомогти учасникам усвідомити власну цінність, зміцнити впевненість у собі та сформувати здорове ставлення до себе.

Завдання:

- створити атмосферу довіри та прийняття
- допомогти учасникам подивитися на себе зі сторони
- надати нові навички самоаналізу та самосприйняття
- дослідити власні сильні сторони та обмежуючі переконання

Обладнання та матеріали: бланки анкет для очікувань, великі аркуші паперу, кольорові олівці, маркери, фарби, фліпчарт, пензлики, бланки “Щоденників самоспостереження”.

Тривалість: 2 години 40 хв

Структура заняття

Знайомство та встановлення правил

1. Знайомство: вправа "3 факти" (20 хв)

Мета: створити атмосферу довіри та краще пізнати одне одного

Інструкція: кожен учасник по порядку називає про себе три факти, і тільки один із них правдивий. Всі інші мають здогадатися, що саме правда. Після цього ми слухаємо фідбек людини, чи вгадали чи ні, і паралельно вона трішки розповідає про себе.

Правила (3 хв)

Щоб досягти необхідних успіхів у роботі групи тренінгу, слід чітко сформулювати основні правила роботи:

- Правило "Тут і зараз"
- Правило "Я-висловлювання"
- Правило конфіденційності
- Правило "Стоп"
- Щирість та відвертість

Рефлексія: Чи згодні ви з цими правилами? Можливо хтось хоче запропонувати ще якесь правило?

2. Вправа на очікування (20 хв)

Мета: визначити очікування учасників від тренінгу

Матеріали: бланки анкет

Тренер пропонує учасникам заповнити анкету, яка містить незакінчені речення:

- Від тренера я очікую.....
- Від участі в цьому тренінгу я очікую.....
- Від інших учасників я очікую.....
- Мета, яку я маю намір досягти.....

Рефлексія: Учасники тренінгу обговорюють очікування від тренінгу. Тренер збирає заповненні бланки.

Основна частина (1 год. 25 хв.)

3. Знайомство "Мій настрій"(20 хв)

Найбільші можливості відкриваються для тих, хто володіє знаннями і навичками.

Мета: створити у групі невимушену атмосферу спілкування, доброзичливості; сформувати позиції взаємодії, налаштувати на тему тренінгу.

Інструкція: учасникам по черзі пропонується намалювати на фліпчарті кольоровими олівцями свій настрій та написати під малюнком своє ім'я. Це може бути щось конкретне («дощова погода», «штормове попередження», «сонце», «квіточка» тощо) або абстрактне: лише лінії, форми, різні кольори. Після виконання вправи кожен учасник називає своє ім'я та за бажанням розповідає, що його малюнок означає.

Обговорення: які думки виникають, коли дивитися на спільний малюнок? Який переважаючий настрій групи? Як впливає настрої однієї людини на інших? Як впливає настрої на події, що відбуваються у житті? Як вважаєте, чи можна навчитися управляти власним настроєм?

Коментар: ми не тільки познайомилися нестандартно, а й почали налаштовуватися на тему тренінгу. Вміння управляти настроєм є важливою складовою емоційної компетентності. Настрої виникає у внутрішньому світі, забарвлює момент життя, який переживається. Знання з психології можуть допомогти краще розуміти себе та інших, навчитися управляти власними емоціями, урізноманітнити життя та покращити його якість.

4. Міні-лекція з інтерактивними елементами (20 хв)

Що таке самоприйняття?

Самоприйняття — це здатність приймати себе таким, яким ти є **в цілому**, з усіма своїми якостями: сильними й слабкими сторонами, перевагами, недоліками, емоціями, помилками та успіхами. Це внутрішня згода на те, щоб **бути собою**, без постійної критики, заперечення чи самознецінення.

Самоприйняття — це:

- Розуміння та визнання своїх емоцій, потреб і досвіду.
- Ставлення до себе з доброзичливістю, турботою і повагою.
- Відмова від ідеалу «бути досконалим» і прийняття реального себе.
- Визнання, що **я маю право бути таким, як є** — із правом на помилки, зростання, розвиток.

Обговорення

5. Вправа "Карта моїх якостей" (15 хв)

Мета: віднайти ресурси, які наявні у людей

Матеріали: великі аркуші паперу, кольорові олівці, маркери

Інструкція:

- Намалуйте контур острова на папері
- Розділіть острів на кілька зон: "Мої сильні сторони", "Мої таланти", "Мої досягнення", "Те, що мене надихає", "Мої мрії"
- Заповніть кожну зону словами, малюнками, символами
- Особлива увага: що нового про себе ви дізналися після переміщення?

Обговорення в парах (5 хв):

- Поділіться одним відкриттям зі свого острова
- Що було найскладніше написати? Що найлегше?

3. Перерва (10 хв.)

Кава брейк

4. Техніка “Я-супергерой” (20 хв)

Мета: пошук особистісних ресурсів, мотивація до самопізнання та саморозвитку, розвиток впевненості в собі.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція: Клієнту пропонують на аркуші намалювати супергероя, на якого він хотів би бути схожим. Це може бути відомий герой з фільмів, книг, мультфільмів або ж придуманий клієнтом. Обов’язково вказати, якою суперсилою він володіє і дати йому ім’я.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Кого Ви намалювали?
- Де він проживає?
- Яка його основна функція?
- Чи хотіли б Ви познайомитися з ним?
- Що Вам найбільше імпонує в його образі?
- В чому суть його суперсили?
- Як вона у нього з’явилася?
- Які вчинки характеризують цього супергероя?
- Чи хотіли б Ви володіти такою суперсилою?
- В яких ситуаціях вона була б Вам корисною?
- Що полегшила б вона у Вашому житті?
- Як би Ви могли навчитися такому?

Деякі аспекти інтерпретації: Основні аспекти інтерпретації зосереджені на особливостях супергероя та його суперсилі, яка є показником ресурсу, якого бракує особистості. Слід зафіксувати, до якої сфери відноситься цей ресурс (пізнавальна, інтелектуальна, емоційно-вольова, самосвідомості, ціннісно-смилова). Також необхідно проаналізувати які особистісні можливості відкриває перед клієнтом обр

Рефлексія та завершення (25 хв)

5. Рефлексія заняття (20 хв)

Мета: вироблення навичок рефлексії, оцінка проведеного заняття.

Кожному учасникові дається можливість виразити свої думки та відчуття від проведеного заняття: «Сьогодні я зрозумів....., я відчував.....; «На тренінгу мені сподобалося/не сподобалося.....»; «Від заняття отримав.....».

6. Ритуал прощання (5 хв)

Всі встають у коло беруться за руки, тренер дякує усім за роботу, запрошує на наступну зустріч і пропонує похлопати один одному за проведenu роботу.

