

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
Начальник кафедри ППтаП
д. психол. наук, професор,
полковник служби ц.з

Роксолана СІРКО

«___»_____2025р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему:

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ В СКЛАДНИХ ЖИТТЄВИХ ОБСТАВИНАХ»**

ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ

СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ

Виконала

здобувач вищої освіти
студентка групи ПС-41з
Христина СТОЛЯРУК

Керівник – Матвійчук Тарас Дмитрович

Рецензент – Андрейко Богдана Володимирівна

ЛЬВІВ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ.....	6
1.1 Поняття та структура емоційного благополуччя в психології	6
1.2. Складні життєві обставини: визначення, види та вплив на психіку дитини	12
1.3 Психологічні чинники формування емоційного благополуччя дітей	17
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	24
2.1 Організація дослідження, обґрунтування вибору методів та інструментів дослідження	24
2.2 Опис вибірки дослідження та її характеристика	33
2.3 Опис результатів дослідження.....	37
Висновки до другого розділу	55
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасних соціокультурних умовах дедалі більше дітей опиняються в ситуаціях, які суттєво ускладнюють їхній емоційний і психічний розвиток. Складні життєві обставини (СЖО) – це ситуації, що порушують нормальний перебіг дитинства та створюють високий рівень психоемоційного напруження. До таких обставин належать: сирітство, проживання в неблагополучних сім'ях, насильство, вимушене переселення, хвороби, воєнні дії тощо. Діти, які перебувають у таких умовах, стикаються з підвищеним ризиком емоційної нестабільності, тривожності, зниження самооцінки, формування деструктивних поведінкових моделей.

Емоційне благополуччя дитини є одним з ключових чинників її психологічного здоров'я, гармонійного розвитку, адаптації у соціумі. Саме цей компонент визначає здатність дитини будувати стосунки, справлятися зі стресом, формувати позитивне сприйняття себе та світу. Проте в умовах СЖО цей рівень благополуччя часто суттєво знижується або деформується, що потребує уваги з боку психологів, педагогів, соціальних працівників.

Наразі українське суспільство переживає низку глибоких трансформацій, зокрема збройний конфлікт, соціальну нестабільність, економічні труднощі, що значно збільшують кількість дітей, які потребують психоемоційної підтримки. Ці процеси актуалізують завдання системної психологічної допомоги, ранньої діагностики порушень та розробки дієвих форм психокорекційної і профілактичної роботи з уразливими категоріями дітей.

Незважаючи на зростання кількості досліджень у сфері дитячої психології, питання вивчення емоційного благополуччя саме дітей у складних життєвих обставинах залишається недостатньо опрацьованим у науково-практичній площині. Актуальність теми обумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних особливостей цієї категорії дітей, виявлення чинників, що підтримують або, навпаки, загрожують їх емоційному стану. Такі знання є

основою для створення ефективних програм психологічної допомоги, профілактики та реабілітації.

Мета дослідження. Виявити та проаналізувати психологічні особливості рівня емоційного благополуччя дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, шляхом порівняння їх показників з показниками дітей, які не перебувають у СЖО.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження психологічних особливостей рівня емоційного благополуччя дітей в складних життєвих обставинах;
2. Описати програму та процедури емпіричного дослідження;
3. Здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей рівня емоційного благополуччя дітей в складних життєвих обставинах.

Об'єкт дослідження. Емоційне благополуччя дітей.

Предмет дослідження. Психологічні особливості рівня емоційного благополуччя дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Методи дослідження. У цій роботі застосовано різні методи, підібрані відповідно до сформульованих об'єкта, предмета, мети та завдань дослідження.

- **теоретичні методи:** вивчення вітчизняних та зарубіжних джерел, зіставлення та систематизація даних, а також узагальнення теоретичних відомостей і результатів емпіричних досліджень, що стосуються обраної тематики.
- **емпіричні методи:** Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл); Методика „Шкала тривожності підлітків”; Тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін); Тест самоакцептації (підлітковий та юнацький вік).
- **методи математичної статистики:** описова статистика, порівняльний t-критерій Стюдента та кореляційний аналіз.

