

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ОСОБЛИВОСТІ УЯВЛЕНЬ ПРО
ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПІДЛІТКІВ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття вищої освіти бакалавр**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної програми “Психологія”
Юлія ОЛЕКСЮК

Керівник: к. психол. н., доцентка
Руслана БІЛОУС

Рецензент: к.психол.н., доцентка,
завідувач кафедри психології
Борозенцева Т.В

Івано-Франківськ 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження психологічного благополуччя підлітків.....	7
1.1 Загальна характеристика поняття психологічного благополуччя особистості.....	7
1.2 Змістова особливості уявлень про психологічне благополуччя.....	13
1.3 Вплив вікових особливостей підлітків на змістові особливості уявлень про психологічне благополуччя.....	20
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження уявлень підлітків про психологічне благополуччя.....	29
2.1 Організація та методологія дослідження.....	29
2.2 Аналіз та узагальнення результатів дослідження.....	32
2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя у підлітків.....	36
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ.....	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	51
Додаток А.....	51
Додаток Б.....	64
Додаток В.....	65

ВСТУП

Актуальність. У сучасному суспільстві спостерігається тенденція до стрімкого розвитку інформаційних технологій, соціальних мереж, зміною ціннісних орієнтацій і глобальних соціальних перебудов. Котрі суттєво впливають на психологічний стан молодого покоління, зокрема підлітків, які є однією з найбільш вразливих соціально-демографічних груп. Підлітковий вік є надзвичайно важливим і водночас достатньо складним етапом у становленні особистості, оскільки саме в цей час відбувається інтенсивне формування самосвідомості, самооцінки, світогляду та уявлень про себе і світ навколо.

В цей період школярі активно шукають власну ідентичність, намагаються зрозуміти, хто вони є, якими хочуть бути і яке місце посідають у соціумі. На тлі цих процесів виникає потреба в усвідомленні власного психологічного благополуччя як базового компонента гармонійного розвитку особистості, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу, формувати позитивне ставлення до себе й оточення, а також ефективно долати життєві труднощі.

Поняття психологічного благополуччя є багатогранним і охоплює не лише відсутність психічних відхилень, а й наявність позитивного емоційного стану, задоволеності життям, реалізації власного потенціалу, наявності цілей, сенсу життя, відчуття підтримки та соціальної залученості. Саме тому вивчення уявлень підлітків про психологічне благополуччя є надзвичайно важливим завданням сучасної психології, оскільки ці уявлення безпосередньо впливають на їх поведінкові реакції, мотивацію, самосприйняття, рівень стресостійкості, здатність до саморегуляції та навіть на фізичне здоров'я. У підлітковому віці відбувається активне формування когнітивної сфери, зростає здатність до абстрактного мислення, рефлексії, аналізу, що створює передумови для більш

усвідомленого ставлення до власного емоційного стану та умов життя. Уявлення про психологічне благополуччя формуються під впливом різних факторів таких як: сімейне виховання, особливості соціального оточення, культура, освітнє середовище, медіа, а також індивідуальні риси особистості, зокрема, рівень самооцінки, емоційної зрілості та наявність внутрішніх ресурсів.

Саме вивчення цих уявлень дозволяє краще зрозуміти внутрішній світ підлітка, побачити як він впроваджує в своє життя поняття щастя, спокою, гармонії, підтримки чи тривоги, страху та невизначеності. Важливо зазначити, що уявлення про психологічне благополуччя не є постійними і вони змінюються в процесі зростання, накопичення досвіду та під впливом соціальних взаємодій. Проте саме у підлітковому віці закладаються їх основи, які надалі впливатимуть на доросле життя, на стиль мислення, прийняття рішень, міжособистісну взаємодію і загальне бачення світу, тому дослідження особливостей цих уявлень є необхідним не лише з наукової точки зору, а й для практичної психології. Це дозволяє розробити ефективні методики психологічної допомоги, підтримки, розвитку емоційної грамотності та профілактики психологічних проблем у підлітків.

Мета дослідження полягає в комплексному, теоретичному та емпіричному дослідженні змістових особливостей уявлень підлітків про психологічне благополуччя з урахуванням вікових, індивідуальних та соціальних чинників, визначення основних компонентів цих уявлень, а також виявлення факторів що можуть позитивно або негативно впливати на рівень психологічного благополуччя.

Завдання дослідження спрямоване на поглиблення наукового розуміння цієї проблематики, а також на створення практичних рекомендацій для батьків, педагогів і шкільних психологів щодо формування сприятливого психологічного клімату та підтримки підлітків у період їх становлення.

Таким чином, актуальність дослідження обумовлюється як суспільною потребою у здоровій зріло сформованій молоді, так і необхідністю пошуку нових психологічних підходів до вивчення внутрішнього світу підлітка в контексті його уявлень про психологічне благополуччя, які часто не збігаються з дорослими уявленнями або соціальними стереотипами.

Об’єктом дослідження виступає психологічне благополуччя підлітків.

Предметом дослідження є змістові особливості уявлень про психологічне благополуччя у підлітковому віці.

Для виконання завдань, які були поставлені були використані такі **методи дослідження**:

Теоретичні методи: аналіз та узагальнення наукової літератури, систематизація теоретичних підходів.

Емпіричні методи: «Індекс загального психологічного благополуччя» Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік; «Опитувальник позитивного та негативного афекту» в адаптації М. Б. Кліманська; І. І. Галецька, «Шкала суб’єктивного благополуччя» адаптація А. А. Рукавишникова.

Математичні методи: кореляційний аналіз Спірмена, задля виявлення кореляційних зв’язків між шкалами.

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що виявлення особливості уявлень про психологічне благополуччя у підлітків можуть бути використанні практичними психологами, педагогами та соціальними працівниками для формування програм підтримки й профілактики серед підлітків. Отримані результати можуть бути корисними у побудові корекційно-розвивальних програм, тренінгів котрі будуть спрямовані на розвиток адекватного уявлення про власне психологічне благополуччя.

Апробація результатів дослідження. Робота апробована на: міжнародна науково-теоретична конференція молодих учених «Культура та інформаційне суспільство XXI століття». Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1. Теоретико-методологічні засади дослідження психологічного благополуччя підлітків

1.1 Загальна характеристика поняття психологічного благополуччя особистості

Загальна характеристика поняття психологічного благополуччя особистості є важливою складовою сучасної психології, оскільки це поняття відображає не тільки стан відсутності психічних розладів, а й наявність гармонійного внутрішнього світу, позитивного емоційного фону, високої задоволеності життям, реалізації особистісного потенціалу, а також здатності адаптуватися до життєвих викликів. Психологічне благополуччя – це сукупність суб'єктивних та об'єктивних факторів, яка складається з таких елементів, як: емоційна стабільність, внутрішній спокій, відчуття сенсу життя, задоволеність стосунками, відчуття підтримки та причетності до соціального оточення, усвідомлення власної цінності та самореалізації.

Варто зазначити, що поняття психологічного благополуччя є багатовимірним і по-різному тлумачиться в рамках різних наукових підходів [2]. Так, у рамках гуманістичної психології, особливо в працях Абрахама Маслоу, психологічне благополуччя розглядається як результат самореалізації особистості шляхом досягнення найвищих рівнів ієрархії потреб, при цьому ключову роль відіграє гармонія. В екзистенціальному підході, особливо у працях Віктора Франкла, психологічне благополуччя тісно пов'язане з наявністю сенсу життя та здатністю долати життєві труднощі шляхом переживання цінності власного існування. У позитивній психології, особливо в дослідженнях Мартіна Селігмана, благополуччя трактується як поєднання позитивних емоцій, залучення до діяльності, спрямованої на побудову значущих стосунків, досягнень і наявності сенсу в житті, тобто в моделі PERMA, яка включає ключові виміри щасливого та повноцінного життя.

Не менш важливим є соціальний аспект доброго психічного благополуччя, який формується не лише на основі внутрішніх ресурсів особистості, а й значною мірою залежить від зовнішніх умов, зокрема якості сімейних стосунків, шкільного середовища, рівня соціальної підтримки, економічної стабільності, доступу до освіти та можливостей розвитку. Це особливо важливо для підлітків, які перебувають у фазі активної соціалізації, оскільки в цьому віці істотно зростає значення зовнішніх впливів. Психічне благополуччя виражається в хорошому емоційному самопочутті, високому рівні задоволеності собою, прийнятті змін у тілі та розумі, почутті власної гідності, соціальних контактах з однолітками, почутті автономності та академічних досягненнях[8].

Отже, психологічне благополуччя є багатофакторним і багатокомпонентним феноменом, що охоплює різні сфери функціонування особистості та її розуміння. Воно значно змінюється залежно від теоретичного підходу та індивідуальних особливостей, але завжди базується на гармонії, внутрішній узгодженості та реалізації, що робить це поняття центральним у контексті вивчення психологічного розвитку особистості, особливо в підлітковому віці. Важливим аспектом психологічного благополуччя є те, що воно не є статичним станом, а скоріше динамічним процесом, який змінюється протягом життя в залежності від життєвих обставин, досвіду, особистого розвитку, набуття нових знань і навичок, а також змін у соціальному статусі чи стосунках з іншими. Формування поглядів на психологічне благополуччя починається з дитинства, але лише в підлітковому віці ці погляди стають більш усвідомленими, комплексними та індивідуальними. В цей період в першу чергу виходить потреба в автономії та в самоствердженні, в побудові якісних міжособистісних зв'язків. Варто звернути увагу на те, що психологічне благополуччя може мати як об'єктивну, так і суб'єктивну складову. З однієї сторони ми можемо оцінювати стан психологічного

благополуччя за зовнішніми ознаками, такими як: рівень успішності, соціальна активність, здатність долати труднощі, з іншої сторони важливим є саме внутрішнє переживання підлітком свого власного стану, яке не завжди може відповідати зовнішнім уявленням суспільства, наприклад, школяр може мати гарні оцінки і бути соціально активним, але при цьому відчувати емоційну спустошеність, ізолюваність або втрату сенсу в житті що буде свідчити про його низький рівень психологічного благополуччя [10].

Вивчення такого багатовимірного поняття вимагає комплексного підходу який враховує як особистісні характеристики, так і соціокультурні умови розвитку. Інтерес науковців до цього явища постійно зростає, зокрема, через актуальні події сучасного світу такі як: зростання тривожності серед підлітків, проблеми з адаптацією в соціальному середовищі, посилення психологічного тиску через соціальні мережі, порушення комунікації з батьками та вчителями, а також емоційне вигорання, яке дедалі частіше спостерігається навіть у підлітковому віці. Тому дослідження цього поняття потребує комплексного підходу, що буде враховувати як особистісні особливості, так і умови соціокультурного розвитку. Через фактори які були вище написані можна сказати, що ця тема має не лише наукове, а й важливе практичне значення, особливо для системи освіти, охорони здоров'я, соціальної підтримки та психологічної допомоги, можливостей для розвитку особистості. Розуміння загальних особливостей психічного благополуччя дозволяє створити теоретичну базу для подальшого аналізу його особливостей, а також побудувати систему підтримки підлітків під час їх активного розвитку та самовизначення [15].

