

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

**Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО
НАВЧАННЯ**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Катерина ВЯЛЬЦЕВА

Керівник: доктор психологічних наук, професор
Ігор Попович

Рецензентка: докторка психологічних наук,
професорка, завідувачка кафедри психології та
соціології Східноукраїнського національного
університету імені Володимира Даля

Юлія БОХОНКОВА

ЗМІСТ

ЗМІСТ	2
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	
1.1. Поняття психологічного благополуччя підлітків в структурі сьогодення	7
1.2. Самотність та самоізоляція як чинники впливу на психологічне благополуччя підлітків	10
1.3. Особливості живої комунікації та її роль у формуванні психологічного благополуччя	13
РОЗДІЛ 2	16
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ	16
2.1. . Структура та методи емпіричного дослідження благополуччя підлітків	16
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів отриманих в ході дослідження	20
2.3. Опис тренінгової програми спрямованої на підтримку психологічного благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання	24
ВИСНОВКИ	27
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	30
Додаток А	33

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні світ переживає ряд викликів пов'язаних з наслідками глобальної пандемії, економічною нестабільністю, швидким розвитком технологій, збільшенням масштабу військових конфліктів, зокрема на території України. Вплив вищезазначених чинників зумовлює стресогенність та високий рівень невизначеності у сучасності.

Вплив стресу на організм дорослого є чималим попри те, що в зрілому віці люди мають сформовану нервову систему та базові навички стресостійкості. В той час підлітків, можна відокремити як вразливу до дії стрес-факторів групу, через вікові особливості та специфіку соціалізації.

Велику роль у сприйнятливості обраної вікової групи відіграє фізіологічний чинник, а саме гормональні зміни, які несуть за собою певні наслідки у вигляді підвищеної чутливості, емоційності, тощо. Також під час розгляду теми впливу середовища на підлітків слід враховувати, що префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за контроль емоцій та прийняття рішень, ще на етапі дозрівання. Саме через фізіологічну нездатність стримувати сильні імпульси, реакція підлітків на стрес-фактор є яскравою і її легше дослідити на ранніх стадіях.

Окрім фізіологічно обґрунтованих причин, існують психологічні підстави вважати обрану групу вразливою. У підлітковому віці відбувається формування особистості, в процесі якого можуть виникати внутрішні конфлікти та невизначеність. Під час такого складного процесу як формування власної ідентичності чималу роль відіграє процес соціалізації, який надає підлітку певні орієнтири у самовизначенні.

Соціалізація є важливою складовою задоволеності життям у підлітків, через ряд причин. По-перше, цей параметр надає відчуття приналежності до певної групи, що створює емоційну підтримку та знижує такі почуття як самотність та самоізоляція зокрема. По-друге, підлітки навчаються певним патернам поведінки в соціумі, тобто рівень соціалізації може мати вплив на самопочуття людини у групі. В реаліях сьогодення соціальний статус набуває

неабиякого значення у картині світу підлітка, якщо соціум позитивно сприймає особу, то вона почуває себе більш впевнено і від того має вищий рівень психологічного благополуччя, в порівнянні з тими, хто вважається “аутсайдером” в групі.

Сьогодні світ переживає наслідки глобальної пандемії, яка несла за собою обмеження у соціалізації, картину ускладнює війна на території України та розвиток дистанційного навчання як міра безпеки на небезпечних територіях. Соціальна ізоляція може мати вплив на формування особистості підлітків, так як вони обмежені у живому спілкуванні і підтримці емоційного контакту серед однолітків, що може нести за собою наслідки в формі відчуття самотності та покинутості; невизначеності та відсутності життєвих орієнтирів; залежності від віртуального спілкування, яке знижує здатність формувати нові глибокі емоційні зв'язки в реальному житті.

Дослідженням теми соціалізації у підлітків займалися вчені такі як: А.Бандура, Л. Божович, Ю. Бронфенбреннер, І. Булах, Т. Драгунова, Б.Ельконін, Е. Еріксон, З. Фройд, Л. Кольберг, А. Маслоу, Дж. Марчія, М.Московічі, Л. Обухова, Т. Парсонс, Ж. Піаже, Г. Стек Салліван, Б. Скіннер та ін.

В результаті попередніх досліджень соціальної сфери, питанням змістових параметрів психологічного благополуччя займалися вчені такі як : М. Аргайл, Н. Бредберн, Дж. Віттерс, Е. Дінер, Д. Канеман, Р. Леярд, А.Маслоу, К. Ріфф, М. Селігман, М. Чиксентмігаї та ін.

Враховуючи вищезазначені чинники, які зумовлюють стресогенність сьогодення та підвищення ролі онлайн життя, можна стверджувати що дослідження психологічного благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання є актуальним.

Мета: теоретично та емпірично визначити роль соціалізації у формуванні психологічного благополуччя у підлітків.

Завдання:

1. Теоретичне аналізування проблеми психологічного благополуччя у підлітків в рамках дистанційного навчання.
2. Здійснити емпіричне дослідження рівня психологічного благополуччя в умовах обмеженої соціалізації
3. Виявити психоемоційні особливості, рівень переживання самотності та загальний стан психологічного благополуччя підлітків, які навчаються у дистанційному форматі, з метою визначення актуальних психопрофілактичних потреб.
4. Розробити тренінгову програму, спрямовану на підтримку психологічного благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості власного психоемоційного стану, формування навичок соціальної взаємодії в онлайн-середовищі, а також стимулювання мотивації до самопізнання, саморозвитку та збереження внутрішніх ресурсів як значущих чинників психологічної стійкості.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя підлітків.

Предмет дослідження: психологічні змістові параметри благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання.

У кваліфікаційному проєкті нами було використано наступні методи дослідження: 1) теоретичні: аналізування наукової психологічної літератури з теми дослідження 2) емпіричні: Методика «САН (самопочуття, активність, настрій)», «Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності» (Д. Рассел і М. Фергюсон), Методика «Шкали психологічного благополуччя» К.Ріфф, а також методи математико-статистичної обробки емпіричних даних психологічного дослідження: кореляційний аналіз за Спірменом.

Практична значущість нашого кваліфікаційного дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані в системі роботи з підлітками з метою підтримки їх психологічного благополуччя в умовах дистанційного навчання, сприяння розвитку навичок емоційної саморегуляції,

формування соціальних контактів та збереження внутрішніх ресурсів, що в цілому позитивно впливатиме на їх емоційний стан, мотивацію до навчання та рівень задоволеності життям.