Практична значущість одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, психотерапевтами та іншими фахівцями для ранньої діагностики емоційних труднощів у дітей із СЖО. Виявлені особливості можуть слугувати основою для розробки психокорекційних програм, профілактичних заходів та індивідуальних стратегій психологічної підтримки.

База дослідження. Для проведення емпіричного дослідження було створено Google-форму із зазначеними вище методиками, яка була розміщена на інтернет-ресурсах. Участь у дослідженні була на добровільній основі, усім респондентам забезпечувалася анонімність та те, що використання отриманих результатів буде відбуватися виключно у дослідницьких цілях. Вибірка охоплює віковий діапазон від 12 до 17 років. Всього у дослідженні взяло участь 40 респондентів.

Структура та обсяг роботи: бакалаврська кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, що закінчуються висновками, загальних висновків, списку використаних джерел (найменування 62, з них 38 іноземними мовами), 3 додатками. Основний зміст викладено на 56 сторінках тексту. Загальний обсяг 65 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ДІТЕЙ

1.1 Поняття та структура емоційного благополуччя в психології

Емоційне благополуччя – складний багатовимірний конструкт, що відображає здатність особистості переживати позитивні емоції, ефективно регулювати власні емоційні стани, зберігати внутрішню рівновагу у складних життєвих обставинах та підтримувати задоволення життям у цілому. У вітчизняній та зарубіжній психології це поняття дедалі частіше розглядається як ключовий індикатор загального психічного здоров'я та адаптації, особливо в дитячому віці [10; 52].

Уперше термін «емоційне благополуччя» був системно обґрунтований у рамках гуманістичної психології, зокрема в працях К. Роджерса та А. Маслоу, які підкреслювали важливість внутрішньої гармонії, задоволення базових потреб, емоційної автентичності та позитивного переживання себе у світі [44]. У контексті розвитку дитини ці характеристики відіграють вирішальну роль для емоційного зростання, соціалізації та формування стійкості.

Сучасні дослідники пропонують розглядати емоційне благополуччя у двох взаємопов'язаних аспектах: гедоністичному (задоволення, позитивний афект, відсутність дистресу) та евдемоністичному (наявність сенсу, самоактуалізація, позитивне функціонування) [32]. Так, гедоністичне розуміння акцентує на суб'єктивному досвіді емоцій, а евдемоністичне – на глибших процесах особистісного розвитку, цілей та життєвої реалізації.

В українському психологічному дискурсі важливий внесок зробили О. В. Дикань, яка розглядає емоційне благополуччя як інтегративний показник психологічної адаптованості дитини, її самооцінки, рівня емоційної стабільності, здатності до регуляції афективних станів і соціальної підтримки [10]. За її визначенням, емоційне благополуччя – це «позитивне ставлення до себе, світу та

майбутнього, здатність до емоційної саморегуляції та збереження позитивного емоційного фону навіть в умовах дії стресогенних чинників» [10 с. 14].

Аналіз сучасних підходів дозволяє виділити кілька ключових компонентів структури емоційного благополуччя:

1. Емоційна регуляція – здатність управляти власними емоційними реакціями, виражати емоції адекватно до ситуації, знижувати інтенсивність негативних переживань. У дітей ця здатність значною мірою залежить від якості прив'язаності до батьків, рівня безпеки у стосунках, стилю виховання [37].
2. Афективна стабільність - рівень гармонійного співвідношення позитивних і негативних емоцій, наявність позитивного емоційного тону в повсякденному досвіді. За даними досліджень, високий рівень афективної стабільності у дітей корелює з низьким рівнем тривожності, депресивності, агресивності [36].
3. Самооцінка та самосприйняття - образ себе, впевненість у власній цінності, відчуття суб'єктивної успішності. У дітей з високим емоційним благополуччям формується позитивна Я-концепція, що слугує буфером для стресу [38].
4. Здатність до емоційної емпатії - чутливість до емоцій інших людей, що формує основу для побудови здорових міжособистісних зв'язків і соціального прийняття [33].
5. Суб'єктивне відчуття щастя - індикатор загального позитивного переживання життя, пов'язаний з рівнем задоволеності емоційними, соціальними та когнітивними потребами.