Домашнє завдання

"Щоденник самопостереження"

Матеріали: роздрукований шаблон щоденника

Завдання на тиждень:

Щодня протягом тижня записувати:

1. Ранкове запитання: "Як я себе сприймаю сьогодні?" (1-2 речення)
2. Вечірнє запитання: "За що я можу себе похвалити сьогодні?" (мінімум одна річ)
3. Момент самокритики: Якщо помітили внутрішню критику, запишіть її та перефразуйте з позиції самоспівчуття

Шаблон щоденника:

День 1 (дата):

Ранок: Як я себе сприймаю сьогодні?

Вечір: За що можу себе похвалити?

Самокритика → Самоспівчуття:

Критика: _____ Підтримка: _____

Додаткові вправи

1. Техніка "Особистий герб" (Автор М. Кісельова) (15 хв)

Мета: розвиток самоповаги та само розуміння, рефлексія публічного «Я», соціальна відкритість.

Обладнання: папір А4, фломастери, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція: клієнту пропонують створити власний герб, як проекцію власних прагнень і життєвих позицій, особистісних установок та переконань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

- Які емоції та почуття викликає у Вас герб?
- З яких елементів та символів складається герб?
- Що він означає для власника?
- В чому полягає його основна концепція?
- Який девіз власника цього герба?

Деякі аспекти інтерпретації:

У процесі інтерпретації контур герба поділяють на 4 частини. У лівій частині герба фіксуються головні досягнення (1); в середній частині – самоідентифікація (2); в правій – основні цілі в житті, а нижня частина відведена для девізу.

Заняття 2

Керую своїм світом: управління середовищем та адаптація

Мета: розвинути навички усвідомленого формування власного життєвого простору та адаптивні стратегії взаємодії з навколишнім середовищем для досягнення особистого благополуччя та ефективності.

Завдання:

- допомогти учасникам усвідомити вплив середовища
- надати навички активного управління простором
- розвинути гнучкість у реагуванні на зміни та виклики зовнішнього середовища

Обладнання та матеріали: аркуші з намальованими колами, шаблон “Колесо життєвого балансу”, листки, ручки, фломастери, олівці, фарби, пензлики,

Тривалість: 2 год. 20 хв.

Розминка та обмін досвідом (15 хв.)

1.Вправа "Емоційний термометр" (5 хв)

Мета: дати змогу учасникам відстежити свій емоційний стан без осуду, з позиції самоусвідомлення й самопідтримки.

- На дошці намальований термометр від 1 до 10
- Учасники показують свій емоційний стан сьогодні
- Коротко діляться, що вплинуло на цей стан

2.Обговорення щоденників (10 хв)

- У парах поділіться одним цікавим спостереженням зі щоденника
- Що було найскладніше? Що вдалося?
- 2-3 учасники діляться з групою найцікавішими відкриттями

Основна частина (1 год. 20 хв.)

Інтерактивна лекція (15 хв.)

Що означає "управління середовищем"?

Здатність створювати умови, які підтримують особисте благополуччя

- Адаптація простору під свої потреби
- Вибір соціального оточення
- Управління інформаційним потоком

1.Вправа "Мозковий штурм" (7 хв)

"Що у вашому нинішньому житті ви можете контролювати?" - записати на дошці всі ідеї зона мого контролю і не зона мого контролю

2.Модель "Кола впливу" Стівена Кові (20 хв)

- Коло турботи (те, що нас хвилює, але ми не можемо контролювати)

- Коло впливу (те, на що ми можемо впливати)
- Коло контролю (те, що повністю під нашим контролем)

Матеріали: великі аркуші з намальованими трьома колами

Інструкція:

1. Запишіть у внутрішнє коло (контроль): те, що ви повністю контролюєте
Приклади: розпорядок дня, вибір їжі, з ким спілкуватися, що читати
2. У середнє коло (вплив): те, на що ви можете впливати
Приклади: стосунки з одногрупниками, оцінки, атмосфера в кімнаті
3. У зовнішнє коло (турбота): те, що вас хвилює, але не контролює
Приклади: політична ситуація, рішення університету, погода

Обговорення в трійках (5 хв):

- Що найбільше вас здивувало?
- На чому ви зосереджуєте більше уваги - на контролі чи турботах?

3. Вправа «Колесо життєвого балансу» (30 хв)

Мета: усвідомлення актуального стану життя.

Потрібно намалювати 8 секторів

1. Здоров'я
2. Стосунки
3. Друзі
4. Освіта/робота
5. Хобі
6. Відпочинок
7. Особистісний ріст
8. Самоусвідомлення

Завдання: оцінити кожен сектор від 1 до 10.

Обговорення в парах або групах

1. «Яку сферу хочу підсилити?»

Перерва (15 хв.)

Кава-брейк

4. Вправа "План адаптації" (20 хв)

Мета: створити конкретний план дій для покращення управління середовищем

Шаблон плану

МІЙ ПЛАН АДАПТАЦІЇ НА ТИЖДЕНЬ

ФІЗИЧНЕ СЕРЕДОВИЩЕ:

1. Що зроблю сьогодні

2. Що зроблю до кінця тижня
3. Що запланую на наступний місяць

СОЦІАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ:

1. З ким хочу більше спілкуватися
2. Яких контактів хочу уникати
3. Нові знайомства (де, як)

ІНФОРМАЦІЙНЕ СЕРЕДОВИЩЕ:

1. Що хочу читати/дивитися менше
2. Корисні ресурси для розвитку
3. Час для соцмереж (ліміт)

НАВЧАЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ:

1. Де найкраще навчаюся
2. Коли найпродуктивніший
3. Що заважає зосередитися

5. Вправа “Море” (10 хв)

Мета: розвинути здатність до рефлексії власних емоційних станів та впливу на них

Інструкція: займіть зручну позицію сидячи. Розслабтесь та закрийте очі. Уявіть, що ви зараз - це море. Занурьтеся в цей образ та поспостерігайте за собою. В якому стані знаходиться ваше море? Чому? Яка зараз погода? Чи відбувається щось навколо вас? Що саме? Чи бачите ви якісь об'єкти? Вам приємно знаходиться в цьому стані? Якщо ні, то уявіть себе в іншому приємному місці. Який бажаний образ чи стан ви побачили?

Обговорення: Учасники діляться тим, що вони побачили. Чи вдалося уявити себе морем, яким воно було, як вони себе почували в цей момент. Якщо море було неприємним, то яке місце вони уявили натомість. Обговорюється метафоричний зв'язок між станом моря та емоціями юнаків та дівчат.

Рефлексія та завершення (15 хв)

5. Техніка "Три кроки до змін"

Кожен учасник називає одну конкретну дію, яку зробить сьогодні

- Одну дію на цьому тижні
- Одну ціль на місяць

Домашнє завдання

1. Експеримент середовища: Втілити одну зміну фізичного простору
2. Соціальний експеримент: Зв'язатися з однією підтримуючою людиною
3. Щоденне відстеження: Записувати щодня одну річ, на яку ви вплинули позитивно

Додаткові вправи

1. Психологічна техніка "Безпечне місце": методи активної уяви та арт-терапії (30 хв.)