Підлітковий вік зазвичай у багатьох характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, конфліктністю у стосунках з батьками та однолітками, зростаючою потребою в автономії та незалежності. Все це достатньо сильно впливає на

формування уявлень про психічне благополуччя, яке у підлітків часто асоціюється з відчуттям прийнятності, підтримки, здатністю бути почутим, виконанням соціальних ролей, успіхами в науці чи творчості, наявністю стабільного емоційного середовища. Водночас слід враховувати, що під впливом соціальних мереж та інформаційного середовища уявлення про благополуччя можуть спотворюватися: з'являються нереалістичні очікування, розвивається залежність від зовнішнього визнання, люди порівнюють себе з «ідеальними образами», що часто призводить до тривоги, низької самооцінки, внутрішнього дискомфорту [18]. Психологічне благополуччя – це непостійний стан, який буде змінюватись залежно від віку, життєвого досвіду, рівня саморефлексії та соціального контексту. Його не можна вимірювати лише зовнішніми критеріями, оскільки ступінь благополуччя відображається у внутрішніх переживаннях певної людини. Одним із найважливіших чинників задовільного психічного благополуччя є здатність до адаптації, також ефективність у боротьбі зі стресом, дуже вагомою є соціальна підтримка та збереження позитивного ставлення до майбутнього навіть у складних обставинах. У підлітковому віці ці характеристики тільки починають свій розвиток.

Тому важливо створювати умови, що сприятимуть розвитку впевненості в собі, самооцінки та здатності розпізнавати та регулювати власні емоції. Гарне психічне благополуччя - це не тільки «благополуччя», але й здатність людини по камінчикам вибудовувати внутрішній світ, який буде відповідати її потребам, цінностям і соціальному середовищу. У сучасній психології поняття доброго психічного благополуччя все частіше визнається головним критерієм розвитку особистості, ментального здоров'я та успіху людини. Підлітковий вік, як особлива фаза розвитку людини, характеризується набуттям нової системи цінностей, підвищенням рівня самосвідомості, активним пошуком себе в цьому світі, розширенням соціального простору, що має суттєвий вплив на формування розуміння

благополуччя. В такому чутливому віці зростає потреба у самоствердженні, визнанні серед друзів і оточуючих, розвитку автономності та самореалізації. З цієї причини поняття психологічного благополуччя у підлітків не обмежується емоційною стабільністю або відсутністю негативних почуттів – воно включає більш складну систему переживань, очікувань і прагнень. Для більшості підлітків важливими ознаками благополуччя є близькі їм люди, довірливі стосунки з рідними, можливість вільно висловлювати свої думки, підтримка і розуміння з боку батьків і друзів, прийняття в соціальній групі, а також відчуття власної індивідуальності та впливу на оточуючий світ. В цей самий час часто виникає конфлікт між реальним світом та уявленнями про ідеальне життя, що може призводити до внутрішньої напруги та змушувати сумніватись у власній здатності досягти щастя [19]. Психологічне благополуччя підлітків буде залежати не тільки від індивідуальних рис, таких як темперамент, характер, самооцінка, а й від умов виховання, стилю взаємодії батьків, рівня конфліктності в сім'ї, друзів, місця в класі та наявності підтримки дорослих. Чим сприятливішим буде соціальне середовище, тим більше у дитини буде шансів сформувати стійкий, позитивний Я-образ і світогляд.

Також варто підкреслити когнітивну зрілість: з розвитком самоаналізу підлітки починають усвідомлювати, що відчуття щастя та внутрішньої гармонії не є автоматичним наслідком зовнішнього успіху, а залежать від уміння контролювати власні думки та почуття, розставляти пріоритети в житті. Саме розвивання цих навичок має вирішальне значення для започаткування психологічного благополуччя підлітків, що, у свою чергу, відіграє ключову роль у становленні їх у розумово зрілу та соціально адаптовану особистість [26]. Отже, психологічне благополуччя є складною, багатогранною структурою, яка формується на перетині особистісного розвитку та соціального впливу, і його повне розуміння є необхідним для

ефективної взаємодії з підлітками в контексті освіти, виховання, консультування та психопрофілактики.

1.2 Змістові особливості уявлень про психологічне благополуччя

Зміст переконань щодо психологічного благополуччя залежить від багатьох факторів, насамперед від вікових та індивідуально-психологічних, соціокультурних та особистісних особливостей. Уявлення підлітків про своє благополуччя часто транслює їхні життєві пріоритети, потреби та бажання, але в той самий час містять ідеалістичні елементи, які частіш за все супроводжуються впливом ЗМІ чи тиском соціальних очікувань. Підлітки можуть прирівнювати психологічне благополуччя з відчуттями щастя, безпеки, прийняття іншими, незалежності, здатністю робити вільний вибір, емоційної стабільності, підтримки, досягненням цілей та зваженням власних зусиль [22]. Зміст уявлень буде включати емоційний момент (переживання радості, спокою, задоволення), і когнітивно-оцінний компонент (усвідомлення того, що «я відчуваю і розумію що зі мною все добре», «я маю все, що мені потрібно», «я впливаю на своє життя»). Знаковою особливістю уявлень підлітків є те, що вони часто порівнюють себе з іншими – з друзями, блогерами, публічними особистостями і навіть з уявними ідеалами. І це може напряду бути пов'язано з потенційним ризиком зниження самооцінки, посилення тривоги або розчарування, коли реальність не відповідає очікуванням. Ідеї що пов'язані з розвитком уявлення про благополуччя, відбуваються під впливом особистого досвіду – наприклад, підлітки, які мали досвід емоційної близькості в родині, скоріш за все будуть відчувати високий рівень підтримки дорослих або прийняття в суспільстві, це включає такі елементи, як довіра, взаєморозуміння, теплі стосунки та почуття любові в їхніх уявленнях про благополуччя. Також люди, які в своєму житті мали емоційний холод, травматичні події або хронічний стрес, радше сприйматимуть благополуччя як відсутність конфлікту, звільнення від обмежень, уникнення відповідальності або просто спокій. Погляди на психологічне благополуччя підлітків непостійні і достатньо часто змінюються залежно від того, що

відбувається – наприклад, у стресовій ситуації може домінувати прагнення до спокою та стабільності, тоді як на етапі зростання переважає прагнення до успіху, самореалізації та натхнення [24]. Ще одним уявленням виступає те що, багато підлітків вважають, що психологічне благополуччя означає повну відсутність негативних емоцій, постійний гарний настрій, популярність і визнання, що несе в собі хибну думку нереалістичних очікувань і емоційної нестабільності в разі їх нездійснення.

Слід виділити, що суттєві ознаки поняття психологічного благополуччя розвиваються поступово і що цей процес тісно пов'язаний із загальним соціальним, емоційним та когнітивним розвитком. Зі зростанням наші думки починають бути більш детальними, організованими та відповідають життєвому досвіду, що вказує на збільшення рефлексивного мислення. З часом до усвідомлення благополуччя входять такі поняття, як свобода вибору та дій, власні кордони, цінність самопізнання, психологічна зрілість, вміння любити і цінувати себе таким, яким є. Якщо казати за рівень емоційного інтелекту, то він відіграє важливу роль у формуванні поглядів підлітка. Все буде залежати від того, наскільки розвинена ця риса, яка здатність до розпізнавання, розуміння та регулювання власних емоцій, це буде надавати краще усвідомлення до питань, що робить людину щасливою, гармонійною та врівноваженою. А слабо розвинена емоційна сфера, буде концентруватись на зовнішніх якостях, таких як краса, гроші, популярність. Все це вказує на багатогранність та варіативність терміну психологічного благополуччя, яке складно звести до одного шаблону, бо це потребує індивідуального підходу до вивчення, підтримки та розвитку [23].

Кажучи про розуміння підлітками власного благополуччя, в деяких випадках вони можуть демонструвати глибоке розуміння цього стану, підкреслювати необхідність внутрішньої рівноваги, чесність та справедливість по відношенню до себе і оточуючих, самосприйняття та незалежність від думки інших. Усвідомлюючи це, можна зауважити, що

зміст уявлення може бути як і поверхневим та ситуативним, так і глибоко вбудованим у цілісність особистості, так як це може залежати від різних факторів. Усе це нам демонструє, що зміст уявлень є собою не просто відзеркаленням внутрішніх переконань, а насправді формує сценарії поведінки, емоційні реакції та життєву позицію індивіда [12]. У контексті змістовних уявлень варто зазначити увагу на тому, що у підлітків виникають суперечливі, неправдиві або нестійкі погляди на психологічне благополуччя, які можуть бути зумовленими не лише особистісними особливостями, а так само і впливом сучасної медіа-культури, в якій популяризується образ «успішної» людини, яка має все — гроші, зовнішній вигляд, популярність, легке життя без роботи, визнання. Такі уявлення, що застрягають у свідомості підлітка, який ще не набув достатнього досвіду критичного мислення та здатності вміло реагувати на емоції, можуть призвести до зневіри, тому що його реальність не відповідає встановленим ідеалам. Розглядаючи наслідки це може впливати на розвиток низької самооцінки, втрати мотивації до саморозвитку, емоційної вразливості, іноді до апатії чи проявів деструктивної поведінки. Водночас саме такі спотворені уявлення можуть стати предметом психологічної роботи, адже їх ідентифікація та трансформація у більш реалістичні та конструктивні моделі сприяють розвитку внутрішньої стабільності, формуванню здорового світогляду та усвідомленню того, що благополуччя залежить не від ідеальних умов, а від уміння адаптуватися, бути на зв'язку з власними відчуттями та знаходження ресурсів [11]. Ще можна виділити важливий момент у розумінні змісту уявлень про психологічне благополуччя, що підлітки частіш за все не мають багатого словникового запасу або навичок самоспостереження, щоб цілком і вірно описати свій внутрішній стан, тому їхні висловлювання часто є емоційно насиченими, але не розбірливими, сповненими загальних фраз по типу «щоб усе було добре», «коли мене не чіпають», «коли я щасливий», без глибшого розкриття конкретних

змістових аспектів. Саме розвинення цих навичок дозволить підлітку більш глибоко вимірювати свій стан, усвідомлювати, що саме впливає на його відчуття благополуччя, і звідси — приймати активну участь у його збереженні або відновленні. Не забуваємо, що особисті уявлення благополуччя суміжні з індивідуальним стилем мислення підлітка, хтось хто схильний до раціоналізації формує більш структуровані та логічні уявлення, які базуються на причинно-наслідкових зв'язках, в той час той хто схильний до емоцій та почуттів, може сприймати благополуччя як настрій, тонке внутрішнє відчуття, що неможливо описати словами, але дуже яскраво проживається [9].