Дослідниця О. Безпалько у своїй праці про соціально-психологічні механізми підтримки дітей у складних життєвих ситуаціях зазначає, що емоційне благополуччя виступає ключовою умовою емоційного виживання та подальшої соціалізації дитини. Вона підкреслює важливість цілісного підходу до розуміння емоційного благополуччя як явища, що формується під впливом

мікросоціального середовища, психоемоційної підтримки, індивідуальних психологічних ресурсів [1].

Емоційне благополуччя дитини тісно пов'язане з її віковим розвитком, що зумовлює специфіку переживань, способи регуляції емоцій та характер впливу середовища. У різні періоди дитинства проявляються різні психологічні потреби, що формують основу емоційного стану.

У молодшому шкільному віці (6–10 років) діти схильні до вираженої потреби у позитивному ставленні з боку дорослих, стабільності, чітких правил. Емоційне благополуччя на цьому етапі базується на відчутті безпеки, визнанні дорослого авторитету та почутті успішності у навчальній діяльності [5]. Порушення емоційної стабільності в цей період може проявлятися у вигляді тривожності, гіперемоційності або дратівливості.

У підлітковому віці (11–17 років) емоційне благополуччя набуває соціально-орієнтованого характеру, що зумовлено домінуванням потреби у самоствердженні, автономії та побудові власної ідентичності. Тут критично важливим стає соціальне схвалення, включеність у значущі групи (однолітки, хобі, онлайн-спільноти), а також формування позитивного образу Я [61].

За відсутності належної емоційної підтримки, нестабільного сімейного середовища чи досвіду психологічної травматизації підлітки можуть втрачати емоційне благополуччя, що проявляється в різкому зниженні самооцінки, емоційній відстороненості, агресії, девіантній поведінці або схильності до самоушкодження [21].

Одним із найважливіших чинників емоційного благополуччя дитини є соціальне середовище, до якого належать родина, однолітки, навчальний заклад, а також ширший соціокультурний контекст. У наукових дослідженнях неодноразово підкреслюється, що саме якість міжособистісних стосунків є вирішальною для позитивного емоційного розвитку [29].

У контексті родинного середовища важливими чинниками є:

- емоційна доступність батьків;
- наявність прив'язаності типу “безпечна”;

- відкрита комунікація;
- стиль виховання (підтримуючий, авторитетний).

Дослідження показують, що авторитетний стиль виховання (висока теплота при одночасній структурованості) найбільш позитивно корелює з високим рівнем емоційного благополуччя у дітей, тоді як авторитарний або байдужий стиль – із підвищеною тривожністю, емоційною нестабільністю [27]. Крім родини, впливовим чинником виступає шкільне середовище. Наявність емоційної підтримки з боку педагогів, безпечна атмосфера, інклюзивність, визнання успіхів дитини – усе це сприяє формуванню емоційної стабільності [50]. Навпаки, булінг, стигматизація, відчуження – чинники ризику, що можуть порушити емоційне благополуччя.

У сучасному середовищі все більшого значення набуває також медіавплив, особливо в підлітковому віці. Емоційний стан дітей стає вразливим до інформаційного перенасичення, ідеалізованих образів у соцмережах, кібербулінгу [56].

Попри близькість понять «емоційне благополуччя», «психічне здоров'я» та «резилієнтність», вони не є тотожними. Емоційне благополуччя є однією зі складових психічного здоров'я, але зосереджується саме на емоційному функціонуванні – здатності до переживання позитивних емоцій, стабільності, адаптації до емоційних викликів.