Мета: вправа допомагає знизити тривожність, відновити відчуття комфорту і безпеки.

Матеріали: папір, кольорові олівці, фарби, пензлики.

За новим протоколом для українців у цій вправі ми не використовуємо реальні місця, які раніше були безпечними, адже зараз спогади про них можуть ретравматувати та загострити стан.

Якщо вправа викликає негативні відчуття, травматичні спогади, які ви не можете опрацювати самостійно - припиніть проходження тесту та переключіть увагу на щось, що буде для вас опорним на даний момент.

У своїй роботі (як груповій, так і індивідуальній) я часто використовую архетип саду, огороженого безпечним парканом чи стінами, як символ життя, росту, відновлення, зв'язку із природними силами.

Хід роботи

I. Метод активної уяви

1. Якщо ви робите вправу самостійно без психолога, знайдіть для себе місце, де вас ніхто не потурбує. Сядьте зручно, відчуйте спиною опору. Перед тим, як перейти до активної уяви бажано зробити дихальні вправи. Рекомендовано виконувати вправу із заплющеними очима.

2. Вашим місцем безпеки та сили може бути сад, берег моря, затишна кімната тощо.

Уявіть двері (браму), що відкривають ваш безпечний простір. У вас є усі необхідні ключі/паролі, щоб потрапити туди, де вам було б добре. Зайдіть до вашого комфортного місця. Огляньте ваше місце сили. Які кольори там переважають, яка атмосфера панує? Наповніть простір деталями: уявляйте ті предмети та сенсорні характеристики (запахи, звуки), які для вас приємні та допоможуть краще відчувати безпеку та комфорт.

Спробуйте відчувати тілесний відгук, емоції (розслаблення, спокій тощо) у вашому місці сили. Де почуття комфорту, затишку, сили тощо живуть у вашому тілі? Прикладіть руки туди, де зосереджені зараз ваші приємні відчуття.

Побудьте у вашому безпечному місці скільки, скільки вам захочеться. Коли будете готові, виходьте із уявного простору. Зачиняйте двері (браму), що ведуть туди. У вас є усі ключі/паролі, при потребі ви зможете повернутися у цей простір.

II. Арт-терапія

1. Намалуйте безпечне місце, яке постало у вашій уяві.

2. Зверніть увагу на додаткові деталі: можливо у вашому просторі були особливі предмети, які давали вам відчуття затишку, спокою, сили. Намалуйте ці предмети, якщо такі є.

III. Вербалізація та саморефлексія

Запишіть у стовпчик список візуальних ознак безпечного місця, яке ви зобразили. Навпроти кожної із візуальних ознак напишіть, чим саме цей предмет/явище у вашому безпечному просторі був цінним, які відчуття, емоції дарував.

- 1) Що із описаного уже існує у вашому реальному просторі, а що ви могли б додати? Як з уявного безпечного простору "перенести" щось в реальний світ (букет квітів, свічки, затишний плед тощо). Віднайдіть якусь особливу пам'ятну річ або придбайте щось, що в уяві було цінним для вас і може слугувати символом безпеки та комфорту.
- 2) В яких ситуаціях уявлення безпечного місця може бути для вас помічним? Чи зможете ви хоча б на кілька хвилин уявити його собі, знаходячись серед людей, та на більш тривалий час, коли перебуваєте на самоті?
- 3) Запишіть послідовність дій, які допоможуть вам внутрішньо відвідувати таке безпечне місце в майбутньому. Наприклад:
 - глибоко видихнути (зробити якусь дихальну вправу)
 - проговорити вербальну установку на кшталт «Я відкриваю двері внутрішньої кімнати (саду, замку тощо) і опиняюся у своєму безпечному та комфортному місці...» тощо

В подальшому ви можете з допомогою уяви повертатися у своє місце сили. Можна повісити малюнок на стіну або сфотографувати, щоб мати можливість споглядати його, коли буде потреба.

Джерело: А. Копитін "Методи арт-терапії в подоланні наслідків травматичного стресу"

Модифікація вправи: Анна Паливода, аналітично орієнтована психологиня.

ЗАНЯТТЯ 3:

"Моя свобода вибору: розвиток автономності"

Мета: сприяти розвитку особистої автономності у студентів шляхом усвідомлення власних цінностей, формування відповідальності за вибір та вміння діяти у відповідності до своїх переконань, а не під тиском зовнішніх обставин чи впливу оточення.

Завдання

- Ознайомити учасників з поняттям *автономність* - як уміння самостійно приймати рішення на основі власних цінностей і потреб
- Розвинути навички критичного мислення, самоусвідомлення та відповідального вибору
- Надати інструменти для визначення власних життєвих орієнтирів і меж
- Розвинути гнучкість у реагуванні на зміни та виклики зовнішнього середовища
- Навчитися визначати свої потреби, цілі та межі, не порушуючи прав інших

Тривалість: 3 години

Матеріали: бланки для методики "Ціннісні орієнтації" Рокича, аркуші, пензлики, олівці, фарби, маркери,

Розминка та налаштування (10 хв.)

1. Вправа "Мої вибори сьогодні":

Учасники стають у коло. Кожен називає один вибір, який зробив сьогодні (від простого до складного)

Приклади: "Я вибрав зелений светр", "Я вирішив прийти на заняття", "Я обрав позитивне мислення"

Ведучий підкреслює різноманітність та значущість кожного вибору

Перевірка домашнього завдання (15 хв.)

Основна частина (1 год. 25 хв.)

2. Теоретичний блок: "Автономність як основа психологічного благополуччя" (25 хв.)

Інтерактивна лекція з обговореннями:

Що таке автономність?

- Визначення: здатність діяти відповідно до власних цінностей та переконань
- Не плутати з незалежністю (можна бути автономним і приймати допомогу)
- Внутрішня свобода vs зовнішні обставини

Внутрішня vs зовнішня мотивація:

- Зовнішня: роблю, бо треба, щоб уникнути покарання, заради винагороди
- Внутрішня: роблю, бо це важливо для мене, відповідає моїм цінностям
- Приклад: навчання заради диплома vs навчання заради знань

3. Методика «Ціннісні орієнтації» Рокича (45 хв)

Мета: вивчення ціннісно-мотиваційної сфери учасників тренінгу

Інструкція для учасників: «Зараз вам буде пред'явлений набір з 18 карток з позначенням цінностей. Ваше завдання розкласти їх по порядку значимості для вас як принципів, якими ви керуєтеся у вашому житті. Уважно вивчіть таблицю і, вибравши ту цінність, яка для Вас найбільш значима, помістіть її на перше місце. Потім виберіть другу за значимістю цінність і помістіть її слідом за першою. Потім виконайте те ж з усіма рештою цінностями. Найменш важлива залишиться останньою і займе 18 місце.