Отримані теоретико-емпіричні результати дослідження можуть бути використані практичними психологами у розробці тренінгових, психопрофілактичних та психокорекційних програм, стануть корисними у консультативній практиці з підлітками, які навчаються дистанційно, та при розробці психологічних рекомендацій для педагогів і батьків, що сприятиме збереженню та підтримці психологічного благополуччя, формуванню здорової самооцінки та стійкості до стресових ситуацій.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17.

Структура роботи: кваліфікаційний проєкт містить в собі вступ, два розділи (теоретичний та емпіричний), загальні висновки, список використаних джерел, що налічує 28 найменувань, та додаток. Зміст роботи викладено на 35 сторінках друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

1.1. Поняття психологічного благополуччя підлітків в структурі сьогодення

Сьогодні в рамках нашарування наслідків пандемії 2019 року та проблем пов'язаних з повномасштабним вторгненням на територію України люди переживають ряд викликів, які мають зв'язок з соціальним життям та соціалізацією безпосередньо. В рамках нашого дослідження ми обрали наступну категорію респондентів, а саме : підлітки. Вибір зумовлений вразливістю обраної вікової групи в рамках досліджуваного питання. Саме у підлітковому віці, закладаються основи правил соціального життя та певні патерни поведінки в соціумі, підлітки часто прагнуть до живого спілкування з однолітками, що також обумовлюється фізіологічним та психологічним розвитком людини. Школа – один з головних інститутів соціалізації підлітків, тому важливо дослідити стан психологічного благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання, та соціальної ізоляції, спричиненої умовами онлайн-навчання.

В ході дослідження літератури для розкриття теоретичної складової обраної теми, було виявлено, що хронології розвитку науки думки вчених у характеристиці поняття відрізнялись, але згодом склались в єдину систему поглядів, яка має всього два кардинально різні підходи до трактування визначення “психологічне благополуччя” (Овсянкіна Л. А.) [15]. Вперше світ почув інтерпретацію благополуччя як суб'єктивне відчуття щастя та задоволеності життям. Це був Н. Бредберн – вчений представник гедоністичної теорії. Вченим було представлено шкалу диференціації інтенсивності переживання почуття щастя, яка б оцінювала баланс між позитивними та негативними аспектами ставлення людини до життєвих

ситуацій (Радько О. В.) [17]. Усі наступники теорії Бредберна мали різні погляди, але їх об'єднувала провідна ідея того, що благополуччя можна трактувати як балас задоволення і незадоволення. Приналежність до гедоністичного підходу має свої коріння в давній філософії Епікура, який трактується філософами як прагнення до уникнення страждань та задоволення, сьогодні підхід має ту саму ідею, але зазнав еволюції та підлаштування під умови сьогодення в процесі набуття нових сенсів (Омелянська В. І.) [16].

Евдемоністичний підхід в свою чергу був побудований на розумінні терміну психологічного благополуччя як результату розвитку особистості та її саморозвитку. Тобто інакше кажучи людина здатна змінювати себе і внаслідок власних дій змінювати оточуюче середовище, що сприяє внутрішній гармонії (Харитинський А.) [23]. Саме розуміння евдемонії прийшло до нас ще від Давньої Греції, де Арістотель розглядав цей термін як щастя та вважав найвищою метою в житті людини. Таким чином ця концепція в своєму зародженні несла сенс саморозвитку, досягненню сенсу життя, певне особистісне зростання (Артюх П. В.) [1].

В науковому середовищі моделі вищезгаданого евдемоністичного підходу мають чимало компонентів, які за кількістю значно переважають протилежний йому - гедоністичний підхід, проте модель запропонована Е.Дісі та Р.Райана складається всього з 3 ключових складових: самодетермінація, компетентність, позитивні стосунки

Вчена М.Ягода також зробила чималий внесок у розроблення підходів до розуміння терміну “психологічне благополуччя” її варіація мала в собі шість компонентів, серед яких: прийняття себе; стресостійкість; активність, розвиток потенціалу ; точність сприйняття дійсності; незалежність від впливу соціального середовища; здатність соціально адаптуватися та ефективно вирішувати проблеми (Харитинський А.) [22].

Також існує фундаментальна концепція вченої Керол Рифф, яка змогла скомбінувати основні ідеї двох різних концепцій та презентувати власний на них огляд, результатом її наукової діяльності, ретельного аналізу підходу стала видатна і до нині форма опитувальника “Шкали психологічного благополуччя”. Вченою виділено саме шість основних субшкал, які можна аналізувати як окремо, так і в сукупності для ширшого розуміння і більш повної картини аналізу отриманих результатів. Далі ці субшкали мають такі назви: автономія, особистісні риси, самосприйняття, життєва мета, контроль над оточенням та позитивне ставлення. Тобто розкриваючи подальший сенс, можна сказати що опитувальник побудований на суб’єктивному почутті задоволення-незадоволення, як вказано в гедоністичній концепції Бредберна, а з іншого боку шкали розкривають зміст саморозвитку та впливу на контроль над оточенням, що є частиною евдемоністичного підходу.

Сьогодні вчені намагаються уникати категоричності та схиляються більше до поєднання двох концептів про історію яких описано вище. Проте поєднання також цікаві та відображають різницю у підходах, які взяті за основу. Отже, враховуючи реалії сьогодення, які мають вплив на дослідження обраної теми, зокрема наслідки пандемії та військові дії на території України, можна говорити про трансформацію умов соціалізації у підлітків. Саме вони обрані, як вразлива група, що перебуває в процесі становлення особистості та сьогодні опинилися в умовах, які одночасно і несуть ускладнення до соціальної взаємодії, і ставлять під сумнів сферу психологічного благополуччя в рамках емоційної стабільності. Обставини спонукають нас до осмислення даної проблематики задля виявлення проблем та їх попередження в майбутньому.

Дослідження теоретичного підходу до розуміння психологічного благополуччя, яке ми провели в рамках роботи, розширює розуміння терміну та дозволяє виявити зв’язок між давніми філософськими основами та реаліями сучасного життя. Гедоністичний та евдемоністичний підходи – це є

відображення різних систем погляду на життя та світовий устрій. У контексті нашої роботи з такою віковою групою як підлітки ці моделі набувають інших сенсів: перша – зображує чутливість підлітків до емоційних проявів, друга - характеризує пошук себе та сенсу життя.