Натомість резилієнтність (психологічна стійкість) – це динамічний процес адаптації до стресу, здатність «відновлюватись» після психологічної травми або дії несприятливих чинників. Дослідження підтверджують, що високий рівень резилієнтності може сприяти підтримці емоційного благополуччя навіть в умовах криз, але це не тотожні категорії [43].

Таким чином, емоційне благополуччя слід розглядати як індикатор поточного психологічного функціонування, тоді як психічне здоров'я охоплює ширший спектр когнітивних, поведінкових, афективних характеристик, а резилієнтність – є механізмом подолання труднощів.

Наукова література подає мультифакторну природу емоційного благополуччя, де ключову роль відіграють:

1. Індивідуально-психологічні чинники:

1. темперамент;
2. особистісні риси (висока самоповага, емпатійність, позитивне мислення);
3. рівень емоційного інтелекту;
4. когнітивна гнучкість, здатність до рефлексії та саморегуляції.

2. Сімейні чинники:

1. стиль батьківського виховання;
2. емоційна доступність батьків;
3. наявність або відсутність травматичного досвіду;
4. якість сімейної атмосфери (довіра, прийняття, відкритість).

3. Соціальні чинники:

1. якість стосунків із ровесниками;
2. соціальний статус дитини в групі;
3. наявність підтримки вчителів, дорослих наставників;
4. інклюзивність та недискримінаційність освітнього середовища.

4. Культурно-інституційні чинники:

1. цінності суспільства щодо дітей;
2. ставлення до дитячих емоцій у культурі;
3. рівень доступу до психологічної допомоги;
4. економічна стабільність, безпека середовища.

5. Біологічні фактори:

1. особливості нервової системи;
2. гормональний фон (особливо в підлітковому віці);
3. наявність хронічних захворювань чи нейропсихологічних особливостей.

Отже, емоційне благополуччя дитини – це результат складної взаємодії між вродженими передумовами та зовнішніми умовами життєдіяльності.

Наявність позитивних чинників у ключових сферах значно знижує ризик розвитку емоційної дезадаптації навіть у несприятливих умовах.

У сучасній психології представлено кілька моделей структурування емоційного благополуччя. Одна з найпоширеніших – модель Ріфф К., яка, хоча й розроблялася для дорослих, часто адаптується для дітей і підлітків у межах емпіричних досліджень.

Модель психологічного благополуччя Керол Ріфф:

1. Самоприйняття (positive self-regard).
2. Автономія (independence).
3. Особистісний ріст (personal growth).
4. Життєва мета (purpose in life).
5. Екологічне майстерність (environmental mastery).
6. Позитивні міжособистісні відносини (positive relations).

У контексті дитячої психології ця модель зазвичай модифікується із фокусом на:

- емоційний комфорт;
- позитивну самооцінку;
- безпеку у взаємодії;
- здатність справлятися з труднощами.

Інша важлива модель – емоційно-компонентна структура благополуччя за Д. Майерсом і Е. Дінером, яка виділяє три складові:

1. Позитивний афект (наявність позитивних емоцій).
2. Негативний афект (низький рівень негативних переживань).
3. Задоволеність життям (когнітивна оцінка свого життя) [34].

На практиці більшість дослідників пропонують інтегративний підхід, де емоційне благополуччя розглядається як комплексна динамічна система, що включає:

- емоційний компонент (афективний фон, переживання, настрої);
- когнітивний компонент (рефлексія, оцінка себе та оточення);

- поведінковий компонент (адаптивні або дезадаптивні реакції, саморегуляція).