Розробіть не поспішаючи, вдумливо. Кінцевий результат повинен відбивати Вашу справжню позицію.

Тестовий матеріал

Список А (термінальні цінності):

1. активна діяльна життя (повнота та емоційна насиченість життя)
2. життєва мудрість (зрілість суджень і здоровий глузд, що досягаються життєвим досвідом)
3. здоров'я (фізичне і психічне)
4. цікава робота
5. краса природи і мистецтва (переживання прекрасного в природі і в мистецтві)
6. любов (духовна і фізична близькість з коханою людиною)
7. матеріально забезпечене життя (відсутність матеріальних труднощів)
8. наявність хороших і вірних друзів
9. суспільне покликання (повага оточуючих, колективу, товаришів по роботі)
10. пізнання (можливість розширення своєї освіти, кругозору, загальної культури, інтелектуальне розвиток)
11. продуктивна життя (максимально повне використання своїх можливостей, сил і здібностей)
12. розвиток (робота над собою, постійне фізичне і духовне вдосконалення)
13. розваги (приємне, необтяжливе проведення часу, відсутність обов'язків)
14. свобода (самостійність, незалежність у судженнях і вчинках)
15. щасливе сімейне життя
16. щастя інших (добробут, розвиток і вдосконалення інших людей, всього народу, людства в цілому)
17. творчість (можливість творчої діяльності)
18. впевненість у собі (внутрішня гармонія, свобода від внутрішніх протиріч; сумнівів)

Список Б (інструментальні цінності):

1. акуратність (охайність), вміння тримати в порядку речі, порядок у справах
2. вихованість (гарні манери)
3. високі запити (високі вимоги до життя і високі домагання)
4. життєрадісність (почуття гумору)
5. старанність (дисциплінованість)
6. незалежність (здатність діяти самостійно, рішуче)
7. непримиренність до недоліків у собі та інших
8. освіченість (широта знань, висока загальна культура)
9. відповідальність (почуття боргу, вміння тримати своє слово)
10. раціоналізм (вміння тверезо і логічно мислити, приймати обдумані, раціональні рішення)
11. самоконтроль (стриманість, самодисципліна)
12. сміливість у відстоюванні своєї думки, поглядів
13. тверда воля (вміння настояти на своєму, не відступати перед труднощами)
14. терпимість (до поглядів і думок інших, вміння прощати іншим їхні помилки та омани)
15. широта поглядів (вміння зрозуміти чужу точку зору, поважати інші смаки, звичаї, звички)
16. чесність (правдивість, щирість)
17. ефективність у справах (працьовитість, продуктивність у роботі)
18. чуйність (дбайливість)

Аналіз результатів: Проаналізувавши результати, пропоную вам озвучити цінності, які у вашому списку посіли перших три та останнє місця та дати відповіді на питання:

- Наскільки реалізовані дані цінності у Вашому житті?
- Чи змінився цей порядок цінностей через 5 років?
- Якби треба було забрати, якийсь пункт, що це було б?

Перерва (10 хв.)

Кава брейк

4.Вправа "Дерево рішень" (15 хв)

Мета: аналіз власного процесу прийняття рішень

Інструкція:

1. Згадайте важливе рішення, яке приймали за останній час
2. Намалуйте дерево, де:
 - Коріння — ваші цінності, що вплинули на рішення
 - Стовбур — саме рішення
 - Гілки — фактори, які враховували (за/проти)

- Листя — наслідки та результати
- Плоди — що отримали від цього рішення

Питання для роздумів:

- Наскільки ваше рішення відповідало внутрішнім цінностям?
- Що більше впливало — зовнішні чи внутрішні фактори?
- Чи задоволені результатом?

Обмін у парах (5 хв): поділіться одним відкриттям про свій процес прийняття рішень

5. Вправа «Я маю право...» (формування внутрішнього дозволу) (10 хв.)

Мета: активізувати гідність, самоповагу й внутрішню опору.

Дописати твердження:

- Я маю право сказати «ні», коли...
- Я маю право діяти по-своєму, навіть якщо...
- Я не зобов'язаний(-а)...
- Я дозволяю собі...

Це - основа емоційної автономії, асертивності й самозахисту.

6. Вправа “Я пишаюся” (15 хв.)

Мета: розвинути почуття власної значущості, розвинути рефлексію

Інструкція: перерахуйте 5 моментів свого життя, якими ви пишаєтеся. Оберіть у своєму списку одне досягнення, яким ви пишаєтеся найбільше. Встаньте і промовте звертаючись до усіх: «я досягнув...» Невербально продемонструйте власну гордість за себе. Тричі повторіть вербально і невербально про те, чим ви пишаєтеся.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли ділилися своїми досягненнями?
- Як вам здається, у момент вашого виступу інші переживали те ж саме, що і ви?
- Що викликало переживання?
- Чи було важко виконати завдання?

Завершення заняття

7. Вправа “Австралійський дощ” (10 хв.)

Мета: Налаштування комунікативних процесів, підвищення згуртованості групи.

Учасники стають у коло.

Інструкція: "Чи знаєте ви, що таке австралійський дощ? Ні? Тоді давайте разом послухаємо який він. Зараз по колу ланцюжком ви будете передавати мої рухи. Як тільки вони повернуться до мене, я передам наступні. Стежте уважно!

- В Австралії піднявся вітер. (ведучий тре долоні)
- Починає крапати дощ. (клацання пальцями)

- Дощ посилюється. (почергове плескання долонями по грудях)
- Починається справжня злива (плескання по стегнам)
- А ось град — справжня буря (тупіт ногами)
- Але що це? Буря стихає. (плескання по стегнам)
- Дощ стихає (плескання долонями по грудях)
- Рідкі краплі падають на землю (клацання пальцями)
- Тихий шелест вітру (потирання долонь)
- Сонце! (руки до гори)"

8. Ритуал прощання (5 хв)

Мета: сформувати позитивний настрій.

Хід вправи: у мене в руках чудове сонечко (м'яка іграшка або намальоване на папері). Воно випромінює світло, тепло, радість, щастя сьогоднішнього дня. Ви передаватимете одне одному це сонце і ділитиметеся враженнями про сьогоднішнє заняття (що воно вам дало, що нового дізнались тощо), даруватимете свої побажання.

Додаткові вправи

1. Методика «Я — компас власного життя» (20 хв.)

Авторський підхід: адаптовано з логотерапії В. Франкла + ціннісно-орієнтованого коучингу

Мета: візуалізація автономного вибору, розуміння того, що саме тримає напрям життя.