У висновку, можна сказати, що тема психологічного благополуччя в умовах сучасних криз та перепетій не може розглядатися виключно як характеристика поточного емоційного стану. Це є складний феномен, що охоплює задоволення базових потреб та формування погляду особистості на власне життя та самореалізацію.

1.2. Самотність та самоізоляція як чинники впливу на психологічне благополуччя підлітків

Сьогодні підлітки вимушено перебувають в умовах дистанційного або змішаного формату навчання. З огляду на проблематику питання першої форми роботи з учнями у науковому полі є чимало досліджень, що підтверджують актуальність досліджень в обраній галузі. Така вікова категорія як підлітки потребують соціалізації, так як за віковими нормами вони формують особистість та вивчають нові патерни поведінки в соціумі, переживають першу дружбу, кохання, сварку тощо. Наша мета дослідити чи зміна умов протікання вищезгаданих чинників не шкодить психологічному благополуччю підлітків.

Дослідження, які проводились у період пандемії COVID-19 надали результати, що значні зміни в соціальній комунікації у школярів призвели до підвищеного рівня тривожності, депресії та ін психологічних труднощів, які пов'язані з почуттям самотності.

Щоб розкрити питання визначення терміну “самотність” нам треба описати декілька підходів до розуміння поняття, так як наразі вчені не мають єдиної думки з цього приводу. В побуті також думки різняться, так як деякі надають суто негативного забарвлення слову самотність, а інші шукають

позитивні або нейтральні сенси. Розглядаючи структурність терміну можна виділити наступні взаємопов'язані складові:

1. Когнітивний компонент переживання самотності – особливості сприйняття себе як людини, яка має або не має достатньо близьких стосунків, пошук ресурсу в перебуванні наодинці тощо.
2. Афективний (емоційно-ціннісний) компонент самотності – це складова почуттів, як ізолюваність або навпаки близькі стосунки, тобто все що стосується емоційних переживань.
3. Конативний (поведінковий) компонент – відповідає за чинники поведінкового характеру, тобто поведінка спрямована на уникнення самотності, неможливістю бути наодинці або навпаки достатньо толерантне ставлення до часу на самоті, ресурсність в такому форматі проведення дозвілля (Кулаєва Т.) [9].

Вчені виділяють різні види самотності, до прикладу С. Корчагіна виділяє наступні види самотності:

1. Дифузна самотність – цей вид трактується авторкою як сильний страх людини перед усамітненням. Живучи з почуттям постійного страху лишитись самій особистість має дуже обмежений ресурс до розвитку, та може плутати істинно власні бажання, вважаючи що головне – не бути самій, що може нести негативний вплив на самопочуття внаслідок залежної поведінки.
2. Відчужуюча самотність – несе сенс соціальної ізоляції внаслідок певних особливостей характеру або поведінки, через що людина може бути відсторонена соціальною групою.
3. Дисоціуюча самотність – характеризує здебільшого людей з нестабільними психічними станами і поєднує в собі попередні види самотності (Яриш Д. М.) [27].

Інакший розподіл видів самотності мають Т. Джонсон та В. Салдер. Їх класифікація дещо відрізняється від попередньої підходом до відокремлення видів. Класифікація складається з наступних складових:

1. Соціальна самотність – вона характеризується у втраті та неможливості до емоційності та співпереживання певних хвилюючих подій з близькими для особи людьми;

2. Космічна самотність – описана авторами як віра особи в те, що її доля унікальна;

3. Культурна самотність – трактується як не бажання сприймати загальноприйняті правила та норми поведінки у соціумі (Юдко А. В.) [26].

Також у розрізі наукового пізнання класифікацій терміну самотність Р. Попелюшка розподіляє типи самотності відштовхуючись від тривалості цього стану: хронічна самотність, перехідна самотність, ситуативна самотність (Задорожна О. Ю.) [5].

Думки про класифікацію та розділення видів самотності Р. Вейса покладені в основу нашої роботи, автор у своїй класифікації визначає, що самотність це побутове явище, на яке мають вплив як особистісні чинники, так і ситуації в житті людини, які вона не здатна піддати контролю. Він розглядає самотність як ізоляцію та виділяє два її типи:

1. Емоційна ізоляція – пов'язана з відсутністю підтримки та опори, проблемами з емоційними контактами з близькими людьми.

2. Соціальна ізоляція – вже виникає як наслідок відсутності спілкування з однодумцями та певних значущих дружніх стосунків (Марценюк М. О.) [13].

Узагальнюючи, сучасна соціокультурна реальність істотно змінила умови соціалізації підлітків. Зміни здебільшого зумовлені впливом дистанційного й змішаного форм навчання на психологічне благополуччя цієї вікової категорії, враховуючи на їх підвищену чутливість до соціальних змін та потребу у міжособистісних контактах як фундаментальному чиннику особистісного зростання та формування власної ідентичності.

У підлітковому віці виховується система соціальних орієнтирів та цінностей, розвитку набувають базові навички спілкування з однолітками,

починають встановлюватись перші глибокі міжособистісні зв'язки. Порушення або зміни в природному процесі соціалізації підлітків внаслідок вимушеного обмеження в живому спілкуванні з однолітками, зміни форм навчання можуть нести довгострокові наслідки для соціальної сфери життя підлітків та в цілому для їх благополуччя з точки зору емоційних контактів в майбутньому.

Феномен почуття самотності у підлітковому віці, все частіше фіксується в реаліях сьогодення, тому потребує подальшого вивчення та осмислення. Аналіз літератури дозволяє трактувати самотність як складне явище, яке включає когнітивні, афективні та поведінкові компоненти.

Типологія Р. Вейса, розрізняє емоційну та соціальну ізоляцію, саме тому вона є кращою в нашому розуміння для інтерпретації змін у психологічному стані підлітків у сучасних умовах. Емоційну ізоляцію автор пов'язав з нестачею підтримки та довірливих відносин, тоді як соціальну – з обмеженням можливості взаємодії з однолітками та соціальними групами. Обидва типи, за тривалої дії, можуть призвести до почуття самотності та супутніх наслідків для психічного здоров'я підлітків.

1.3. Особливості живої комунікації та її роль у формуванні психологічного благополуччя

Така вікова категорія як підлітковий вік обрана нами для дослідження не випадково. Цей період має власні характерні особливості, які підкреслюють значущість даного напрямку дослідження. До прикладу, ми маємо в пубертаті три основні складові життя, які зазнають тих чи інших змін.