Отже, дослідження змістових особливостей уявлень про благополуччя підлітків вимагає враховування цієї багатовимірності і повинно проводитися з глибоким розумінням індивідуальності кожного підлітка. Важливо приділити увагу ще і соціальному зв'язку підлітків, а саме взаємозв'язку між уявленнями підлітків про психологічне благополуччя та їхнім емоційним досвідом, тому що саме через емоції ці уявлення набувають власної значущості та мають вплив на реальні поведінкові стратегії. Позитивний емоційний досвід, який міг бути отриманий у родині, школі, дружньому середовищі чи гуртках, надає базу для того, щоб благополуччя асоціювалося з розвитком, підтримкою, радістю, відчуттям безпеки та стабільності [21]. На противагу постійний або хронічний деструктивний емоційний досвід, зумовлений конфліктами, відсутністю прийняття, соціальною ізоляцією, психологічним або фізичним насильством, ймовірно буде спотворювати розуміння благополуччя, переставляючи його акценти на уникнення болю, втечу від реальності, ізолюваність, що формуватиме закриту, захисну модель існування дитини. Така різниця у змісті уявлень також може бути наслідком типу прив'язаності, яке було сформоване в ранньому дитинстві: якщо у дитини була наявна надійна прив'язаність, то благополуччя буде пов'язане із

взаємністю, підтримкою, емоційною відкритістю, а при тривожному або дезорганізованому типі — навпаки, з обережністю, дистанціюванням, прагненням контролю над емоційною близькістю. Крім того, важливим є і рівень соціальної інтеграції підлітка — тобто те, наскільки він відчуває себе частиною певної групи, прийнятим, важливим для інших. У тих, хто має позитивний соціальний досвід, уявлення про благополуччя включають такі елементи, як дружба, підтримка, довіра, можливість бути собою серед інших. Ті ж, хто часто стикається з соціальним неприйняттям або булінгом, можуть формуватись уявлення, в яких благополуччя — це ізоляція, неприйняття, уникнення будь-яких соціальних контактів [7].

Саме тому, надзвичайно важливо не просто досліджувати змістові уявлення як факт, а працювати з ними у форматі психологічної підтримки, розвитку емоційного інтелекту, укріплення віри підлітка у себе та в те, що благополуччя — це процес, який доступний кожному через самопізнання та активну участь в особистому житті. Важливо розглянути саме механізми формування цього уявлення у підлітків, оскільки ці уявлення не з'являються раптово, а є наслідком складної роботи когнітивних процесів, емоційного досвіду, соціальної групи та індивідуального розуміння життєвих ситуацій. Одним з ключових механізмів є наслідування підлітком значущих для себе дорослих, авторитетів, публічних осіб або певної групи, в якій бажає бути прийнятим. У процесі знаходження себе, підліток переймає не тільки манеру поведінки, а й цінності, погляди, переконання, зокрема й ті, що стосуються уявлень про щастя, успіх, комфорт, стабільність, тобто складові психологічного благополуччя. Далі механізмом дії є внутрішня інтеріоризація — коли зовнішні настанови поступово привласнюються, але при цьому не завжди піддаються критичній оцінці, особливо в молодшому підлітковому віці. Це частіш за все призводить до того, що уявлення можуть залишатися суперечливими або поверхневими, поки особистість не зіткнеться з випробуванням, де варто

буде переосмислити свій життєвий досвід і це стане рушійною силою до внутрішніх змін [2]. Важливим елементом є механізм емоційної асоціації — коли певний стан або обставина сприймається як бажаний або небажаний через попередній емоційний досвід, наприклад, якщо підліток відчуває щастя в моменти самотності, у нього може сформуватися уявлення, що психологічне благополуччя — це бути наодинці з собою, хоча для іншого, з протилежним досвідом, благополуччя — це активне соціальне спілкування, наявність близьких людей і підтримка. Варто брати до уваги і роль когнітивної оцінки: підліток аналізує, які умови або події зумовлюють позитивне або негативного самопочуття, і за цим принципом формується власне бачення того, що є благополуччям. Водночас варто звернути увагу, що когнітивна зрілість у цьому віці ще не є постійною, тому уявлення мають тенденцію змінюватися достатньо швидко, і це буде залежати від нових обставин, емоційного стану або змін у соціальному середовищі [4].

Отже, підсумовуючи, варто зазначити, що змістові особливості уявлень про психологічне благополуччя у підлітків — це багатогранне, непостійне і змінне явище, яке виникає на основі пережитих емоцій, когнітивних процесів, соціального впливу й особистої активності. Тільки ретельно досліджуючи ці змістові уявлення, ми матимемо змогу зрозуміти не лише як підлітки відчують і розуміють стан щастя, спокою чи гармонії, але і те, що саме потрібно для збереження духовного здоров'я, власного розвитку та створення повноцінного життя [20].

1.3 Вплив вікових особливостей підлітків на змістові особливості уявлень про психологічне благополуччя

Підлітковий вік визначається бурхливим біопсихосоціальним розвитком, із значними змінами в когнітивній, емоційній та особистісній сферах. Саме ці вікові особливості безпосередньо впливають на формування та зміст уявлень про психічне благополуччя. В цьому віці запроваджується ідентичність, що виражається в прагненні до незалежності, пошуку власного «я», побудові системи цінностей і норм, розвитку рефлексії та почуття власної гідності. Підліток починає сприймати себе як самостійну одиницю, яка здатна аналізувати свої переживання, оцінювати свій емоційний стан, уявляти майбутнє та визначати бажані життєві цілі. На цьому етапі розвивається здатність до абстрактного мислення, що дозволяє глибше зрозуміти складні концепції, включаючи концепцію психологічного благополуччя [1]. Молодші підлітки (11-13 років) частіш за все, мають більш конкретні уявлення та ситуації, які можна звести до простих бажань: мати друзів, не сперечатися з батьками, мати вільний час для розваг, уникати стресових ситуацій у школі. Вони не здатні до глибшої рефлексії і схильні пов'язувати благополуччя з відсутністю труднощів або з приємними емоційними станами.

У старших підлітків (14–17 років) поняття благополуччя стають складнішими, інтегрованішими та поєднують емоційний, когнітивний, соціальний та екзистенціальний компоненти [5]. Вони приходять до того, що психологічне благополуччя – це не тільки «красива річ», а й процес, який включає самореалізацію, досягнення цілей, побудову цінних стосунків, здатність долати труднощі та внутрішню відповідальність за власний стан. Вікові зміни в когнітивному розвитку, і зокрема поява вміння гіпотетико-дедуктивно міркувати, дають змогу підліткам уявляти альтернативні сценарії життя, оцінювати можливі наслідки своїх вчинків, мислити перспективно та планувати майбутнє. Це відображається у

збільшеній складності розуміння благополуччя – це вже не тільки миттєвий комфорт, він ще і враховує довгострокові настанови, такі як стабільність, впевненість у собі, самореалізація та емоційний інтелект. Важливу роль відіграє й емоційна сфера, яка в підлітковому віці зазнає перебудови: емоції стають сильнішими, суперечливішими і глибшими, що також достатньо сильно впливає на емоційне забарвлення уявлень про благополуччя. Якщо молодші підлітки частіше асоціюють благополуччя з веселощами, задоволенням і легкістю, старші підлітки частіше говорять про гармонію, рівновагу, самосприйняття, стабільність і сенс життя. Водночас в обох вікових групах спостерігається тенденція до переплітання внутрішніх і зовнішніх орієнтирів: з однієї сторони, це емоційні переживання, внутрішній комфорт, з іншої – стосунки з близькими, соціальне визнання, успіх, можливість бути собою [13]. У міру дорослішання підлітки все частіше порівнюють свої погляди з досвідом інших, що вказує на покращення їхньої соціальної рефлексії – здатності дивитися на себе очима інших, що також впливає на формування уявлень про благополуччя. До прикладу, у пізньому підлітковому віці зміцнюється вплив групи однолітків, здається, що більше уваги приділяється самооцінці, статусу та прийняттю в групі, що часто стає критерієм внутрішнього благополуччя: «Якщо мене цінують і приймають, я успішний», «Якщо у мене немає друзів, значить щось не так». Вікові особливості вказують на тісний зв'язок між етапом розвитку особистості та характером уявлень про психологічне благополуччя.

У підлітковому віці, коли формується основа впевненості в собі, незалежності та відповідальності, важливо допомогти дитині сформувати гнучкі, здорові та адаптивні уявлення про внутрішнє благополуччя, які враховують як потребу в емоційному благополуччі, так і в активному саморозвитку. Виключно з усвідомленням вікових особливостей, етапів психоемоційного розвитку, когнітивної зрілості ми можемо говорити про

ефективну роботу із формуванням у підлітків уявлень про психологічне благополуччя, які мають бути основою їх власного розвитку та майбутньої соціальної адаптації.

Окрім когнітивного та емоційного аспектів, на зміст розуміння психологічного благополуччя істотно впливають вікові особливості мотиваційної сфери, яка в підлітковому віці зазнає активного процесу перебудови [17]. Припустимо що, в молодшому підлітковому віці основною мотивацією є втеча від проблем, що виникають через потребу в підтримці та визнанні з боку дорослих, то в старшому підлітковому віці починає домінувати мотивація досягнення, самоствердження та особистісного розвитку, що змінює акценти в розумінні благополуччя. Нині його все частіше ототожнюють не з пасивним комфортом, а з активною діяльністю, результатами та оцінкою особистих зусиль і досягнень. Підліток починає оцінювати себе не лише за емоціями, а й за відповідністю свого життя особистим очікуванням і прагненням. Формуються перші цілі, з'являється бачення майбутнього і поступово виникає розуміння зв'язку між актуальним рішенням і його впливом на подальше життя. На цій фазі поняття благополуччя починають включатись довготривалі компоненти – самореалізація, стабільна самооцінка, здатність приймати рішення, внутрішня свобода, прийняття відповідальності за власні рішення та наявність сенсу життя. У цей час підлітки також починають усвідомлювати, що благополуччя не завжди означає постійне відчуття радості – навпаки, воно включає здатність переживати різні емоції, сприймати труднощі як частину розвитку та знаходити гармонію між зовнішнім і внутрішнім. Це є ознакою емоційного дорослішання та переходу від примітивного гедоністичного уявлення про щастя до глибшого, екзистенційного розуміння психологічного благополуччя як цілісного стану внутрішньої гармонії та злагоди з собою [21].