Отже, емоційне благополуччя це не стільки «стан щастя», скільки психологічна основа стабільності, адаптації, взаємодії з оточенням. У дитячому віці воно формується через постійний контакт із соціальним середовищем, переживання успіху/невдачі, реакції дорослих та особистий досвід. Його структура є багатокomпонентною, а функціонування – динамічним. Це дозволяє говорити про емоційне благополуччя як ключовий ресурс психічного здоров'я дитини, а також – як індикатор якості життя в цілому. Саме тому вивчення цього явища в дітей, які опинилися у складних життєвих обставинах, є надзвичайно актуальним.

1.2. Складні життєві обставини: визначення, види та вплив на психіку дитини

У контексті дослідження емоційного благополуччя дітей особливу увагу заслуговують складні життєві обставини (СЖО), які суттєво впливають на психічний розвиток, емоційну сферу та загальне функціонування дитини. У вітчизняній та зарубіжній психології термін "складні життєві обставини" охоплює широкий спектр ситуацій, що порушують нормальні умови життя дитини й потребують адаптаційної або компенсаторної реакції з боку психіки.

Складні життєві обставини – це соціальні, економічні, психологічні чи медичні умови, за яких створюється загроза для нормального розвитку дитини, її безпеки, здоров'я або соціального функціонування [9]. У літературі можна зустріти й інші дефініції, наприклад: «СЖО – це умови, які викликають тривалий стресовий стан, зміну звичного середовища існування та вимагають мобілізації адаптаційних ресурсів дитини» [49].

Згідно з нормативними актами України, діти, які опинилися в складних життєвих обставинах, – це ті, чиє середовище проживання не забезпечує достатніх умов для їхнього розвитку [19].

До найпоширеніших видів складних життєвих обставин належать:

- Сирітство або втрата батьківського піклування;
- Насильство в сім'ї (фізичне, психологічне, сексуальне);
- Хронічна бідність, безробіття або житлова нестабільність;
- Еміграція, переселення, внутрішнє переміщення (ВПО);
- Перебування в умовах збройного конфлікту або військових дій;
- Серйозні захворювання дитини або її батьків;
- Психічні розлади або залежності у членів сім'ї;
- Соціальна ізоляція, булінг.

Ці обставини часто поєднуються, посилюючи негативний вплив на розвиток дитини.

СЖО можуть чинити глибокий деструктивний вплив на емоційну сферу дитини, що проявляється у:

- підвищеній тривожності, депресивності;
- агресивній або автоагресивній поведінці;
- зниженій самооцінці;
- емоційній нестабільності;
- труднощах у побудові довірливих стосунків із дорослими чи ровесниками;
- схильності до відчуження, самотності, соціальної ізоляції.

Дослідження показують, що хронічний стрес у дитинстві корелює з ризиком розвитку посттравматичних стресових розладів (ПТСР), афективних розладів, розладів прив'язаності, особливо за умови відсутності належної підтримки.

Особливо важливим аспектом є порушення формування базової довіри до світу. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі підкреслює, що на ранніх етапах розвитку дитина формує «внутрішню модель світу» – систему уявлень про себе, інших і світ. Якщо у значущих стосунках (наприклад, із батьками) присутні насильство, відкидання або байдужість, у дитини закладається модель небезпеки, що негативно впливає на емоційне благополуччя у подальшому.

Крім того, негативні соціальні умови можуть знижувати когнітивні функції дитини, особливо якщо немає можливості повноцінно навчатися, грати, розвивати комунікативні навички. Згідно з дослідженнями UNICEF, діти, які перебували в умовах війни, зазнають затримок у розвитку емоційного інтелекту, погіршення пам'яті та зниження адаптаційних здібностей [57].

Складні обставини спричиняють порушення базової потреби в безпеці, що є фундаментом емоційного благополуччя. Сюди належать:

- Порушення розвитку афективної сфери: діти в СЖО часто не мають змоги відкрито виражати емоції або не розуміють їх.
- Травматизація: діти переживають події, що перевищують їх здатність до переробки, і тому формуються дезадаптивні захисні механізми.
- Формування викривленої картини себе і світу: почуття меншовартості, безнадійності, страху та ворожості.