1. Фізіологічна – тобто людина фізично зазнає змін, а саме перехід від дитячої зовнішності до дорослої, саме це може мати вплив на формування самооцінки та фундаменту психологічного здоров'я в майбутньому (Двіжона О. В.) [3].

2. Статева – всім відомі гормональні зміни, які також мають свою періодичну природу та характеризують цикл становлення дорослої особи, здатної давати потомство, проте у підлітків зміни відображаються у емоційній поведінці, у психосексуальній свідомості, може мати відображення у зовнішньому вигляді, що дає свій відбиток на психологічний стан людини (Білоус О. В.) [2].

3. Соціальна – ця сфера окреслює процеси сепарації, які притаманні обраному віковому періоду, тобто підлітки разом із однодумцями формують групи за інтересами та трохи відсторонюються від батьків та відходять від системи їх авторитарності (Макарук І. Л.) [11].

Враховуючи вищезазначені чинники впливу на становлення особистості у підлітковому віці, ми можемо надати оцінку стану який супроводжує підлітків в період безпосереднього дорослішання. Порухення або деякі аспекти у процесі змін тієї чи іншої сфери життя людини дає чималий відбиток на її психо-емоційному стані, саме цим обумовлена кризовість та важливість дослідження обраної вікової групи.

Із розвитком самоусвідомлення у підлітковому віці діти можуть почати відстежувати власні відчуття і надавати їм адекватну оцінку. Тобто цей процес пояснює певною мірою ефективність перебігу зрілості мисленнєвих структур. Також соціум починає відігравати головну роль в житті підлітка, так як у процесі саморозвитку їм необхідно підтвердження факту результатів продукту їх мисленнєвої діяльності з боку однолітків, так як діти наразі переживають один і той самий період і тому ніби краще можуть зрозуміти один одного. Саме це є причиною необхідності підтримувати живе спілкування між однолітками підлітками, адже за допомогою соціальних зв'язків формується планомірне статеві-вікове дозрівання.

Отже, у підлітковому віці жива комунікація набуває фундаментального значення у фазі становлення емоційної та соціальної ідентичності особистості. Так як безпосередній контакт з однолітками надає підлітку відчуття соціального прийняття та емоційного зворотного зв'язку, який неможливо

повноцінно відтворити у віртуальному середовищі. Вважаємо за необхідне зазначити, особливість живої взаємодії це включення невербальних компонентів. Цей феномен набуває важливості для обраної вікової групи, так як через оцінку та реакції значущого оточення особа отримує підтвердження власної цінності. Відсутність живої комунікації здатна викликати ускладнення у формуванні навичок соціальної регуляції та обмежувати здатність до усвідомлення себе серед інших. З огляду на вищезазначене, на нашу думку жива комунікація виконує функцію соціалізації та може мати значний вплив в процесі формування почуття самотності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СТРУКТУРІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

2.1. . Структура та методи емпіричного дослідження благополуччя підлітків

Враховуючи всі аспекти сьогодення, які можуть мати вплив на підвищення актуальності обраної теми, а саме: проживання наслідків пандемії Covid19 та повномасштабне вторгнення на територію України, така вікова категорія як підлітки нами виділена як вразлива. Сьогодні формат дистанційного навчання для багатьох закладів освіти є звичним та буденним, але подібні зміни соціальних інститутів можуть нести за собою певні проблеми, а саме почуття покинутості, недостатню емоційну залученість до спілкування з однолітками, у майбутньому можливе відчуття важкості у встановленні соціальних контактів. З огляду на вищезазначені аспекти нами було проведене дослідження, яке включає виявлення негативних станів у підлітків з подальшим аналізом процесів їх адаптації до нових умов життя, та вплив нових чинників на самопочуття даної вікової групи. Для того, щоб визначити поточний стан підлітків в вищезазначених умовах нами було проведено роботу з діагностики та інтерпретації зібраних даних, які розкривають тему поточного психоемоційного стану, психологічного благополуччя підлітків та суб'єктивне відчуття ними самотності.

Опитування респондентів проводилось за допомогою трьох методик, які поступово доповнювали одне одного та розкривали потрібні для дослідження аспекти обраної теми.

На першому етапі нами було досліджено психоемоційний стан респондентів на момент проходження опитування. Цей етап є фундаментальним, так як він дає для нас розуміння та можливість за потреби

врахувати чинники ситуативного стану, які можуть мати вплив на результати отриманих даних в ході їх інтерпретації, при цьому створюючи похибку.

Наступні методики вже мали на меті розкрити основну частину досліджуваної проблеми, а саме почуття самотності в умовах сьогодення за рахунок відсутності живого спілкування з-поміж підлітків, які проходять дистанційне навчання, враховуючи вікову потребу обраного періода у соціалізації, встановленні тісних контактів з соціумом та напрацювання патернів соціальної поведінки, які будуть застосовані надалі в процесі становлення особистості.

На етапі підрахунку кількості респондентів, залучених до опитування нами було додано до матеріалів роботи дані 37 осіб, віком від 13 до 17 років, основними критеріями відбору був віковий період та формат дистанційного навчання в закладах базової середньої освіти. Серед них 27 дівчат та 10 хлопців. Можна припустити що нерівномірність розподілу можна пов'язати з результатом обмеженого бажання в комунікації з незнайомими людьми та недовірі до умов опитування, що може також говорити про настороженість підлітків чоловічої статі та обмеженість їх соціальних контактів, також можемо пов'язати це явище зі зниженням концентрації в ході проходження опитувальників, так як результати 4 осіб чоловічої статі не було залучено до роботи через брак інформації для подальшої інтерпретації.

Зважаючи на основний критерій дослідження – дистанційний формат навчання, то опитування проводилось також в дистанційному форматі за допомогою Google Form, для того щоб охопити більшу кількість респондентів та мати змогу залучити підлітків, які продовжують навчатись в українських закладах базової середньої освіти, перебуваючи наразі за кордоном.