Інструкція: учасник створює свій внутрішній компас: визначає 4 основні напрямки —

1. Північ — головна цінність у житті
2. Південь — що заважає їй слідувати
3. Схід — підтримка (ресурси, які допомагають бути вірним собі)
4. Захід — дії, які я вже здійснюю згідно з цією цінністю

Обговорення

2. Вправа «Мої цінності» (10 хв.)

Мета: підвести учасників до усвідомлення особистих життєвих цінностей. Формувати відповідальне ставлення до власного здоров'я та життя.

Хід вправи: Тренер роздає кожному учаснику аркуш А-4 і запитує.

- Як ви гадаєте, де або в чому зберігають цінності (сейф, скриня тощо) і пропонує кожному намалювати цей предмет на аркуші. Далі треба на малюнку записати або зобразити в малюнках перелік власних, важливих цінностей.

Запитання для обговорення: - Про що видумали коли виконували це завдання? - Подивіться на зображення своїх цінностей. Чи можете ви сказати, які для вас більш важливі, а які менш? Чому? Що це за цінності? - Чому здоров'я є цінністю?

Висновок: Цінності формуються протягом усього нашого життя – це своєрідний фундамент, на якому ми стоїмо і живемо. Вони відіграють визначальну роль смислів і символів, становлять основу індивідуальних і колективних суджень і вчинків. Вони є сенсом життя. Саме тому одна з найважливіших цінностей – це здоров'я.

ЗАНЯТТЯ 4

"Робота з гострими емоційними реакціями"

Мета: сприяти розвитку в учасників навичок усвідомлення, регуляції та конструктивного вираження гострих емоційних реакцій (гнів, страх, тривога, сльози, збудження), з метою підвищення емоційної стійкості, самоконтролю та ефективної взаємодії з іншими в критичних ситуаціях.

Завдання

- Ознайомити учасників із природою гострих емоцій, їх функціями та проявами
- Допомогти розпізнавати тригери та фізіологічні маркери сильних емоційних станів
- Надати учасникам безпечний простір для досвіду самоспостереження за власними емоціями
- Освоїти ефективні методи саморегуляції: дихальні, тілесні, когнітивні та поведінкові техніки
- Формувати вміння екологічного вираження емоцій без шкоди для себе та інших
- Підвищити здатність до самозаспокоєння й підтримки себе у стані емоційного напруження

Тривалість: 2 год. 40 хв.

Матеріали: великі аркуші паперу, олівці, фарби, маркери, пензлики, словник "Емоцій", ручка.

Розминка та налаштування (10 хв.)

1. Моя буква

Мета: розтопити лід, краще пізнати учасників

Опис:

1. Кожен учасник вибирає собі будь-яку букву алфавіту й озвучує її всій групі або сусідові.
2. Протягом 2 хвилин учасники підбирають якомога більше слів, які описують їх і починаються на обрану літеру.
3. Кожен учасник ділиться своїми словами з групою

Наприклад: мене звуть Вікторія й моя буква П. Я практична, пунктуальна, розуміюча і прямолінійна.

Можна написати свої імена й букви на постерах, а потім розвісити їх на стінах для загального ознайомлення протягом дня. Якщо група учасників дуже велика, потрібно спочатку розділити її на невеликі команди.

Основна частина (2 год. 30 хв.)

2. Вправа «Словник емоцій та почуттів» (30 хв.)

Мета: збагачення учасників інформацією про почуття та емоції

Метод: «мозковий штурм» або змагання між командами

Матеріали: великі аркуші паперу для команд, фломастери, «Словник емоцій»

Опис: Першим кроком розвитку емоційної компетентності є фіксація факту наявності емоції в конкретний момент життя та її розуміння, наприклад — гнів, розчарування, пригніченість, сум, страх, неспокій, радість... Іноді людина може переживати дві та більше емоцій одночасно. Усвідомлення емоції передусь її вираженню. Іноколи людині важко повідомити про свої емоції, підібрати «правильні слова». Для опису емоцій та почуттів потрібний достатній словниковий запас, тому складемо спеціальний словник — емоцій та почуттів.

Інструкція: попросіть учасників пригадати якомога більше слів, які вживаються для опису емоцій та почуттів. Якщо з'ясується, що це нелегко, можна запропонувати певні ситуації, наприклад: «Що буде почувати людина, якій належить ухвалити дуже важливе рішення?» (збентеженість, хвилювання, сум, злість тощо). Ведучий акцентує увагу на емоціях і почуттях, які часто виникають у діловому спілкуванні, особистісних контактах. Результатом спільної роботи групи є укладання словника емоцій та почуттів, який відображатиме емоційний досвід групи.

Обговорення: Зазвичай учасники називають більше негативних, ніж позитивних емоцій. Коли так буде у вашій групі, запитайте про це. Як пояснити той факт, що названо більше негативних, ніж позитивних емоцій і почуттів? Які емоції намагаються людиною? Які емоції позбавляють сил?

Коментар: Кожна мить життя є емоційно забарвленою. Емоції та почуття можна порівняти з палітрою художника, на якій є сотні різних кольорів і відтінків, з тією різницею, що все це розмаїття кольорів передає внутрішній стан людини. У мові є достатньо слів, за допомогою яких можна висловити емоції і почуття. Наприклад, санскрит відомий тим, що містить понад дев'яност слів, які дозволяють описати емоційний стан. На жаль, не завжди люди говорять про емоції, а ігнорують чи пригнічують їх. На питання, як себе відчуваєш, здебільшого, можна почути відповідь «добре», «нормально» або «погано». Люди не завжди знаходяться «в контакті» зі своїми почуттями, тому важко їх зафіксувати, тим більш висловити. Є й інша причина зайвої стриманості — традиції, що регулюють емоційні прояви. Наприклад, в японській культурі, навіть про свої нещастя прийнято повідомляти з ввічливою усмішкою, щоб не викликати незручність у сторонньої людини. Дехто, особливо чоловіки, вважають, що говорити про емоції й почуття недоречно. Як наслідок, виникають проблеми: така людина виявляється «глухою», нечутливою до емоцій інших людей, а це унеможлиблює побудову комфортних стосунків. Лише усвідомлюючи власні емоції, можемо навчитися розуміти емоції інших людей, а також причини, що їх викликали. Фіксувати наявність емоції, ідентифікувати і висловлювати її коректно — означає управляти нею.

2. Техніка ABC (20 хв.)

Мета: самодопомога у кризових ситуаціях та при сильній тривозі. Формувати відповідальність за власні реакції та розвивати внутрішню автономію.

Пояснення моделі ABC:

Тренер коротко знайомить учасників із трьома компонентами:

1. **А (Activating Event / Активує подія):** ситуація, яка викликає емоції (нейтральна або складна подія).
2. **В (Belief / Переконавання):** думки або судження про цю подію.
3. **С (Consequence / Наслідок):** емоційна реакція або поведінка, яка виникає у відповідь.