Однак у деяких випадках у дітей активізується феномен психологічної резиліентності - здатності долати складні обставини з мінімальними втратами. Згідно з даними досліджень, навіть за наявності тяжких умов, діти здатні зберігати емоційне благополуччя за умови наявності хоча б одного стабільного, підтримуючого дорослого.

Крім прямого впливу складних обставин, важливо враховувати соціально-психологічний контекст, у якому перебуває дитина. Відсутність соціальної підтримки, стигматизація, дискримінація чи маргіналізація можуть посилювати негативні наслідки СЖО. За даними українських дослідників, діти із сімей, які опинилися у складних життєвих обставинах, часто стикаються із соціальним відторгненням у колективі, що призводить до внутрішньої ізоляції та формування дефіциту комунікативних навичок [20].

Довготривалі стресові ситуації, характерні для СЖО, нерідко провокують соматичні проблеми у дітей. Психосоматичні розлади можуть проявлятися у вигляді головних болів, порушень сну, зниження імунітету, алергічних реакцій. Ці симптоми є наслідком дисбалансу між психічним напруженням та фізичним

станом, що створює замкнене коло, у якому психічні проблеми посилюють соматичні, а ті в свою чергу - психічні [39].

Сучасна наукова література поділяє складні життєві обставини за тривалістю впливу на гострі (разові) та хронічні (тривалі або повторювані). До гострих належать, зокрема, стихійні лиха, аварії, військові дії, смерть близької людини – події, які викликають гостру психологічну травму. Натомість хронічні обставини – це ситуації постійної депривації, занедбаності, життя в умовах бідності, нехтування потребами дитини, які мають тривалий деструктивний вплив на її розвиток [16].

Гострі стресори можуть призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР), у той час як хронічні - до стійких форм емоційного виснаження, зниження резилієнтності, формування недовіри до світу та дорослих. Це узгоджується з висновками міжнародного дослідження, що доводить: чим триваліші й інтенсивніші СЖО, тим глибшими є наслідки для афективної та когнітивної сфер психіки [51].

У психології існують різні теоретичні підходи до вивчення впливу СЖО на психіку дитини:

1. Біоекологічна модель розвитку У. Бронфенбреннера: дитина розглядається в контексті багаторівневої системи взаємодіючих середовищ – від мікросередовища (сім'я) до макросистеми (соціальні умови, культура). СЖО можуть змінювати усі рівні цієї системи, порушуючи стабільність і передбачуваність життєвого середовища [4].
2. Теорія прив'язаності Дж. Боулбі підкреслює, що нестабільне або травматичне середовище у дитинстві (насильство, емоційне нехтування, розрив із первинними фігурами прив'язаності) формує дезорганізовані стилі прив'язаності, що пізніше проявляються в труднощах у побудові довірливих стосунків [3].
3. Концепція "адверсивного дитячого досвіду" (Adverse Childhood Experiences, ACEs): дослідження показали прямий зв'язок між кількістю пережитих СЖО в дитинстві (зокрема, насильства, вживання

психоактивних речовин батьками, психічних розладів у родині) та ризиком розвитку депресії, суїцидальності, хронічних хвороб у дорослому віці [35].

Дослідники вказують, що тривалий стрес у дітей, спричинений СЖО, призводить до змін у структурі мозку – зокрема, гіпокампу, мигдалеподібного тіла та префронтальної кори. Ці зміни пов'язані зі зниженням здатності до емоційної саморегуляції, ухвалення рішень та навчання [54].

Особливо вразливими до таких змін є діти у віці від 3 до 7 років – періоду інтенсивного розвитку мозку. Наприклад, у дітей, які зазнали фізичного або емоційного насильства, частіше спостерігаються труднощі в навчанні, розладами уваги та пам'яті, а також підвищена імпульсивність і гіперактивність [48].