Вікові особливості простежується і у способах саморефлексії: якщо молодші підлітки ще не можуть повною мірою аналізувати свої почуття і поведінку, часто не розрізняють схожі емоційні стани та не здатні пояснити причину свого дискомфорту, то в старшому підлітковому віці з'являється здатність до глибшої рефлексії, усвідомлення причинно-наслідкових зв'язків, аналізу власних дій та їхніх наслідків для себе й оточення. Це суттєво впливає на глибину та цілісність уявлень про благополуччя – вони стають більш внутрішньо узгодженими, реалістичними та системними. Звісно, що цей процес не є лінійним і залежить від багатьох додаткових факторів: темпераменту, характеру, стилю виховання, життєвого досвіду, соціального контексту, наявності підтримки дорослих, рівня освіти та емоційного клімату в сім'ї. Проте загальні вікові тенденції дають змогу простежити, як змінюється сама структура уявлень – від зовнішньо орієнтованої, ситуативної та емоційної, до більш усвідомленої, особистісно орієнтованої та інтегрованої.

Слід також підкреслити, що в підлітковому віці посилюється роль самооцінки та її вплив на формування переконань щодо психологічного благополуччя. Адекватна, стабільна та висока самооцінка дає поштовх до розвитку, в яких благополуччя визначається як внутрішній ресурс, як процес, котрий залежить від особистих зусиль та рішень. Натомість низька або нестабільна самооцінка часто призводить до уявлень, в яких благополуччя виглядає як щось далеке, недосяжне, залежне від зовнішніх факторів, удачі та думки оточуючих. Така зовні встановлена модель є вразливою до атак; в результаті підліток може відчувати себе не творцем свого життя і не відповідальним за свій психологічний стан, що може призвести до зниження мотивації до розвитку та посилення залежності від зовнішніх оцінок. Вікові особливості підлітків є важливим фактором, котрий визначає не тільки загальну структуру уявлень про психічне благополуччя, але й рівень їхньої усвідомленості, гнучкості, реалістичності

та емоційної наповненості, а також впливає на здатність особистості до саморегуляції, самоусвідомлення та формування зрілих життєвих орієнтирів [23].

Ще одним важливим аспектом вікових змін, котрий відображається на формуванні уявлень про психологічне благополуччя, є розвиток автономності. У підлітковому віці зростає прагнення до самостійності, власного прийняття рішень, відстоювання власної думки, і це безпосередньо має вплив на те, як підліток бачить джерела та складові свого благополуччя. В дитинстві психологічний комфорт більшою мірою асоціюється із навколишніми умовами, такими як, контроль дорослих, стабільна підтримка, то вже в підлітковому віці фокус уваги переходить на внутрішні фактори — здатності приймати себе, справлятися з труднощами, самостійно вирішувати проблеми, встановлювати особисті межі, критично мислити та чинити згідно зі власними переконаннями. Покроково вибудовується усвідомлення того, що психологічне благополуччя — це не лише відсутність проблем, але й активне управління власним емоційним і психічним станом. У підлітковому віці також починає активно формуватися представлення моралі, гуманістичні та етичні основи благополуччя. Все частіше діти починають обдумувати питання справедливості, щирості, сенсу життя, кохання, гармонії з собою та іншими. І це вказує нам на те що, розуміння психологічного благополуччя починає включати в себе не лише особистісні, а й соціальні риси: здатність до емпатії, відповідальність, альтруїзм, співпереживання, ці компоненти сприятимуть розвитку глибших і стійкіших моделей внутрішнього відчуття благополуччя. В цей же час особливості підлітків проявляються в амбівалентності почуттів, наприклад, водночас відчуття сили та вразливості, потреба в незалежності та самостійності але не змога брати на себе повну відповідальність, прагнення до самовираження і страху бути засудженим [22]. Все це демонструє нам складний емоційний фон, на якому зароджується уявлення про

благополуччя, і який може змінюватись залежно від певних ситуацій, соціального впливу, настрою або навіть внутрішніх фізіологічних змін. В цьому періоді свого розвитку підлітки потребують підтримки найбільше, вона необхідна для формування зрілої, стійкої та водночас гнучкої моделі психологічного благополуччя. Ця модель повинна базуватись не лише на зовнішніх обставинах, а й на власних цінностях, усвідомленні особистої унікальності та розвитку внутрішніх ресурсів.

Важливу роль у цьому процесі відіграють дорослі — батьки, вчителі, психологи — які можуть сприяти формуванню адекватних уявлень через діалог, підтримку, розвиток емоційної грамотності. Проте вони також можуть перешкоджати цьому процесу через свій авторитарний підхід, ігнорування емоційних потреб або надмірний контроль. Вікові особливості взаємодіють із соціальним середовищем, культурним контекстом і особистісним досвідом підлітка, створюючи складну багатопланову систему, що впливає на характер, глибину та стабільність уявлень про психологічне благополуччя [23].

Висновки до першого розділу

Підсумовуючи вищезазначене, важливо підкреслити, що:

1. Підлітковий вік — це період значних змін коли відбувається перехід від зовнішніх до внутрішніх джерел орієнтації, формуються уявлення про себе як про автономну, самостійну та відповідальну особистість, здатну впливати на свій стан, оточення та майбутнє. Уявлення підлітків про психологічне благополуччя стають дедалі складнішими, включаючи більше рефлексивних, моральних та емоційно забарвлених компонентів, що свідчить про зростаючу психологічну зрілість. Проте ці уявлення залишаються чутливими до зовнішніх впливів — думок значущих інших, соціальних мереж, культурних стандартів, що може призводити до коливань в оцінці власного благополуччя, викликати невпевненість, внутрішні конфлікти або навіть дезадаптацію.

2. Вікові аспекти є ключовими у формуванні, розвитку та подальшій трансформації уявлень про психологічне благополуччя, які, сформувавшись у підлітковому віці, стають основою для життєвої стабільності, емоційної зрілості та психічного здоров'я в дорослому житті. Вікові особливості підлітків суттєво впливають не лише зміст їх уявлень про психологічне благополуччя, а й на підходи до його осмислення, переживання та реалізації в повсякденному житті. Вивчення вікових особливостей уявлень про психологічне благополуччя є надзвичайно важливим не лише для наукового аналізу, а й для створення ефективної психолого-педагогічної підтримки підлітків у період їх активного особистісного становлення.

3. Урахування цих аспектів дозволяє глибше зрозуміти, як підлітки сприймають себе та навколишній світ, а також сприяє формуванню комунікації, заснованої на повазі, прийнятті, відкритості та підтримці. Це, в свою чергу, створює умови, за яких підлітки можуть не лише говорити про своє благополуччя, а й реально його досягати, підтримувати та розвивати.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження уявлень підлітків про психологічне благополуччя

2.1 Організація та методологія дослідження

Мета дослідження – дослідити особливості змісту уявлень підлітків про психічне благополуччя та виявити вікові та індивідуальні психолого-соціальні чинники, що впливають на їх розвиток.

Відповідно до мети були визначені наступні завдання дослідження:

1. Аналіз теоретичних підходів до проблеми психічного благополуччя в підлітковому віці;
2. Визначення специфіки сприйняття підлітками психічного благополуччя різної статі;
3. Обрані надійні та валідні методи дослідження, які дозволять виявити як змістовні елементи ідеї, так і загальні тенденції.
4. Провести кількісний та якісний аналіз отриманих результатів;
5. Зробити висновки та розробити практичні рекомендації, спрямовані на підтримку молодих людей у розвитку конструктивного розуміння психічного благополуччя.

У дослідженні брали участь підлітки віком від 12 до 17 років, які були розподілені на дві вікові групи: молодший підлітковий вік (12–14 років) та старший підлітковий вік (15–17 років), що дозволило проаналізувати статеві відмінності у змісті уявлень. Вибірка становила 30 учнів загальноосвітніх навчальних закладів, серед яких було забезпечено гендерний баланс, а також дотримання етичних вимог щодо добровільної участі, конфіденційності та анонімності. Серед методів були обрані опитувальники які дозволили виявити змістові уявлення про благополуччя:

«Індекс загального психологічного благополуччя» Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік (Додаток А), «Опитувальник позитивного та негативного афекту» в адаптації М. Б. Кліманська, І.І. Галецька (Додаток Б), «Шкала суб'єктивного благополуччя» адаптація А. А. Рукавишникова (Додаток В).

Процедура дослідження передбачала проведення опитування в дистанційному форматі з використанням «Google form».

Перша методика «Індекс загального психологічного благополуччя» Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік складається з 22 пунктів і цей інструмент самооцінки розроблений для вимірювання суб'єктивного добробуту або страждань, які відчувалися протягом останніх тижнів. Він досліджує 6 різних аспектів, а саме: тривожність (ANX), депресивний настрій (DEP), позитивне самопочуття (PWB), самоконтроль (SC), загальний стан здоров'я (GH) та життєвий тонус (VT). Для оцінювання кожного пункту використано 6-бальну шкалу (від 0 до 5). Підсумковий результат (PGWBI) було розраховано шляхом ділення сирової оцінки, отриманої під час тесту, на максимальну можливу сирову оцінку для кожного параметру, і помноження отриманого на 100. Вищі показники вказують на кращий PGWBI. Якщо ж говорити конкретніше, то загальні бали 60-80 свідчать про помірно знижений рівень психологічного благополуччя, 81-100 балів – про середній рівень, а 101-132 балів – про відсутність дистресу або стан психологічного благополуччя.

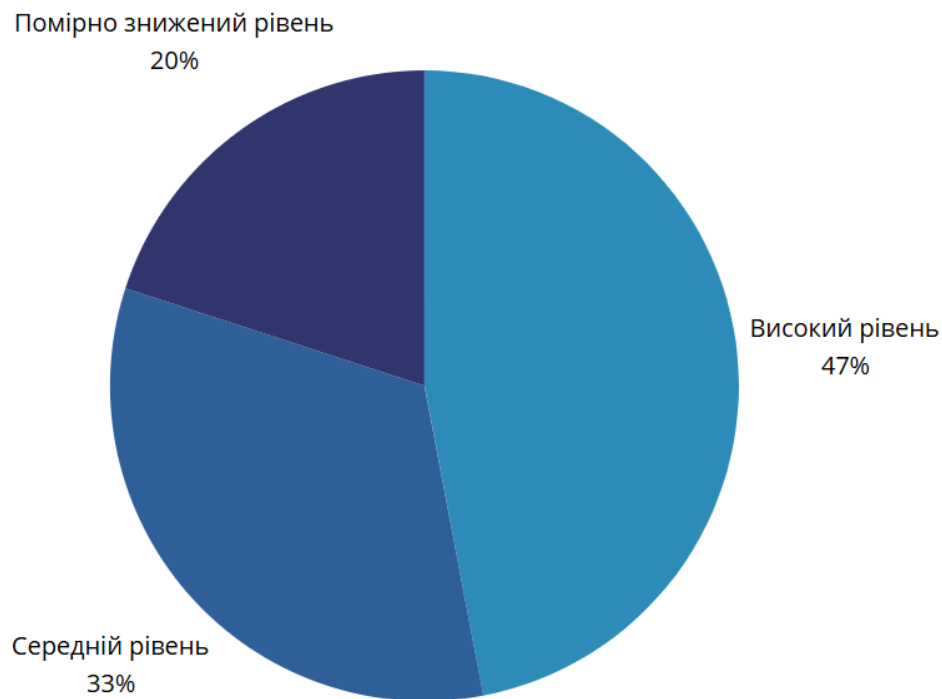
Друга обрана методика «Опитувальник позитивного та негативного афекту» в адаптації М. Б. Кліманська, І.І. Галецька. Це психодіагностичний інструмент, адаптований і створений на базі відомої міжнародної методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule) авторства Watson, Clark & Tellegen (1988). Мета — вимірювання двох незалежних складових емоційного стану людини: позитивного афекту (ПА) та негативного афекту (НА). Діагностування емоційного стану людини за останній проміжок часу (зазвичай — за тиждень або день). Перелік із 20 емоційних характеристик, які респондент оцінює за ступенем їх відповідності власному стану.