Відповідно до нашої мети та задач дослідження, було створено комплекс психодіагностичних інструментів, що включає наступні методики:

1. Методика «САН (самопочуття, активність, настрій)»,
2. “Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності” (Д. Рассел і М. Фергюсон)

3. Методика «Шкали психологічного благополуччя»

Розглянемо обрані методики детальніше:

Методика «САН (самопочуття, активність, настрій)»

Обрана методика є інструментом для оцінки психоемоційного стану. В рамках цієї роботи її основна мета – розкрити питання гармонізації різних сфер життя людини, що безпосередньо має вплив на психологічне благополуччя респондентів. Так як для нас важливо усвідомити, як саме та чи адаптувались взагалі підлітки до нових умов життя в діагностичний блок було включено цю методику, так як вона завдяки своїм перевагам несе низьку інтелектуальну навантаженість та дає нам цілком ґрунтовні дані для подальшого їх аналізу та інтерпретації. Методика ґрунтується на таблиці з 30 парами слів, які розкривають три ключові аспекти, а саме: самопочуття, активність та настрій. Відповідно до кожної категорії відносять 10 пар антонімів. За цією методикою, психоемоційний стан можна дослідити за допомогою полярних оцінок з можливістю середніх значень. Категорія “Самопочуття” характеризує фізичний стан особи, “активність” розкриває життєву активність, а “настрій” є відображенням душевного фону. Окрім ізольованого оцінювання за кожним критерієм чималу роль при інтерпретації відіграє гармонія між складовими обраної методики. Методика “Сан” включена в опитування на самому початку, так як вона має відносно невелику кількість питань та дає змогу респонденту зануритись в себе та відстежити власні емоції і почуття, що матиме позитивний вплив на залученість підлітків та далі більш охотне та чесне проходження розробленого опитування. Отже, методика “САН” нам обрана з метою підготовки респондента до подальшої роботи та для надання комплексної оцінки психоемоційного стану в моменті проходження опитування підлітків.

Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Обрана методика призначена для дослідження рівня суб'єктивного відчуття людиною самотності. Виявлений в ході аналізу даних стан самотності може мати зв'язок соціальною ізоляцією або нудьгою до прикладу. У цій роботі було обрано цей інструмент для діагностики рівня соціальної підтримки у підлітків, так як це одна зі складових гармонійного становлення особистості. Якщо рівень соціальної підтримки є низький, то це може призвести до почуття соціальної ізоляції, покинутості, що ніхто навколо не розуміє твоїх проблем. Для нас варто вміти розмежовувати самотність як стан вимушеної соціальної ізоляції і як свідоме прагнення до самотності, яке є безпосередньо потребою людини, так як існують різні погляди людей і самотність може бути ресурсом, який наповнює, тому варто відслідковувати результати комплексно. Аналіз результатів дослідження та подальша їх інтерпретація за обраною методикою здійснюється таким чином:

Ведеться підрахунок кількості кожного із варіантів відповідей з розрахунком на те, що сума відповідей множиться на певне число відповідно до рангу обраного варіанту відповіді.

Отримані сирі результати сумуються. Тобто у висновку максимально можливий показник самотності – 60 балів.

Далі ми маємо певну графацію за мірою вираженості почуття: високий ступінь від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів – середній рівень, від 0 до 20 балів – низький рівень.

«Шкали психологічного благополуччя»

Обрана методика розроблена Керол Ріфф, засновницею евдомоністичного підходу, який побудований на трактуванні поняття “психологічного благополуччя” як результату саморозвитку особистості, деталі цього підходу вище були описані більш детально. Шкала дозволяє нам в процесі аналізу результатів надати оцінку загальному рівню психологічного

благополуччя, а також його окремим складовим, які мають ключову роль у формуванні психічного благополуччя людини. Під час роботи була використана версія методики, яка містить 84 твердження, які можна умовно об'єднати в 6 шкал по 14 тверджень в кожній.

- Автономність – інтерпретування назви шкали наступне: стійкість до зовнішнього тиску.
- Контроль над оточенням – тобто можна трактувати як здатність керувати своїм життям та створювати комфортні умови довкола.
- Особистісний розвиток – прагнення до самовдосконалення
- Позитивні відносини з іншими
- Ціль в житті – шкала розкривається як наявність цілей та мотивація до досягнення.
- Самоприйняття – позитивне ставлення до себе та прийняття всіх своїх сторін.

У цій роботі проведений аналіз двох шкал, які глибоко розкривають всі необхідні аспекти питання психологічного благополуччя в рамках нашого дослідження. Бланк опитувальника являє собою список тверджень, до яких респонденту треба обрати міру згоди або незгоди, що відображається позначками “Абсолютно згоден” до “Абсолютно не згоден”. Твердження опитувальника мають прямий і зворотній зміст визначеної характеристики психологічного благополуччя. Подібний підхід у розробленні опитувальника не випадковий, оскільки він забезпечує достовірність відповідей при низькому рівні щирості або залученості респондентів.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів отриманих в ході дослідження

Результати першого опитувальника, мета якого була охарактеризувати поточний стан респондентів, зважаючи на обставини сьогодення, у загальній інтерпретації мають наступні характеристики.

Середнім загальним показником за методикою САН є 5.4 бали, що відповідає нижній межі високого рівню досліджуваних рис. Тобто в загальному можна спостерігати наступну картину:

Середні результати за шкалами Самопочуття і Настрій є на одному рівні 5.5 ,5.3 відповідно. А показники шкали Активність є трохи нижчими і складають в середньому 4,3 бали. Це свідчить про хороше самопочуття в трактуванні фізичних відчуттів та достатньо хороший настрій, але при цьому активність є нижчою, що може мати вплив на гармонійне розподілення енергії, може відчуватись апатія та небажання робити будь-що. Відповіді респондентів були приблизно в одному діапазоні за рівнем прояву характеристик, тобто вищезазначені висновки за обраною методикою можна застосувати до кожного респондента за умови адаптації даних з наступними результатами.

Таблиця 2.1

Результати досліджуваних осіб підліткового віку за методикою САН

Показник	М (середнє)	СД (середнє відхилення)
Самопочуття	5.5	0.87
Активність	4.3	1.12
Настрій	5.3	0.95
Загальний бал	5.4	0.98

У переважної більшості опитуваних можемо спостерігати середній рівень самопочуття, це вказує на те, що респонденти звикли до сучасних умов життя, та певною мірою пройшли адаптацію. Наразі більшість опитуваних не відчуває різкого негативізму в питанні самопочуття, що могло б поставити під сумнів достовірність наступних результатів.