3. Психологічна техніка «4 стихії» (20 хв.)

Крок 1. ПОВІТРЯ

Завдання: нормалізувати дихання

Можете використовувати будь-які дихальні вправи, ті, що вам найбільше підходять

Найпростіша - «Свічка-Квітка»: задуваєте уявну свічку (довгий видих), вдихаєте аромат уявної квітки (короткий вдих). Мінімум 8 разів

Крок 2. ВОДА

Завдання: знизити рівень тривоги

Коли людина починає пити воду, вона перемикається на процес ковтання, і у деякій мірі це відволікає від тієї події, яка призвела до нервового збудження. Під час ковтання заспокоюється дихання і зменшується частота серцебиття

Випийте повільно склянку теплої води маленькими ковтками

Крок 3. ЗЕМЛЯ

Завдання: «заземлитися», відчувати своє тіло, повернутися у просторову реальність

Можна робити усі вправи по-черзі за для більшої ефективності або обрати ті, які будуть підходити до ситуації. Торкніться будь-якої поверхні. Дотик до чогось реального допомагає заземлитися. Багато не просто торкнутися, а описати подумки чи вголос, яка саме поверхня: гладка, холодна, шорстка тощо. Притисніть руки або спину до стіни. Це допомагає відчувати зовнішню точку опори. Можна також повідтискатися від підлоги, поприсідати або «позабивати цвяхи п'ятами». Оцініть температуру навколишнього середовища та власного тіла. Термомоніторинг допомагає повернутися в тіло. Запитайте себе, холодно вам чи жарко. В кризових ситуаціях у людини зникає чутливість тіла, тому треба свідомо повертати собі відчуття температури

Активізуйте органи чуття Спробуйте щось на смак (кисле, солодке, солоне), якщо нічого немає під рукою, уявіть лимон. Понюхайте щось або уявіть аромат улюблених квітів, парфумів, кави тощо. Прислухайтеся та спробуйте розрізнити і назвати звуки, які вас оточують (не підходить, якщо ви в надзвичайних обставинах, де чути вибухи тощо).

Назвіть подумки чи вголос 5 кольорів, які ви бачите прямо зараз, 5 найменших предметів та 5 найбільших. Ця техніка допомагає подолати синдром тунельного зору, який виникає при сильному стресі. Заплющте очі та зробіть масаж очних яблук подушечками долонь

Виконайте техніку м'язової релаксації «Робот-Спагеті»

Напружте усе тіло, як робот. Порахуйте до 8 і розслабте тіло, уявивши себе немов спагеті. Зробіть так 4-8 разів. Вправу можна робити стоячи, сидячи та лежачи.

Крок 4. ВОГОНЬ

Завдання: вийти в усвідомленість, «включити» голову, активізувати кору головного мозку. Порахуйте від 20 до 0 вголос. При зворотній лічбі активізуються лобні долі мозку. Дайте відповідь на питання «Хто я» (5 іменників), «Який я» (5 прикметників), «Що я роблю (можу робити)» (5 дієслів). При рахуванні можна загинати пальці на кожен «п'ятірку. Підійдуть будь-які легкі вправи, які допоможуть стимулювати мозкову активність

Коментар: Техніку «4 стихії» можна використовувати і як профілактичну. Наприклад, перетворивши її на щоденний ранковий або вечірній ритуал. Добре повторити її декілька разів у спокійному стані, щоб довести до автоматизму.

Перерва (10 хв.)

Кава-брейк

4. Психологічна скульптура (30 хв.)

Мета: усвідомлення зв'язку між емоцією і тілесним самовираженням. Метод: тематична вправа

Опис: Завдання для малих груп полягає у тому, щоб побудувати по дві скульптури протилежних емоцій, наприклад: оптимізм — песимізм; радість — смуток; натхнення — знесилення; любов — ненависть. Потім кожна група презентує результати спільної роботи, починаючи зі скульптури негативної емоції і завершуючи позитивною. Можна запропонувати бажаним побути в скульптурі позитивної емоції.

Обговорення: Як відбувався процес побудови скульптур? Чи змінювався емоційний стан, коли знаходилися в різних скульптурах? Як впливають позиції тіла на емоції?

Коментар:

Техніка впливу на емоційний стан через зміну позицій тіла. Наше тіло є ніби провідником емоцій. Коли боїмося або хвилюємося, це видно неозброєним оком: тіло стискається, голова втягується в плечі, плечі піднімаються, спина сутулюється. Якщо емоції так впливають на наше тіло, чи можлива зворотна залежність? Так, зміна позицій тіла впливає на емоційний стан. Знання цієї закономірності може допомогти навчитися викликати бажані емоції. Цю техніку, яка дозволяє за секунди змінити внутрішній стан, використовують актори.

5. Практична вправа з техніки «Я-повідомлення» (20 хв.)

Мета: навчитися застосовувати комунікативну техніку «Я-повідомлення» при висловленні своїх бажань

Опис: Запропонуйте учасникам перетворити запропоновані «Я-повідомлення» в «Ти-висловлювання», записуючи результати у праву колонку таблиці. Обговорення: Які переваги і недоліки застосування «Я-висловлювань»? Як використання «Я-повідомлень» може допомогти у саморегуляції

«Ти-повідомлення»	«Я-висловлювання»
Ти завжди мене перериваєш	
Ти ніколи не виконуєш свої обов'язки, я мушу все робити замість тебе	
Ти завжди повідомляєш про зміни в останню хвилину	
Ти завжди спізнюєшся	
Ти постійно залишаєш папери на моєму столі	
Ти постійно займаєш робочий телефон для вирішення особистих питань	
Ти завжди на мене кричиш	

6. Ритуал прощання (20 хв.)

Вправа «Валіза побажань»

Учасникам пропонується сказати побажання всім іншим учасникам. Ці побажання повинні бути пов'язані з професійною діяльністю і адресовані конкретній людині. Всі учасники записують висловлювані побажання на свою адресу, а в кінці ранжують їх за ступенем значущості для себе. В кінці заняття проводиться опитування, в якому всі бажаючи висловлюють свою думку про проведену вправу

Додаткові вправи

1. Техніка «Страшна маска» (30 хв.)

Мета: робота зі страхом, гнівом, злістю, ненавистю, формування вміння виражати емоції за допомогою міміки, пантоміміки, розширювати уявлення про власні емоції та дати можливість проєкції негативних емоцій.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики, клей, ножиці.

Інструкція: клієнту пропонують пригадати негативні емоції, які він останнім часом переживав (гнів, злість, страх, тривога). Після цього спробувати за допомогою наявних матеріалів створити маску цієї емоції. Коли маска готова — спробувати одягнути її та побудувати діалог, починаючи зі слів:

«Я — страх...»