Заклучна методика «Шкала суб'єктивного благополуччя» А. Перуе-Баду. Складається з 17 питань в яких респонденти мають оцінити кожне твердження за семибальною шкалою, де «1» означає «цілком згоден», «7» –

«цілком не згоден», проміжні бали мають відповідні значення. Шкала містить як «прямі» пункти, тобто при відповіді «1» нараховується 1 бал, так і «зворотні» – при відповіді «1» нараховується 7 балів. Сума балів за усіма пунктами становить підсумковий бал по тесту. Отримані сирі бали переводяться в стени за допомогою таблиці переведення сирих балів у стандартні, на підставі яких можна інтерпретувати отримані результати. Підсумковий бал є показником наявності та глибини емоційного комфорту/дискомфорту особистості.

2.2 Аналіз та узагальнення результатів дослідження

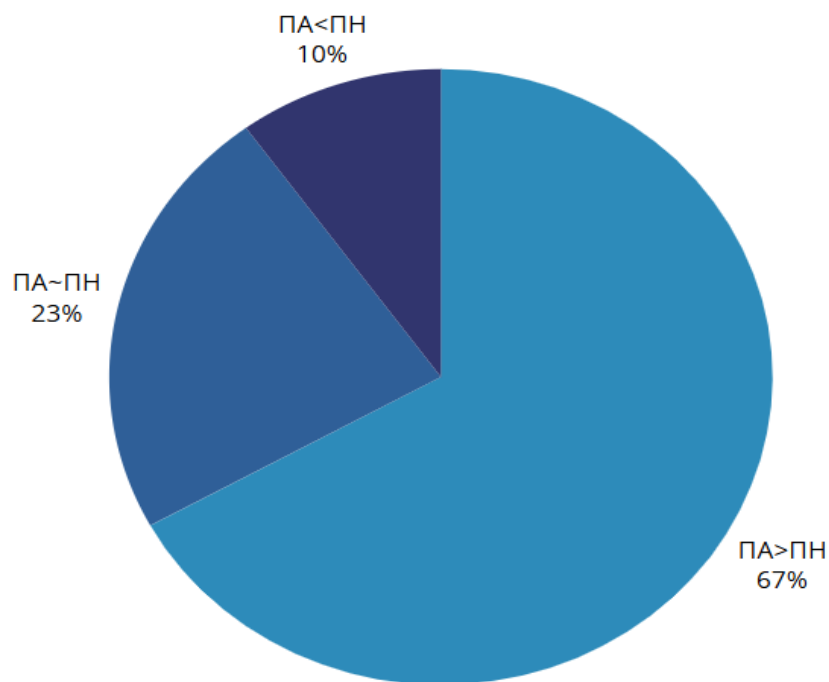
Під час проведення опитування за методикою «Індекс загального психологічного благополуччя» (Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік). Було виявлено, що у більшості (47%) високий рівень психологічного благополуччя, тобто, присутнє задоволення життям, є енергія та емоційна стійкість. 33% вказують на середній психологічного благополуччя, це може вказувати на можливі стресові події, часту втому, коливання настрою. 20% мають помірно знижений рівень психологічного благополуччя, ці опитуванні частіше відчують нервозність, втому, нестачу енергії, також можливі депресивні тенденції.



Діаграма 1. Результати індексу загального психологічного благополуччя.

За другою представленою методикою «Опитувальник позитивного та негативного афекту» (в адаптації М. Б. Кліманська, І.І. Галецька) ми можемо побачити такі результати: у більшості (67%) респондентів відсоток позитивних афектів домінує над негативними, це позначає що вони налаштовані більш оптимістично, мають емоційну стійкість. Високий рівень життєвої енергії, оптимізм, гарне психоемоційне благополуччя. 23%

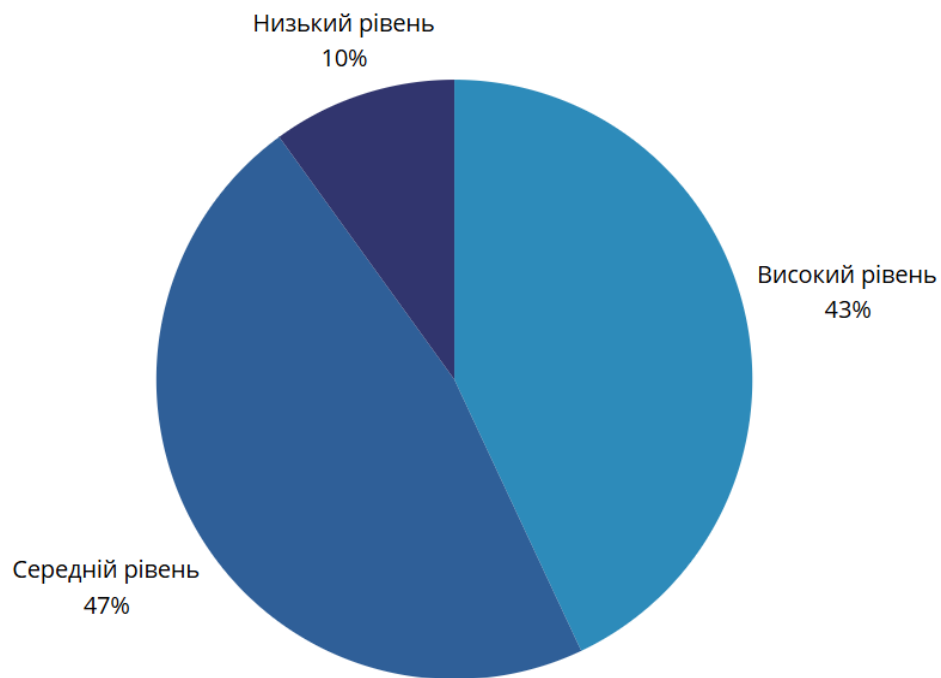
займає однаковий рівень як позитивних так і негативних афектів. Ці показники позначають що опитувані переживають змішані емоційні стани, мають певний рівень позитивних емоцій, але також відчують багато негативних переживань. Можлива емоційна нестабільність або вплив стресових факторів. Характерні такі риси як апатія, байдужість, зниження мотивації і емоційної залученості. 10% опитуваних мають домінуючий негативний афект над позитивним. Характеризується це емоційним дисбалансом на користь негативних переживань. Вказує на психоемоційний дистрес, можливу депресивну симптоматику або тривожні стани. Знижений рівень суб'єктивного благополуччя та задоволеності.



Діаграма 2. Результати дослідження позитивного та негативного афекту.

Отримані дані за опитувальником «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. А. Рукавишникова) свідчать нам про те що 43% респондентів мають високий рівень благополуччя, в них частіше переважає гарний настрій, психологічна стійкість, відсутність значних

негативних переживань. 47% мають середній рівень суб'єктивного благополуччя, це може позначати коливання настрою, періоди суму або незадоволеності, але без глибокої емоційної нестабільності. 10% опитуваних мають низький рівень благополуччя, присутня емоційна нестабільність, занепокоєння, періодичні негативні переживання, ці опитувані потребують уваги і сигналізують про необхідність глибшої діагностики.



Діаграма 3. Результати суб'єктивного благополуччя.

Також ця методика має шкали: напруженість і чутливість; ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику; зміни настрою; значимість соціального оточення; самооцінка здоров'я; ступінь задоволеності повсякденною діяльністю.

Було виділено 1,2,6 шкали. Ці шкали мали найбільшу кількість негативних балів. Тому можна зробити висновок що підлітки мають підвищену чутливість і напруженість у повсякденні. Шкала 2 розкриває тривожність, агресивність та неухважність, і за результатами можна

побачити що наші респонденти звертають уваги на ці характеристики в своєму житті. Шоста шкала відповідає за задоволеність повсякденною діяльністю, тому можна зробити висновок що вони не задоволені своїми справами і протіканням життя на даний момент часу.

Порівняння результатів аналізу психологічного благополуччя між дівчатами та хлопцями

Таблиця 2.1

Стать	Рівні психологічного благополуччя		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Дівчата	13,3%	23,3%	21,1%
Хлопці	-	11,1%	31.1%

За показниками наведеної таблиці можна побачити, що дівчата мають більш негативні показники серед усіх рівнів, тому що вони частіше акцентують увагу на емоційній сфері, потребі у підтримці, теплих стосунках, взаєморозумінні, тоді як хлопці надають перевагу поняттям самостійності, досягнень, самоконтролю, свободи вибору та уникнення зовнішнього тиску.

Задля точної інтерпретації результатів було зроблено математично-статистичну обробку даних за шкалами. Для цього було використано критерій рангової кореляції Спірмена.

У дослідженні був обраний коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, оскільки він підходить для аналізу зв'язків між змінними, що вимірюються за допомогою порядкових шкал. Цей метод не вимагає нормального розподілу даних, що відповідає специфіці психологічного дослідження. Крім того, це дозволяє визначити загальну тенденцію взаємозв'язків між

показниками суб'єктивного благополуччя, що важливо для досягнення професійної мети.

Результати обчислення даних такі:

- Між шкалами напруженість і чутливість та ознаками що супроводжують основну психоемоційну симптоматику було виявлено $r_s = 0,949$ при $p > 0,05$, це свідчить про статистично значущу кореляцію
- Між шкалами зміни настрою та значимість соціального оточення було виявлено $r_s = 0,999$ при $p > 0,05$, це свідчить про статистично значущу кореляцію.
- Між шкалами ступінь задоволеності повсякденною діяльністю та самооцінкою здоров'я було виявлено $r_s = 0,986$ при $p > 0,05$, це свідчить про статистично значущу кореляцію.