В ході інтерпретації результатів за методикою діагностики

суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон) нами було виокремлено наступні дані:

Середнім показником самотності є 32 бали, що відповідає середньому рівню відчуття самотності, це може означати, що респонденти почувають себе комфортно в наявних умовах та успішно пройшли адаптацію до нових реалій життя, але попри все часом опитуванні почувають нестачу емоційної та соціальної підтримки з боку оточуючих, чи є залежність отриманих даних від процесу дистанційного формату комунікації може бути визначено в ході додаткової діагностики у форматі авторського опитувальника або у ході бесіди.

Надалі трохи розширено представимо інформацію, за допомогою графічного елементу.

Таблиця 2.2

Результати за методикою діагностики суб'єктивного відчуття самотності (Д. Рассел і М. Фергюсон)

Показник	М (середнє)	СД (середнє відхилення)
Рівень відчуття самотності	32	6.4

Тобто ми можемо спостерігати, що меншість опитуваних не відчувать самотності станом на сьогодні, однак більшість респондентів все ж має середній рівень досліджуваного почуття з тенденцією до високого рівня прояву вищезазначеної ознаки. Подібна тенденція за попередніми висновками може бути пов'язана з віковою потребою в емоційно тісних зв'язках з однолітками, тому що саме цей аспект є порушеним у підлітків, які мають обмежене живе спілкування за рахунок дистанційного формату навчання в школі, як в соціальному інституті.

В процесі інтерпретації останньої методики нас цікавили результати

двох шкал “Позитивні відносини з тими, що оточують” та “Самосприйняття”. Середній показник серед вибірки за першою шкалою має середні значення, проте більшість респондентів мають результати за обраною шкалою нижче середнього, що говорить про недостатню кількість соціальних зв'язків та прагнення їх розширення, що певною мірою підтверджує попередньоозначені результати методики про відчуття самотності у підлітків.

Таблиця 2.3

Результати за шкалами “Позитивні відносини, з тими що оточують” та “Самосприйняття”

Шкала	М (середнє)	СД (середнє відхилення)
Позитивні відносини з тими, що оточують	41	5.9
Самосприйняття	53	6.1

В свою чергу за шкалою “Самосприйняття” результати охоплюють нижню межу високих значень, що означає, що респонденти, які були долучені до проходження опитування не мають або мають незначні проблеми у самосприйнятті та визначенні сильних сторін, такі люди як правило мають адекватну самооцінку, яка допомагає боротись із тиском оточуючого середовища та адекватно інтерпретувати події власного життя.

Таким чином за результатами нашого дослідження та його інтерпретації можемо бачити наступну картину: респонденти в цілому перебувають у хорошому психоемоційному стані, з позитивним самопочуттям і настроєм, проте вони відчують потребу в більшій соціальній підтримці та розширенні своїх соціальних зв'язків. Знижена активність і відчуття самотності можуть бути пов'язані з певними труднощами в адаптації до нових реалій життя, що

потребує подальшого вивчення та корекції в рамках підтримки психологічного здоров'я.

Крім цього, нами було проведено кореляційний аналіз отриманих емпіричних результатів із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, оскільки емпіричні дані представлені у вигляді оцінок, що відображають суб'єктивні особливості психоемоційного стану підлітків. Емпірично встановлено, що статистично значущі кореляційні зв'язки між досліджуваними змінними відсутні. Так, у ході аналізу було виявлено, що загальний бал САН не має значущого зв'язку з відчуттям самотності ($r_s = 0,035$ при $p > 0,05$) та позитивними стосунками з оточенням ($r_s = 0,057$ при $p > 0,05$). Водночас, слабкий від'ємний зв'язок між позитивними відносинами з тими, хто оточує, та рівнем відчуття самотності ($r_s = -0,148$ при $p > 0,05$) виявився статистично незначущим, що свідчить про відсутність достовірної залежності між цими показниками в рамках досліджуваної вибірки.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що рівень суб'єктивного самопочуття, активності та настрою (за методикою САН), а також відчуття самотності та позитивні відносини з оточуючими не мають прямого і статистично підтвердженого взаємозв'язку. Виявлений слабкий негативний зв'язок між самотністю та позитивними соціальними відносинами загалом підтверджує теоретичні уявлення про важливість соціальної підтримки для зниження почуття самотності, однак у межах цієї вибірки він не досягає рівня статистичної значущості.

На нашу думку, відсутність достовірних кореляційних зв'язків може бути пов'язана з особливостями досліджуваної вибірки, а також із тим, що досліджувані змінні залежать від ширшого кола психологічних і соціальних факторів, що потребують подальшого вивчення.

2.3. Опис тренінгової програми спрямованої на підтримку психологічного благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання

Умови дистанційного навчання змінили звичний ритм життя підлітків, обмежили живе спілкування, знизили рівень емоційного контакту, а також вплинули на психоемоційний стан, самооцінку та мотивацію. Актуальність програми зумовлена необхідністю підтримки психологічного благополуччя підлітків, розвитку навичок адаптації, саморегуляції та збереження впевненості в собі в умовах соціальної дистанції.

Мета програми: сприяти збереженню та розвитку психологічного благополуччя підлітків у період дистанційного навчання шляхом формування навичок самопізнання, самоусвідомлення, внутрішньої мотивації, комунікації, емоційної стабільності та життєвої орієнтації.

Завдання програми: зняти емоційну напругу та створити умови для безпечного спілкування в групі; сприяти формуванню навичок самопрезентації та самопізнання; підвищити рівень усвідомлення особистісної цінності та самоповаги; розвивати мотивацію до навчання, саморозвитку та самоактуалізації попри дистанційні обмеження; формувати вміння ставити цілі, планувати та приймати відповідальні рішення; сприяти саморефлексії, усвідомленню життєвої стратегії та внутрішніх змін.

Форма роботи: соціально-психологічний тренінг (з можливістю проведення в онлайн-форматі через Zoom, Google Meet, Microsoft Teams або інші платформи).

Обладнання та матеріали: комп'ютери або смартфони з доступом до Інтернету, відеозв'язок з камерою, Google Jamboard, Padlet, онлайн-дошки або презентації, віртуальні стікери, інтерактивні форми (Google Форми, Mentimeter), аркуші паперу, ручки, фломастери (за потреби для офлайн-етапів), плакат «Наші правила» (віртуальний формат).

У ході роботи тренінгова програма буде складати з 5 занять, коротка характеристика яких наведена нижче.