Після закінчення монологу клієнту задають ряд запитань.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

1. Які емоції виникали під час створення маски?
2. Чи складно було створити маску?
3. Чи складно було одягнути маску?
4. Які емоції Ви переживали, коли одягнули маску?
5. Кого може налякати маска?
6. Чим корисна ця маска?
7. Для чого Вам ця маска?

Деякі аспекти інтерпретації: під час інтерпретації маски аналізується процес створення та комфортність перебування у масці, наскільки клієнт зміг «опрацювати» пережиті емоції. Деталі та елементи, що найбільш промовляли, вказують на специфіку переживання й вираження конкретної емоції.

2. Техніка «Розморозка емоцій» (20 хв.)

Мета: усвідомлення, вивільнення та вербалізація емоцій, вироблення здатності до контролю емоцій.

Обладнання: папір А4, А3, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція:

Клієнту пропонують пригадати емоції, які супроводжували його протягом дня (5–7 емоцій). Основне завдання — не боятися виражати через образи усі емоції, включаючи негативні. Після цього зобразити їх на аркуші паперу різноманітними образами і підписати їх. Потім поставити малюнок і запропонувати клієнту змінити ті образи та символи, які викликають негативну реакцію, зробити їх привабливішими. Далі пропонують відповісти на запитання.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

1. Які емоції переважають на малюнку?
2. Які образи символізують позитивні емоції?

3. Які образи символізують негативні емоції?
4. Який із образів найбільше привернув Вашу увагу?
5. Який із образів найбільше дратує Вас?
6. Опишіть зміни, які відбувалися у Вашому емоційному стані після зміни певних образів.

Деякі аспекти інтерпретації:

Суттєвими підходами у інтерпретації образів малюнка є колір, розмір та символічне значення. Проте обов'язково варто дізнатися у клієнта, що цей символ та колір означають для нього. Небажано інтерпретувати виключно самотійно. Також важливо вказувати на взаємозалежність емоцій і символів. Також слід обов'язково приділити увагу центральному образу малюнку, оскільки він вказує на найзначиміше емоційне переживання клієнта.

Заняття 5

Моя внутрішня сила: розвиток психологічної ресурсності

Мета: сприяти усвідомленню та зміцненню внутрішніх психологічних ресурсів молоді, формуванню стійкості до стресу, здатності відновлювати емоційний баланс, діяти у складних обставинах та знаходити підтримку в собі й своєму середовищі.

Завдання:

- Ознайомити учасників із поняттям психологічної ресурсності та її складниками (фізичні, емоційні, ментальні, соціальні ресурси).
- Допомогти ідентифікувати особисті джерела сили, підтримки, мотивації.
- Розвинути навички самопідтримки в умовах стресу чи виснаження.
- Формувати здатність знаходити ресурс у повсякденності та в позитивному минулому досвіді.
- Сприяти розвитку усвідомленості, довіри до себе та віри у власні можливості.
- Створити безпечний простір для обміну ресурсними історіями та підтримки одне одного.

Обладнання та матеріали: великий аркуш паперу, кольорові маркери, стікери, аркуші паперу із заготовленими картами.

Тривалість: 2 години 35 хв.

Розминка та рефлексія

1. Вправа "Мандрівка у часі" (10 хв)

Учасники сідають у коло з закритими очима

Ведучий проводить коротку медитацію-нагадування:

"Згадайте себе на першому занятті... Що ви відчували?"

"Пройдіться думками через кожне заняття..."

"Відчуйте себе зараз... Що змінилося?"

2. Вправа "Мої досягнення" (10 хв)

Кожен учасник ділиться одним конкретним досягненням або змінами, яких помітив у собі:

- "Я навчився/навчилася..."
- "Тепер я можу..."
- "Найбільше мене здивувало..."

Основна частина (2 год. 15 хв.)

1. Теоретичний блок: "Психологічна ресурсність як основа стійкості" (20 хвилин)

Інтерактивна лекція:

Що таке психологічна ресурсність?

Здатність мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання викликів

Компоненти ресурсності:

- Внутрішні ресурси: самоприйняття, цінності, навички саморегуляції
- Зовнішні ресурси: соціальна підтримка, матеріальні можливості
- Духовні ресурси: сенс життя, віра, надія

2. Вправа "Карта внутрішніх ресурсів" (40 хв.)

Мета: систематизація та візуалізація всіх доступних ресурсів

Матеріали: великий аркуш паперу, кольорові маркери, стікери

Інструкція: Створіть персональну карту ресурсів, розділивши аркуш на сектори:

Сектор 1: Особистісні ресурси (5 хв)

- Мої сильні якості характеру
- Навички та таланти
- Досвід подолання труднощів
- Мої цінності як джерело сили

Сектор 2: Соціальні ресурси (5 хв)

- Підтримуючі люди (сім'я, друзі, наставники)
- Професійні контакти
- Громадські організації
- Онлайн-спільноти

Сектор 3: Фізичні та матеріальні ресурси (5 хв)

- Здоров'я та фізичні можливості
- Фінансові ресурси (навіть мінімальні)
- Житло та побутові умови
- Доступ до освіти та інформації

Сектор 4: Духовні та сенсові ресурси 5 хв)

- Життєві цілі та мрії
- Джерела натхнення
- Віра та надія
- Сенс у тому, що відбувається

Сектор 5: Набуті навички (з курсу) (5 хв)

- Техніки самоприйняття
- Навички управління середовищем
- Методи емоційної саморегуляції
- Досвід автономних рішень

3. "Всесвіт моїх маленьких цінностей" (20 хв)

Мета: проаналізувати цінні речі у власному житті, які наповнюють його, як пісок пустоти між камінням, роблячи цікавим.

Інструкція для учасників: На аркушах паперу із заготовленими картами потрібно підписати назви цінностей-планет:

- Моє улюблене заняття...
- Мій улюблений колір...
- Моє улюблене місце відпочинку...
- Мій улюблений запах...
- Моя улюблена гра...
- Мій улюблений одяг...
- Моя улюблена музика...
- Моя улюблена пора року...
- Найкраще я вмію...
- Людина, якою я захоплююся найбільше у світі...

Тоді на базі цього ми можемо спостерігати наші цінності.

Перерва (10 хв)

4. Планування підтримки та завершення (30 хвилин)

Створення плану підтримки результатів

Індивідуальний план:

МІЙ ПЛАН ПІДТРИМКИ БЛАГОПОЛУЧЧЯ

ЩОДЕННІ ПРАКТИКИ:

1. Ранкова техніка (5 хв): _____
2. Вечірня рефлексія (5 хв): _____
3. Фізична активність: _____

ЩОТИЖНЕВІ АКТИВНОСТІ:

1. Соціальні контакти: _____
2. Творчість/хобі: _____
3. Планування та цілі: _____

ЩОМІСЯЧНІ ПЕРЕВІРКИ:

1. Оцінка емоційного стану: _____
2. Перегляд цілей: _____
3. Корекція стратегій: _____

У РАЗІ КРИЗИ:

1. Перші дії: _____
2. До кого звернутися: _____
3. Де шукати допомогу: _____

НАГАДУВАННЯ СОБІ:

- Мої основні сильні сторони: _____
- Мій ресурсний якір: _____

- Фраза підтримки: _____

5. Вправа «Море» (10 хв.)