Аналізуючи отримані результати, можна дійти висновку, що відчуття психологічного благополуччя у підлітків тісно пов'язане з більшістю сфер життя і вони залежать одна від одної. Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про те, що уявлення про психологічне благополуччя у підлітковому віці є багатокomпонентним феноменом, який проходить етапи ускладнення, осмислення та індивідуалізації залежно від вікових, емоційних, когнітивних, соціальних та особистісних факторів. Вони мають не лише індивідуально-психологічну, а й соціокультурну природу, відображають загальні тенденції розвитку сучасного підлітка і виступають важливим індикатором внутрішнього стану, рівня адаптації, самооцінки, емоційної грамотності та потреби у підтримці.

2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя у підлітків

На основі проведеного дослідження, аналізу емпіричних даних та теоретичних основ можна сформулювати ряд практичних рекомендацій, які сприятимуть покращенню психічного благополуччя молоді. Ці рекомендації можуть бути корисними для психологів, педагогів, батьків та всієї освітньої системи.

По-перше, важливо створити емоційно безпечне середовище для молоді, де вона почуватиметься прийнятою, вислуханою та визнаною. Відчуття емоційної безпеки є ключовою умовою для розвитку стабільного внутрішнього стану та позитивної самооцінки. У навчальних закладах це передбачає не лише відсутність насильства, тиску чи дискримінації, а й наявність простору для відкритого діалогу, підтримку з боку вчителів, толерантний підхід до кожного учня та свободу слова без страху осуду чи глузування.

Ще одним важливим аспектом є розвиток емоційного інтелекту, зокрема здатності розпізнавати, називати, приймати та регулювати власні емоції, а також розуміти почуття інших людей. Для цього рекомендується впровадити спеціалізовані навчальні програми, психологічні заняття та групові курси, які сприятимуть розвитку емоційних компетенцій. Це дозволить підліткам безпечно відпрацьовувати навички самосвідомості, емпатії, конструктивного вирішення конфліктів та стресостійкості [25]. Особливу увагу слід приділити формуванню у учнів суб'єктивного ставлення – усвідомлення того, що вони можуть впливати на свій психічний стан, приймати рішення, нести відповідальність за власне благополуччя, а також розвиватися і змінювати своє життя. Мета полягає в зміні педагогічного підходу з авторитарного на кооперативний, заохочуючи ініціативу, захищаючи автономію та створюючи умови для самостійного прийняття рішень і їх осмислення. Важливо також організувати

психопросвітницькі заняття для батьків, які повинні розуміти особливості підліткового віку і бути готовими прийняти тимчасову нестабільність, мінливість та прагнення до самостійності своїх дітей, водночас усвідомлюючи їхню потребу в підтримці, довірі та прийнятті.

Ще однією ефективною практикою є проведення тренінгів з комунікативних навичок, на яких підлітки навчаються чітко формулювати свої потреби, конструктивно виражати емоції, вирішувати конфлікти та будувати стосунки на основі взаємоповаги. Важливо також акцентувати увагу на розвитку навичок самодопомоги, зокрема вміння розпізнавати власний емоційний стан, використовувати доступні ресурси для його стабілізації, без сорому просити про допомогу та проявляти чуйність. Це можуть бути прості техніки релаксації, дихальні вправи, ведення емоційного щоденника, візуалізація або усвідомлення важливості звернення до психолога чи іншого фахівця в складних ситуаціях. Необхідно змінити стереотипне уявлення про те, що звернення за психологічною допомогою є проявом слабкості. Навпаки, це слід розглядати як вияв відповідальності за себе та зрілості. У школах та громадських центрах потрібно облаштовувати зони психологічного розвантаження. Це можуть бути місця для емоційного вивільнення, спокійні куточки або мистецькі зони, де підлітки можуть перепочити, побути наодинці або, навпаки, поділитися переживаннями, відчути підтримку та бути почутими. Застосування арт-терапії, тілесно-орієнтованих та ігрових практик також буде корисним, адже молодь зможе досліджувати свої уявлення про себе, свої потреби та досвід, поступово формуючи реалістичне та здорове сприйняття психічного добробуту, а також чинників, що його підтримують, і тих, що перешкоджають. Надзвичайно важливо розвивати навички самоаналізу та критичного мислення, здатність визначати альтернативи, аналізувати власні емоційні реакції та поведінку, а також усвідомлювати свій досвід. Необхідно зважати на культурні та індивідуальні відмінності,

адже шлях кожного підлітка до благополуччя є унікальним, і універсальних рішень не існує [21].

Необхідно ставитися до кожної дитини з турботою та повагою, враховуючи її життєвий контекст, темперамент, характер, попередній досвід і наявний потенціал. Ще одним важливим аспектом підтримки психологічного благополуччя підлітків є створення атмосфери, яка підкреслює прийняття індивідуальності та зменшує міжособистісну напругу. Варто впроваджувати освітні програми, що сприятимуть розвитку толерантності, культури взаємоповаги, підтримки замість конкуренції та співпраці замість суперництва. Особливу увагу слід приділити профілактиці булінгу в навчальних закладах, оскільки ситуації соціального відторгнення, приниження чи ігнорування значно підвищують ризик зниження самооцінки, емоційної ізоляції та формування деструктивних уявлень про себе та навколишній світ, що безпосередньо руйнує основи психічного благополуччя [24]. Важливо, щоб у навчальному закладі існувала не лише формальна, але й реальна психологічна допомога. Учні повинні мати можливість звертатися не тільки у випадку «проблем», а й тоді, коли їм просто потрібно вислухати, отримати пораду або зрозуміти. Регулярний моніторинг емоційного стану учнів, виявлення груп ризику, аналіз причин дезадаптації та розробка індивідуальних стратегій підтримки є необхідними. У цьому контексті надзвичайно важливою є співпраця всіх учасників освітнього процесу – психологів, педагогів, адміністрації, батьків і самих учнів. Вона повинна ґрунтуватися на партнерстві, взаємоповазі та відкритості до зворотного зв'язку [14]. Також рекомендується інтегрувати елементи психічного здоров'я в освітню програму – не лише як частину навчального плану, а як цінність, що пронизує всі сфери взаємодії: уроки, гуртки та виховні заходи. Психічне благополуччя має стати не лише «особистою справою» учня, а й предметом колективної турботи, де кожен

– учитель, учень і батьки – несе відповідальність за емоційну атмосферу, в якій перебуває дитина.

Важливо також підкреслити значення фізичної активності, сну, режиму харчування та розпорядку дня, адже психічне та фізичне здоров'я тісно пов'язані. Шкідливі звички, постійні перевантаження, недосипання та відсутність відпочинку негативно впливають на емоційний стан, концентрацію та стійкість до стресів. Комплексний підхід, що враховує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізичні аспекти, є найефективнішим для покращення психічного благополуччя підлітків. Поліпшення психічного благополуччя підлітків – це багатогранне завдання, яке вимагає цілісного підходу, що одночасно враховує особистісний розвиток дитини, трансформацію освітнього середовища, вдосконалення психологічних компетенцій дорослих, запровадження системи підтримки та розвиток навичок емоційного самоконтролю [3].

Впровадження запропонованих рекомендацій допоможе не лише знизити рівень дезадаптації, тривожності та емоційного напруження серед підлітків, а й сприятиме формуванню у них відчуття внутрішньої стабільності, впевненості у собі, довіри до світу, а також усвідомлення власної цінності та здатності впливати на якість свого життя. Врешті-решт, психологічно благополучна дитина може навчатися з задоволенням, будувати здорові стосунки, проявляти ініціативу, долати труднощі та жити свідомо і відповідально. Створення умов для розвитку таких якостей не є розкішшю чи додатковим елементом освітнього процесу — це необхідна складова сучасної гуманістично орієнтованої освіти, яка прагне не лише передати знання, а й виховати гармонійну, цілісну та життестійку особистість [6]. Впровадження цих підходів може стати важливим кроком до підвищення загального рівня психологічної культури в суспільстві, формування здорового емоційного клімату в школах і родин, а також до

збільшення кількості підлітків, які свідомо, відповідально та впевнено прагнуть до власного благополуччя та внутрішньої зрілості.

Особливу увагу в рекомендаціях слід приділити необхідності запровадження систематичного психологічного моніторингу в навчальних закладах. Це дозволить не лише виявляти підлітків із зниженим рівнем психологічного благополуччя, а й відстежувати зміни їхнього емоційного стану протягом навчального року. Такий моніторинг має включати анкетування, індивідуальні бесіди, спостереження в природних умовах, а також співпрацю з класними керівниками, які можуть спостерігати за щоденною поведінкою учнів і першими помічати тривожні сигнали. Важливо, щоб результати моніторингу не залишалися формальними, а слугували основою для подальшої роботи — як індивідуальної, так і групової. Необхідно розробити чіткі алгоритми реагування на виявлені ознаки емоційного неблагополуччя. До таких заходів можуть входити: запрошення батьків до діалогу, консультації зі шкільним психологом, залучення соціального педагога та, за потреби, направлення до фахівців поза межами школи. Також доцільно створити в навчальному закладі команду психологічного супроводу, яка координуватиме роботу з учнями, їхніми родинами та педагогічним колективом. Ця команда формуватиме індивідуальні маршрути розвитку, проводитиме тренінги для учнів, профілактичні заходи та освітні семінари для батьків [5].

Важливою складовою підвищення рівня психологічного благополуччя є формування навичок осмисленого ставлення до інформації, оскільки сучасні підлітки щодня стикаються з величезною кількістю медіа-контенту, який впливає на їхнє сприйняття себе, свого життя, емоційних норм і стандартів успіху. Отже, доцільно інтегрувати в освітній процес елементи медіаграмотності та критичного мислення. Це допоможе учням розпізнавати маніпуляції, емоційні тригери, а також порівнювати інформацію з власними цінностями та внутрішніми відчуттями [7].

Ще одним важливим напрямком є розвиток ресурсного мислення — здатності усвідомлювати свої сильні сторони, використовувати їх у складних ситуаціях, накопичувати позитивний досвід і вчитися помічати моменти радості, вдячності та задоволення навіть у повсякденних дрібницях. Ці навички сприяють формуванню більш стійкої психіки, підвищують рівень життєстійкості та знижують ризик емоційного вигорання. Їх можна розвивати через вправи, які фокусують увагу на позитиві, ведення щоденника успіху, візуалізацію, тілесні практики та арттерапевтичні методи.

Важливим є також застосування технологій позитивної психології, зокрема практик майндфулнесу, роботи з цінностями, визначення особистісно значущих цілей та закріплення досягнень. Процес формування психологічного благополуччя має бути усвідомленим і інтегрованим у навчання, спілкування та повсякденне життя підлітків, щоб він не сприймався як щось абстрактне чи штучне, а став природною складовою розвитку особистості [10].

Висновки до другого розділу

1. В другому розділі було проведено дослідження з використанням таких методик: «Індекс загального психологічного благополуччя» (Ю. Б. Мельник, А. В. Стаднік); «Опитувальник позитивного та негативного афекту» в адаптації (М. Б. Кліманська, І.І. Галецька); «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація А. А. Рукавишникова).