Заняття 1. Формування емоційної безпеки та створення групової підтримки

Мета заняття – забезпечення психологічного комфорту, зниження тривожності, налагодження міжособистісної взаємодії та початкове формування довірливих відносин у групі.

Учасники знайомляться, створюють спільні правила взаємодії, отримують досвід емоційного прийняття та перших проявів групової підтримки, що знижує переживання ізоляції.

Заняття 2. Емоційна грамотність: розпізнавання та вираження емоцій

Мета заняття – розвиток навичок емоційного усвідомлення, диференціації власних емоцій, формування навичок конструктивного вираження переживань.

Через роботу з емоційними шкалами, метафоричними техніками та обговоренням щоденних переживань учасники вчаться розуміти себе й інших, що сприяє розвитку емоційного інтелекту та зменшує емоційну напругу.

Заняття 3. Подолання самотності та емоційної ізоляції

Мета заняття – виявлення глибинних переживань самотності, посилення соціальної залученості, розвиток емпатії й навичок підтримувальної взаємодії.

Учасники працюють у парах та малих групах, отримують досвід емоційного відкриття та взаємного прийняття. Відбувається актуалізація потреби в близькості, значущості, що знижує відчуття відчуження.

Заняття 4. Я-образ і внутрішні ресурси: пошук опори в собі

Мета заняття – формування позитивної Я-концепції, актуалізація особистісних ресурсів, розвиток впевненості у власних силах.

Учасники аналізують власні сильні сторони, цінності, минулі досягнення, працюють з образом «Я сьогодні» та «Я в майбутньому», що сприяє стабілізації самооцінки, формуванню внутрішнього джерела підтримки.

Заняття 5. Мотивація до розвитку та усвідомлення життєвих перспектив

Мета заняття – інтеграція особистісного досвіду, набутого протягом тренінгу, формування орієнтації на подальше самопізнання, цілевизначення та самореалізацію.

Учасники формують власні життєві цілі, рефлексують зміни, що відбулися, працюють з техніками побудови майбутнього. Це сприяє зміцненню відчуття контролю над життям, зниженню тривоги та підвищенню суб'єктивного благополуччя.

Кількість учасників: оптимально – 12–18 осіб (можливе розбиття на підгрупи при онлайн-форматі для забезпечення активної участі кожного).

Практична значущість: програма сприяє стабілізації емоційного стану, зниженню тривожності, розвитку навичок самопідтримки, саморефлексії та відповідального ставлення до життя в умовах дистанційного навчання. Вона надає учасникам інструменти адаптації до змін, формує впевненість у собі, розширює уявлення про власні можливості та сприяє формуванню внутрішніх опор, необхідних для подолання труднощів у період соціальної нестабільності.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Нами було опрацьовано теоретичні джерела з проблеми самотності та почуття самоізоляції у підлітків, а також розібрались в різних концепціях до розуміння терміну психологічне благополуччя як провідного визначення в цій роботі, що дало змогу підкреслити актуальність обраної теми та розкрити деякі питання. Аналіз фундаментальних підходів вчених до трактування поняття «благополуччя», зокрема психологічне, надав різностороннього розуміння до розмежування критеріїв які мають чималу долю у формуванні вищезгаданого терміну. В рамках сьогодення в дослідженні нами також окреслено розуміння провідної концепції в сучасності та у нашій роботі та зацентована увага на таких моментах як аспекти обрання вікової групи та обґрунтування нашого вибору. В ході дослідження було проаналізовано термін «самотність» в різних концепціях, так як наразі єдиного трактування не існує. Простеживши вплив емоційного компонента на розвиток особистості у підлітковому віці, провели теоретичне дослідження питання фізіологічних та соціальних змін у обраній віковій категорії і дійшли висновку, що спілкування з однолітками та схвалення групи несе фундаментальну важливість в процесі формування особистості.

2. Здійснено емпіричне дослідження рівня самооцінки стану підлітка, рівня самотності та безпосередньо психологічного благополуччя. До опитування нами було залучено 37 осіб, віком від 13 до 17 років, основними критеріями відбору був віковий період та формат дистанційного навчання в закладах базової середньої освіти. Серед них 27 дівчат та 10 хлопців. Опитування проводилось в дистанційному форматі за допомогою Google Form, для того щоб охопити більшу кількість респондентів та мати змогу залучити підлітків, які продовжують навчатись в українських закладах базової середньої освіти, перебуваючи наразі за кордоном. Ми обрали для роботи наступні методики:

- Методика «САН (самопочуття, активність, настрої)»,
- “Методика діагностики суб'єктивного відчуття самотності” (Д. Рассел і М. Фергюсон)
- Методика «Шкали психологічного благополуччя»

За результатами діагностики та інтерпретації ми виявили що проблема переживання у підлітків самотності в рамках сьогодення та нових умов життя залишається актуальною.

3. За результатами аналізу проведеного емпіричного дослідження ми змогли виявити особливості психоемоційного стану, рівня самотності та психологічного благополуччя підлітків, які навчаються у дистанційному форматі в умовах сучасних соціальних викликів. Загальні результати за методиками описані вище, але в загальному ми дійшли наступних висновків. Більшість респондентів характеризуються задовільним самопочуттям та настроєм, що свідчить про відсутність гострих емоційних переживань у момент проведення опитування. Проте дані показників активності виявилися нижчими за інші складові, що може виражати зниження мотивації та прояви апатії, ймовірно пов'язані із обмеженням звичного соціального середовища. Діагностика почуття самотності у підлітків привела нас до думки, що попри адаптацію до дистанційного формату, частина підлітків все ще відчуває дефіцит емоційних контактів, нестачу підтримки й близьких зв'язків із однолітками. Подальший аналіз даних за методикою «Шкали психологічного благополуччя» (К. Ріфф) надав підтвердження обмеженості соціальної взаємодії у підлітків, але попри все запрошені підлітки в сучасних умовах здатні до збереження внутрішньої стабільності. Отже, результати дослідження дозволяють зробити наступний висновок: підлітки частково пройшли адаптацію до нових умов навчання, проте наразі зберігається потреба у розвитку соціальної взаємодії та емоційної підтримки. Відчуття самотності та зниження активності можуть мати негативний вплив на загальний рівень психологічного благополуччя. Вищеперелічені причини надають нам підстав

до організації додаткових психопрофілактичних заходів, спрямованих на підтримку емоційного стану, розвиток навичок саморегуляції та формування здорових соціальних зв'язків серед підлітків в умовах дистанційного навчання.