Мета: розвинути здатність до рефлексії власних емоційних станів та впливу на них

Інструкція: Займіть зручну позицію сидячи. Розслабтесь та закрийте очі. Уявіть, що ви зараз -- це море. Зануритесь в цей образ та поспостерігайте за собою. В якому стані знаходиться ваше море? Чому? Яка зараз погода? Чи відбувається щось навколо вас? Що саме? Чи бачите ви якісь об'єкти? Вам приємно знаходиться в цьому стані? Якщо ні, то уявіть себе в іншому приємному місці. Який бажаний образ чи стан ви побачили?

Обговорення: Учасники діляться тим, що вони побачили. Чи вдалося уявити себе морем, яким воно було, як вони себе почували в цей момент. Якщо море було неприємним, то яке місце вони уявили натомість. Обговорюється метафоричний зв'язок між станом моря та емоціями юнаків та дівчат.

6. Загальна рефлексія (10 хв.)

Мета: підведення підсумків блоку тренінгової програми

Завдання: підсумувати перебіг тренінгової програми

Інструкція: Тренер поділяє учасників на групи по 5 осіб і роздає старі кожні групі старі газети. Кожна група протягом кількох хвилин за допомогою колажу, вирізаного зі старих газет рисунків, літер, заголовків тощо повинна представити оцінку і перебігу цього блоку тренінгу. Кожна група презентує свій колаж і має можливість прокоментувати цікаві ідеї групи, які у них можуть виникнути. Можна попросити інших учасників відповісти на питання: Що Вам сподобалось найбільше/найменше? Чому? Що Ви дізналися? Очікуваний результат: у невимушеній і жвавій формі відбувається аналіз і отримання зворотного зв'язку від учасників щодо ефективності блоку тренінгу

Церемонія завершення курсу (5 хв)

1. Учасники стають у коло та тримаються за руки
2. Кожен говорить одне слово-побажання групі
3. Спільне проголошення: "Ми сильні, ми підтримуємо один одного, ми справимося"
4. Обмін контактами для взаємної підтримки

Додаткові вправи

1. Вправа: «Дерево сили» (20-30 хв.)

Мета: мобілізація внутрішніх ресурсів

Ресурси: аркуш А-4, пальчикові фарби або гуаш.

Хід вправи:

1-й етап. Тренер пропонує учасникам розповісти яке дерево, на його погляд, сильне, міцне, красиве. Описати стовбур, гілки, листя.

(Якщо їм складно підібрати сильні прикметники, тренер допомагає питаннями. Наприклад, стовбур у дерева міцний, дерево стоїть стійко? Важливо звертати увагу на сильні сторони такими прикметниками, як міцний, надійний, стійкий, здоровий, потужний, великий, могутній, стійкий і т.д.).

2-й етап. Тренер пропонує учасникам намалювати своє сильне дерево. Важливо при цьому стовбур і гілки промальовувати пальчиками, листочки - малювати пальчиками.

Під час малювання ще раз промовляємо характер дерева, використовуючи вже знайомі прикметники. Особливу увагу слід приділити коріння дерева, яких не видно і які дають силу, міць, здоров'я і впевненість самому дереву. Запропонувати учасникам їх намалювати відбитком долоні пальчиками вниз. При цьому важливо ще раз проговорити їх якості.

3-й етап. Запропонувати учасникам уявити себе цим деревом. Встати, закрити очі. Підняти ручки вгору (руки-гілки, пальчики листя) і відчутти, як невидимі коріння внутрішньої сили наповнюють впевненістю, спокоєм.

Зробити кілька глибоких вдихів-видихів і відкривати очі.

2. Техніка «Шлях героя» (30 хв.)

Мета: рефлексія та усвідомлення власного життєвого шляху, установок та переконань, ролі й місця особистості у власному життєтворенні.

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Інструкція:

Клієнту пропонують написати казку, взявши до уваги наступний алгоритм:

1. Місце подій.
2. Час дії.
3. Головний герой.
4. Основний противник.
5. Основна проблема.
6. Ситуація, яку потрібно вирішити.
7. Подолання труднощів (випробування).
8. Кульмінація.
9. Розв'язка (перемога героя).

Після закінчення казки клієнту можна запропонувати намалювати ілюстрації до неї та обов'язково дати їй назву.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу:

1. Які труднощі виникали під час складання казки?
2. Яка частина казки Вам найбільше подобається (не подобається) і чому?
3. Як Ваше ставлення до головного героя казки?
4. Як Ви можете оцінити його шлях в житті?
5. Що Вам імпонує в характері та поведінці головного героя?
6. Що не подобається в характері та поведінці головного героя?
7. Яке основне смислове послання казки?
8. Прокоментуйте назву казки.
9. Чи можете провести паралелі подій казки з Вашим життям?

Деякі

аспекти

інтерпретації:

Для якісного аналізу казки уважно інтерпретують головного героя та основні архетипічні символи



Громадська організація «Молодіжна наукова ліга».
Номер запису в Реєстрі громадських організацій: 1505433.
Адреса: вул. Зодчих, буд. 40, офіс 103; м. Вінниця, Вінницька обл., 21037
Організація функціонує як відокремлений підрозділ ТОВ «KPELOCOS Group».
ЄДРПОУ: 44574525
IBAN: UA43052990000026002046104529
Банк ВФ АТ КБ «Приват Банк»; МФО 44574525
Свідоцтво суб'єкта видавничої справи: ДК № 7860 від 22.05.2023.

ДОВІДКА ПРО ПРИЙНЯТТЯ СТАТТІ ДО ПУБЛІКАЦІЇ

02.06.2025

Шановний(і) автор(и):

Федосюк Софія Андріївна,

Редакційний комітет з радістю повідомляє, що стаття
«ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ»
прийнята до публікації в № 21 студентського наукового журналу
«UNIVERSUM», випуск якого заплановано на 20 червня 2025 року.

Опублікована стаття буде доступна з 20.06.2025 за посиланням:

<https://archive.liga.science/index.php/universum/issue/view/june2025>

Електронні сертифікати про публікацію та подяки науковим керівникам також
будуть доступні з 20 червня. Розсилка замовлених друкованих примірників,
сертифікатів та подяк відбудеться з 3 по 10 липня.

З повагою,

Директор Молодіжної наукової ліги
Голова редакційного комітету
ІГОР КОРЕНЮК