2. За першою методикою можемо стверджувати, що майже половина підлітків має високий рівень психологічного благополуччя, що свідчить про задоволеність життям, присутньою життєвою енергією та емоційною стійкістю. Третина опитуваних має середній рівень благополуччя, це вказує на стресові події, часту втому, коливання настрою в їхньому житті. Та двадцята частина опитуваних відчуває помірно знижений рівень, що позначає те, що ці опитуванні відчувають частіше нервозність, втому, нестачу енергії, також можливий розвиток депресивних тенденцій.

3. Згідно результатів другої методики, переважна кількість у 67 %, налаштована більш оптимістично, мають емоційну стійкість та гарне психоемоційне благополуччя. Двадцята частина респондентів вказує на те, що вони переживають змішані емоційні стани, можлива емоційна нестабільність або стресових подій присутні в їхньому житті.

4. За результатами третьої методики, доходимо висновків, що майже половина опитуваних підлітків зазначають про коливання настрою, періоди суму або незадоволення, але важливим фактором є те, що це без глибокої емоційної нестабільності. Трохи менший відсоток переважно має гарний настрій, психологічну стійкість та відсутність значних негативних переживань. І десята частина опитуваних зазначили що, мають емоційну нестабільність, занепокоєння, періодичні негативні переживання. Цій категорії підлітків більш глибока діагностика та звернення до спеціаліста.

5. Була проведена статистична обробка даних за критерієм рангової кореляції Спірмена.

6. Відповідно були надані рекомендації до поліпшення уявлення та психологічного благополуччя не тільки для підлітків, а і для дорослого оточення. Що пов'язано з глобалізації цього питання, створення всіх умов які будуть забезпечувати відчуття благополуччя, введення нових програм та психопросвіти, медіаграмотності, ресурсного мислення та системного моніторингу емоційного стану учнів.

ВИСНОВКИ

У процесі дослідження уявлень підлітків про психологічне благополуччя було досягнуто мети дипломної роботи. На основі теоретичного аналізу було з'ясовано, що поняття психологічного благополуччя розглядається в сучасній психології як цілісний стан внутрішньої гармонії, задоволеності життям, емоційної стабільності, реалізованості особистості, і водночас включає як когнітивний, так і афективний компоненти, що охоплюють суб'єктивне сприйняття себе, власного життя та взаємодії зі світом. Підлітковий вік, як критичний період становлення особистості, характеризується посиленням емоційної чутливості, прагненням до самопізнання, автономії та формуванням власної системи цінностей, що зумовлює специфіку уявлень про психологічне благополуччя саме в цьому віці. Емпіричне дослідження, проведене серед учнів середнього та старшого підліткового віку, виявило, що уявлення про психологічне благополуччя відображають індивідуальні особливості, рівень рефлексивності, емоційної грамотності та соціального досвіду.

Аналіз результатів емпіричного дослідження уявлень підлітків про психологічне благополуччя дозволив виявити низку загальних тенденцій, вікових відмінностей та індивідуальних особливостей, які підтверджують актуальність проблематики. Щодо суб'єктивного відчуття благополуччя, опитування показали, що близько половини оцінює свій психологічний стан як «нестабільний», а це свідчить про певний внутрішній дискомфорт, коливання емоційного фону, вплив стресогенних факторів з боку школи, родини або міжособистісних стосунків. Таким чином, проведене дослідження дозволяє зробити висновок про те, що уявлення про психологічне благополуччя у підлітковому віці є багатокomпонентним феноменом, який проходить етапи ускладнення, осмислення та індивідуалізації залежно від вікових, емоційних, когнітивних, соціальних та особистісних факторів. Вони мають не лише індивідуально-психологічну, а

й соціокультурну природу, відображають загальні тенденції розвитку сучасного підлітка і виступають важливим індикатором внутрішнього стану, рівня адаптації, самооцінки, емоційної грамотності та потреби у підтримці. Отже, емпіричні дані не лише підтверджують теоретичні положення, а й демонструють актуальні проблемні зони, які потребують уваги з боку психологів, педагогів, батьків. Особливе значення мають ті виявлені особливості, що свідчать про внутрішні суперечності у сприйнятті благополуччя — одночасне прагнення до самостійності й потреба в підтримці, бажання бути прийнятим і страх самовираження, відчуття вразливості поряд із демонстративною впевненістю. Такі протиріччя є природними для підліткового віку, але потребують розуміння та супроводу, щоб не переростати у стійкі дезадаптивні установки або психоемоційні труднощі. Таким чином, підсумовуючи результати, можна стверджувати, що уявлення підлітків про психологічне благополуччя є багатовимірними, часто суперечливими, але водночас надзвичайно інформативними з точки зору розуміння їхнього внутрішнього світу, потреб, очікувань і способів адаптації до соціальної реальності. Вони дозволяють виявити не лише загальні вікові тенденції, але й індивідуальні траєкторії розвитку, які можуть слугувати основою для розробки індивідуальних та групових програм підтримки, профілактики емоційного вигорання, корекції самооцінки та формування більш здорових моделей сприйняття себе й світу.

Отримані результати мають не лише теоретичну, а й практичну цінність, оскільки дозволяють розробити ефективні психолого-педагогічні стратегії, спрямовані на підтримку підлітків у процесі формування адекватних, гнучких і життєздатних уявлень про психологічне благополуччя. У роботі сформульовано низку рекомендацій, що включають створення емоційно безпечного середовища, розвиток емоційного інтелекту, підтримку суб'єктної позиції, впровадження програм

психопросвіти, медіаграмотності, ресурсного мислення та системного моніторингу емоційного стану учнів. Результати дипломної роботи підтверджують важливість вивчення уявлень про психологічне благополуччя як індикатора психічного здоров'я підлітків, а також як дієвого інструменту для раннього виявлення ризиків дезадаптації, формування емоційної культури, підвищення стресостійкості та сприяння особистісному зростанню в умовах сучасного соціального середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актаєва М., Діденко О. Психологічне благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання // *Наукові перспективи*. 2023. №11(41). С. 1107–1116. DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11\(41\)-1007-1116](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2023-11(41)-1007-1116).
2. Андрущенко Т. Психологічні особливості життестійкості і благополуччя осіб підліткового віку // *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. Вип. 25(70). С. 5–13. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).01](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).01).
3. Андрущенко Т. Психологічні чинники психологічного благополуччя підлітків // *Актуальні проблеми психології*. 2022. № 19. С. 85–92.
4. Білан Т. М. Емоційне благополуччя дітей в умовах соціальної нестабільності // *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. №4. С. 23–27.
5. Власова О. І., Гуленко А. С. Психологічне благополуччя студентської молоді: теоретичний аспект // *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія: Психологія*. 2014. Вип. 28. С. 15–22.
6. Вовчик-Блакитна О. О. Емоційне благополуччя дітей дошкільного віку: теоретико-методологічний аспект // *Вісник Національного університету оборони України*. 2010. №2. С. 98–103.
7. Гребеник І. Психологічні стратегії підтримки благополуччя в умовах невизначеності // *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2023. №4. С. 35–40.
8. Гуляєва О. В. Психологічне благополуччя студентів у контексті їхньої професійної підготовки // *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2018. Вип. 63. С. 45–50.
9. Євтушенко Л. Індивідуально-типологічні особливості психологічного благополуччя підлітків // *Психологія і суспільство*. 2020. №2. С. 104–109.
10. Кірічук О. В. Фасилітаційні чинники психологічного благополуччя особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2024. 218 с. https://sylappravdy.com/wp-content/uploads/2024/04/1-dis_kirichuyk-compressed_compressed.docx

11. Крайніков Е. В., Прокопович Є. М., Траверсе Т. М. Психічне благополуччя та детермінація схильності підлітків до девіантної поведінки // *Лікарська справа*. 2017. №8. С. 272–277. <https://liksprava.com/index.php/journal/article/download/354/317/>
12. Мешко Г. М., Габрусєва Н. В. Стан емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни // *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки*. 2022. С. 17–20.
13. Остапенко С. Психологічне благополуччя в умовах війни: виклики для молоді // *Гуманітарний вісник*. 2023. № 2. С. 56–61.
14. Пінчук Н. І. Особливості психологічного благополуччя науково-педагогічних працівників з різними рівнями безумовного самоприйняття // *Проблеми сучасних трансформацій. Серія: педагогіка та психологія*. 2025. № 7. С. 12–25. <https://www.reicst.com.ua/pmtp/article/view/2025-7-10-02>
15. Портницька Н. Ф., Соложенцева М. В., Тичина І. М. Психологічне благополуччя батьків і дітей в умовах пандемії COVID-19 // *Психологія і особистість*. 2019. №1(15). С. 120–130.
16. Пугайчук В. В. Психологічне благополуччя підлітків: теоретико-емпіричний аналіз Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2019. <https://eprints.zu.edu.ua/27828/1/Диплом%20Пугайчук%20В.pdf>
17. Пухова І. А. Екологія особистості як фактор психологічного благополуччя // *Наукові горизонти*. 2022. № 1. С. 98–102.
18. Сепарація від батьків та психологічне благополуччя студентської молоді // *Грааль науки*. 2023. № 12. С. 45–52. <https://archive.journal-grail.science/index.php/2710-3056/article/view/1714>
19. Тарасенко Ю. В. Розвиток позитивного мислення у підлітків як чинник психологічного благополуччя // *Психологічна перспектива*. 2023. №3. С. 67–72.
20. Ткаченко Л. В. Формування психологічного благополуччя у підлітків засобами групової роботи // *Психологія і особистість*. 2021. №2. С. 45–50.
21. Федорчук І. А. Рівень психологічного благополуччя підлітків з різним досвідом війни // *Соціально-гуманітарний вісник*. 2024. №1. С. 89–93.
22. Чуйко О. Психологічне благополуччя дитини: від методології оцінювання до прикладних практик // *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна*

робота. 2021. №7(1). С. 62–68. DOI: <https://doi.org/10.17721/2616-7786.2021/7-1/12>

23. Шевченко С. Психологічні особливості стресостійкості підлітків як складника психологічного благополуччя // *Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки*. 2023. №5. С. 38–43.
24. Шульга О. М. Суб'єктивне благополуччя в підлітковому віці: соціально-психологічні особливості // *Наукові праці ЧНУ ім. Ю. Федьковича*. 2022. №3. С. 81–86.
25. Яременко І. Роль підтримки вчителя у формуванні психологічного благополуччя підлітка // *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. №1. С. 59–63.
26. Ярощук А. Психологічне благополуччя внутрішньо переміщених підлітків // *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/376001616_Psihologicne_bлагополуччя_vnutrisno_peremisenih_pidlitkiv

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття.