4. Нами була розроблена тренінгова програма, спрямована на підтримку психологічного благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції. У процесі проведеного дослідження було встановлено, що умови дистанційного навчання суттєво вплинули на психоемоційний стан підлітків, обмеживши їхнє живе спілкування, знизивши рівень емоційного контакту з оточенням, а також посиливши відчуття самотності та ізоляції. В таких обставинах особливої актуальності набуває психологічний супровід учнівської молоді з метою підтримки емоційної стабільності, розвитку навичок адаптації, саморегуляції, самопідтримки та збереження впевненості у власних силах. Саме тому нашу програму ми спрямували на формування важливих життєвих навичок: емоційної грамотності, самопізнання, розвитку мотивації до навчання та самореалізації, підвищення самооцінки, формування життєвих цілей і внутрішніх ресурсів. Змістова структура програми передбачає системний підхід до вирішення завдань психологічної підтримки підлітків. Кожне заняття розраховане на роботу з конкретним аспектом емоційного, особистісного та соціального розвитку, починаючи від формування безпечного емоційного середовища й закінчуючи усвідомленням власних життєвих цілей і перспектив. Отже, запропонована тренінгова програма може виступати ефективним засобом профілактики емоційного вигорання, підтримки стабільної самооцінки та підвищення адаптивності підлітків до умов соціальної невизначеності, спричиненої дистанційною формою навчання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артюх П. В. Феномен щастя як філософська проблема. *Співвідношення соціального-індивідуального у сучасних комунікативних процесах*: матер. всеукр. «круглого столу», м. Київ, 10 квітня 2024, м. Київ, 2024.
2. Білоус О. В. Вікова психологія : навч. посіб. Чернігів : Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психологічного здоров'я дітей із дистантних сімей. *Психологічні перспективи*. Волин. Національний університет ім. Лесі Українки. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. Національний університет ім. Лесі Українки, 2009. Вип. 13. С. 107-114.
4. Дмитерко Н. Самотність як психологічний феномен. Матеріали VIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Природничі та гуманітарні науки. Актуальні питання». 2020. с. 138-140
5. Задорожна О.Ю. Особливості прояву жіночої самотності та її причини Матеріали VII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій. Тернопіль 28-29 листопада. 2018. 173-174 с.
6. Панченко А.В Психологічні особливості переживання самотності у підлітків старшого шкільного віку. Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. С. 231-233.
7. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : автореф.дис.докт. психол. н. Острого, 2020. 35 с.

8. Карсканова С. В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результат адаптації. Практ. психол. та соц. робота. 2011.
9. Кулаєва Т. Теоретична модель переживання самотності в дорослому віці. Київ. журн. сучас. психол. та психотерапії. 2022. № 4.
10. Кулешова О. В., Міхеєва Л. В. Самотність як психічний феномен: особливості прояву та причини виникнення. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тез за матеріалами круглого столу (24 квіт. 2020 р.). Київ : ДП Інформ.-аналіт. агентство, 2020.
11. Макарук І. Л. Особливості переживання самотності підлітками : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія, І. Л. Макарук ; Хмельниц. нац. ун-т. – Хмельницький, 2022. – 110 с.
12. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. 2021. Вип. 3. С. 20–23.
13. Марценюк М.О., Соколовська О.О., Психологічне дослідження сфер напруги у взаємостосунках старших підлітків з батьками. Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука». 2022. №1 (32). С. 64-68.
14. Москаленко В. В. Самотність та усамітненість як виявлення різних рівнів ієрархічної системи потреб людини. Усамітнення та самотність в житті особистості : зб. тези за матеріалами круглого столу, м. Київ, on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 56–60.
15. Овсянкіна Л. А., Гришина Ю. О. Специфіка прояву гедонізму в сучасному соціумі. Доцільність впровадження курсу «Академічна доброчесність» у закладах вищої освіти. 2022. № 6.
16. Омелянська В. І., Ісаєвич С. І., Заболотна Н. М. Динамічність переживання психологічного благополуччя. Наук. вісн. Ужгород. нац. ун-ту. Сер. : Психологія. 2023. № 1.

17. Радько О. В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. Збірник «Теорія і практика сучасної психології» № 6, Т. 1. 2019 р. С. 148-152
18. Ракітянська Л. М. Феномен емоційного інтелекту у дискурсі наукового пізнання. Наукові записки Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки, 2019. № 178. С. 153–157.
19. Скворчевська Є.Л. Бар'єри в спілкуванні як проблема соціальної адаптації підлітків – внутрішньо переміщених осіб за кордоном. Габітус. 2023. Вип. 54. С. 169–172.
20. Сухопара І. Чинники розвитку емоційного інтелекту молодших школярів у контексті нової української школи. Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки, 2019. Вип. 2, № 65. С. 296–301.
21. Харитинський А. Психологічний зміст поняття суб'єктивного благополуччя особистості. Організаційна психологія. Економічна психологія. Вип. №3(27). 2022. С. 149-159.
22. Харитинський А. Теоретична модель суб'єктивного благополуччя особистості. Вісник Національного університету оборони України. Вип. № 70 (6). 2022. С. 190–197.
23. Харитинський А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. Вісн. Нац. ун-ту оборони України. 2021. № 64(6).
24. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018.
25. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки : зб. наук. праць / за наук. ред. І. С. Булах. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134.
26. Юдко А. В. Розвиток емоційного інтелекту як засіб корекції суб'єктивного відчуття самотності у підлітків : Кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти кафедри авіаційної психології. Національний авіаційний університет. Київ, 2020. 100 с.

27. Яриш Д. М. Емоційний інтелект як чинник запобігання самотності осіб юнацького віку. Запоріжжя : Запорізький нац. ун-т, 2024.

28. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Вяльцева Катерина Сергіївна, учасниця освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
 - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
 - принципів та правил академічної доброчесності;
 - нульової толерантності до академічного плагіату;
 - моральних норм та правил етичної поведінки;
 - толерантного ставлення до інших;
 - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
- надавати згоду на:
 - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
 - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
 - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
- самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
- надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації;
- не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
- своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
- не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
- підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
- поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
- не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
- відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
- запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
- не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
- не підроблювати документи;
 - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
 - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки ;
- не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
- не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
- не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
- не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
- не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

07.03.2025

(дата)



(підпис)

Катерина Вяльцева

(ім'я, прізвище)