Опитування є добровільним і анонімним. Анкета містить питання про те, як Ви відчували себе протягом останнього тижня. За кожним питанням слід обрати один варіант відповіді (1-6), який записати у бланку відповідей під номером питання. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді!

1. Як Ви почували себе загалом протягом останнього тижня?

- 1 - у мене був чудовий настрій;
- 2 - у мене був дуже гарний настрій;
- 3 - як правило, у мене був гарний настрій;
- 4 - мій настрій часто вагався;
- 5 - як правило, у мене був поганий настрій;
- 6 - у мене був дуже поганий настрій.

2. Як часто Вас турбували якась хвороба, фізичне нездужання, слабкі чи сильні болі протягом останнього тижня?

- 1 - щодня;
- 2 - майже щодня;
- 3 - приблизно половину всього часу;
- 4 - іноді, але менше половини всього часу;
- 5 - рідко;
- 6 - жодного разу.

3. Чи відчували себе пригнічено протягом останнього тижня?

- 1 - так – настільки, що я хотів(-ла) накласти на себе руки;
- 2 - так – настільки, що мені було все байдуже;
- 3 - так – дуже пригнічено майже щодня;
- 4 - так – кілька разів дуже пригнічено;

5 - так – іноді трохи пригнічено;

6 - ні – жодного разу не почував себе пригнічено.

4. Чи повністю Ви контролювали свою поведінку, думки, емоції чи почуття протягом останнього тижня?

1 - так, безумовно;

2 - так, здебільшого;

3 - в цілому, так;

4 - не повністю;

5 - ні, і мене це трохи турбує;

6 - ні, і мене це дуже турбує.

5. Чи турбували Вас нервозність чи Ваші «нерви» протягом останнього тижня?

1 - найвищою мірою – настільки, що я не міг(-ла) працювати чи займатися справами;

2 - дуже сильно;

3 - значною мірою;

4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;

5 - трохи;

6 - зовсім ні.

6. Наскільки енергійним(-ою), бадьорим(-ою) або повним(-ою) життєвих сил Ви відчували себе протягом останнього тижня?

1 - я був(-а) сповнений(-на) енергії і дуже бадьорий(-а);

2 - я був(-а) досить енергійним(-ий) більшу частину часу;

3 - я відчував(-ла) то приплив, то нестача енергії;

4 - загалом я відчував(-ла) нестачу енергії та бадьорості;

5 - загалом я відчував дуже сильну нестачу енергії і бадьорості більшу частину часу;

6 - ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував себе спустошеним і виснаженим.

7. Ні енергії, ні бадьорості не було зовсім, я відчував(-ла) себе спустошеним(-ою) і виснаженим(-ою).

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

8. Чи були Ви загалом напружені чи відчували якусь напруженість протягом останнього тижня?

1 - так – надзвичайно напружений(-а) більшу частину часу або весь час;

2 - так – дуже напружений(-а) більшу частину часу;

3 - загалом – ні, але часом відчував себе досить напружено;

4 - кілька разів я відчував(-ла) незначну напруженість;

5 - загалом відчуття напруженості було слабким;

6 - я жодного разу не був(-ла) напружений(-а) і не відчував(-ла) ніякої напруженості.

9. Наскільки задоволені, задоволені своїм особистим життям та щасливі Ви були протягом останнього тижня?

1 - надзвичайно щасливий(-а) – я не міг(-ла) бути більш задоволений(-а) або задоволений(-ою);

2 - дуже щасливий(-а) – більша частина часу;

3 - загалом задоволений(-а) – задоволений(-а) життям;

4 - іноді дуже щасливий(-а) – іноді дуже нещасний(-а);

5 - загалом незадоволений(-а) або нещасний(-а);

6 - дуже незадоволений(-а) або нещасний(-а) більшу частину часу або весь час.

10. Чи відчували себе досить здоровим(-об), щоб робити те, що ви любите або повинні були робити протягом останнього тижня?

- 1 - так, безумовно;
- 2 - здебільшого;
- 3 - проблеми зі здоров'ям обмежували мене в деяких важливих справах;
- 4 - у мене вистачало здоров'я лише на те, щоб подбати про себе;
- 5 - я трохи потребував(-ла) допомоги, щоб подбати про себе;
- 6 - мені була потрібна стороння допомога при виконанні майже всіх або всіх справ, які я повинен(-на) був(-а) робити.

11. Чи замислювалися ви над тим, чи існує щось варте, через почуття смутку, збентеженість, безнадійність чи велику кількість проблем протягом останнього тижня?

- 1 - найвищою мірою – настільки, що я готовий(-а) був(-а) все кинути;
- 2 - дуже сильно;
- 3 - значною мірою;
- 4 - дещо – достатньо, щоб це турбувало мене;
- 5 - трохи;
- 6 - зовсім ні.

12. Протягом останнього тижня я прокидався(-ась), відчуваючи себе свіжим(-ою) і відпочившим(-ою).

- 1 - жодного разу;
- 2 - досить рідко;
- 3 - іноді;
- 4 - досить часто;
- 5 - більшість часу;
- 6 - весь час.

13. Чи були Ви занепокоєні, чи відчували якісь побоювання чи страх щодо стану Вашого здоров'я протягом останнього тижня?

- 1 - найвищою мірою;
- 2 - дуже;
- 3 - значною мірою;

4 - декілька, але не дуже;

5 - практично ніколи;

6 - зовсім ні.

14. Чи були у Вас підстави задуматися, чи не втрачаєте ви розум, чи не втрачаєте контроль над своїми діями, промовою, думками, почуттями чи пам'яттю протягом останнього тижня?

1 - не було;

2 - були, але зовсім небагато;

3 - деякі – але не настільки, щоб це викликало занепокоєння;

4 - деякі, і я був(-а) цим трохи стурбований(-а);

5 - деякі, і я цим дуже стурбований(-а);

6 - так, великі, і я цим дуже стурбований(-а).

15. Протягом останнього тижня моє повсякденне життя було сповнене цікавих для мене справ.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

16. Чи відчували Ви себе активним(-ою) і енергійним(-ою) або млявим(-ою) і повільним(-ою) протягом останнього тижня?

1 - дуже активним(-ою) та енергійним(-ою) щодня;

2 - в основному активним(-ою) енергійним(-ою) – жодного разу посправжньому млявим(-ою) і повільним(-ою);

3 - досить активним(-ою) та енергійним(-ою) – рідко млявим(-ою), повільним(-ою);

4 - достатньо млявим(-ою) повільним(-ою) – рідко активним(-ою) енергійним(-ою);

5 - в основному млявим(-ою), повільним(-ою) – жодного разу по-справжньому активним(-ою) енергійним(-ою);

6 - дуже млявим(-ою) повільним(-ою) щодня.

17. Чи були Ви стривожені, стурбовані або засмучені протягом останнього тижня?

1 - найвищою мірою – настільки, що відчував себе хворим. або майже хворим(- ою);

2 - дуже сильно;

3 - дуже;

4 - певною мірою – достатньо, щоб це турбувало мене;

5 - трохи;

6 - зовсім ні.

18. Я був(-ла) емоційно стійкий(-ою) і впевнений(-ою) у собі протягом останнього тижня.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

19. Чи відчували Ви себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою), або напруженим(- ою), скутим(-ою), збудженим(-ою) протягом останнього тижня?

1 - відчував себе розслабленим і спокійним весь тиждень;

2 - відчував(-ла) себе розслабленим(-ою) і спокійним(-ою) більшу частину часу;

3 - в цілому відчував себе розслабленим(-ою), але часом бував(-а) досить напружений(-а);

4 - загалом відчував себе напруженим, але часом бував досить розслаблений(-а);

5 - відчував(-ла) себе напруженим(-ою), скутим(-ою) або розвиненим(-ою) більшу частину часу;

6 - відчував (-ла) себе напруженим (-ою), скутим(-ою) або піднесеним(-ою) весь тиждень.

20. Я відчував себе життєрадісним і веселим протягом останнього тижня. 1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

21. Я відчував себе втомленим, виснаженим, виснаженим або виснаженим протягом останнього тижня.

1 - жодного разу;

2 - досить рідко;

3 - іноді;

4 - досить часто;

5 - більшість часу;

6 - весь час.

22. Чи відчували Ви якусь напругу, тиск чи відчували стрес протягом останнього тижня?

1 - так – майже понад те, що я міг(-ла) витримати;

2 - так – досить велика напруга чи тиск;

3 - так, певною мірою – більше, ніж зазвичай;

4 - так, певною мірою – але приблизно як завжди;

5 - так, але трохи;

6 - зовсім ні.

ДОДАТОК Б

□ІНСТРУКЦІЯ:

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції.

Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів*. Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3- помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно.

1	__зацікавлений	11	__роздратований
2	__пригнічений	12	__зібраний, зосереджений
3	__радісний	13	__зняковілий
4	__засмучений	14	__натхнений
5	__сповнений сил	15	__знервований
6	__винувати	16	__рішучий
7	__наляканий	17	__уважний
8	__злий	18	__неспокійний
9	__енергійний	19	__активний
10	__впевнений в собі	20	__тривожний

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

ДОДАТОК В

ІНСТРУКЦІЯ:

Вкажіть, якою мірою ви згодні або не згодні з наведеними нижче твердженнями, використовуючи для цього наступну шкалу: 1 - повністю згоден; 2 - згоден; 3 - більш-менш згоден; 4 - важко відповісти; 5 - більш-менш не згоден; 6 - не згоден; 7 - повністю не згоден.

1. Останнім часом я був у хорошому настрої.
2. Моя робота тисне на мене.
3. Якщо у мене є проблеми, я можу звернутися до кого-небудь.
4. Останнім часом я добре сплю.
5. Я рідко сумую в процесі своєї повсякденної діяльності.
6. Я часто відчуваю себе самотнім.
7. Я відчуваю себе здоровим і бадьорим.
8. Я відчуваю велике задоволення, перебуваючи разом з сім'єю або друзями.
9. Іноді я стаю неспокійним з невідомої причини.
10. Вранці мені важко вставати і працювати.
11. Я дивлюся в майбутнє з оптимізмом.
12. Я охоче менше просив би інших про що-небудь.
13. Мені подобається моя повсякденна діяльність.
14. Останнім часом я надмірно реауюю на незначні перешкоди і невдачі.
15. Останнім часом я відчуваю себе в прекрасній формі.
16. Я все більше відчуваю потреба в самоті.
17. Останнім часом я був дуже неуважний.

Прямі пункти (номер обраної відповіді прямо відповідає отримують бали):

№ 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

Зворотні пункти (приписування балів номерам відповідей носить зворотній характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем і деякими фізичними симптомами. У відповідності до змісту пункти діляться на шість кластерів:

1. Напруженість і чутливість (2, 12, 16).
2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).
3. Зміни настрою (1, 11).
4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8).
5. Самооцінка здоров'я (7, 15).
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13).