Сімейне середовище - один із ключових факторів, що може як захищати, так і сприяти формуванню СЖО. У сім'ях з низьким рівнем функціонування часто спостерігаються проблеми з емоційним кліматом, вихованням, комунікацією, що веде до негативних наслідків для дитини. Особливо шкідливими є такі фактори, як сімейне насильство, алкогольна чи наркотична залежність батьків, нестача батьківської уваги та підтримки [14].

Водночас сімейні ресурси (емоційна підтримка, здатність до адаптації, навички вирішення конфліктів) можуть бути чинниками психологічної стійкості навіть в умовах СЖО.

Діти, які змушені змінювати місце проживання (через переселення, евакуацію, вимушене переміщення) або змінювати школу, часто переживають додаткові психологічні стреси. Відсутність стабільності у побуті, розрив соціальних зв'язків, страх перед новим середовищем можуть призводити до адаптаційних проблем: тривожності, відчуження, агресивності, порушення навчання [63].

У сучасних умовах інформаційного суспільства значну роль у психіці дитини відіграє медіа-простір. Діти, що опинилися в СЖО, часто проводять багато часу у цифровому середовищі, що може як допомагати (через доступ до підтримки, онлайн-ресурсів), так і ускладнювати їхній стан – через вплив тривожних новин, кібербулінгу або надмірної інформаційної перевантаженості.

Відповідно до сучасних теорій психології розвитку, існують різні стратегії подолання стресових життєвих обставин, які застосовують діти:

- Активне копінг-поведінка - пошук рішень, звернення по допомогу, планування;
- Емоційне регулювання - усвідомлення і контроль емоцій, розвиток стресостійкості;
- Відволікання - переключення уваги на позитивні види діяльності, творчість, спорт;
- Пошук соціальної підтримки - звернення до дорослих, друзів, психологів.

Ці механізми є ключем для формування емоційного благополуччя і підвищення якості життя в складних обставинах.

1.3 Психологічні чинники формування емоційного благополуччя дітей

Формування емоційного благополуччя дитини є складним і багатофакторним процесом, який залежить як від особистісних характеристик, так і від соціального, сімейного та культурного контексту її життя. Згідно з сучасними психологічними дослідженнями, емоційне благополуччя формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (екологічних, соціальних) чинників [13]. Емоційне благополуччя дитини є результатом динамічного взаємозв'язку між внутрішніми психічними ресурсами індивіда та соціальним контекстом, у якому він розвивається. У сучасній психологічній науці все більше уваги приділяється не лише наявності або відсутності психічних розладів, а й позитивним характеристикам психіки, зокрема суб'єктивному благополуччю, задоволеності життям, здатності до емоційної регуляції тощо

До особистісних чинників належать риси темпераменту, самооцінка, рівень емоційного інтелекту, копінг-стратегії та здатність до саморегуляції.

Темперамент є одним з фундаментальних чинників, що визначає емоційну реактивність дитини та її стійкість до стресу. Згідно з концепцією Томаса і Чесс, діти з легким типом темпераменту мають вищий рівень адаптивності та меншу

схильність до негативних емоцій, що сприяє формуванню емоційного благополуччя [55].

Емоційний інтелект, згідно з підходом Mayer, Salovey, & Caruso, включає здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції і емоції інших людей. У дітей високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із кращими соціальними навичками, вищим рівнем самопочуття та меншою схильністю до психоемоційних розладів.

Самооцінка виступає центральним чинником, який безпосередньо впливає на емоційний стан дитини. Як свідчить дослідження Гаврилюк, висока самооцінка корелює з позитивним емоційним тлом, зниженою тривожністю та підвищеною впевненістю у власних силах [8].

Копінг-стратегії, тобто способи подолання труднощів, також відіграють важливу роль. Адаптивні копінг-стратегії (наприклад, звернення по допомогу, позитивна переоцінка) дозволяють дитині ефективніше справлятися зі стресом і сприяють позитивному емоційному самопочуттю.

Роль родини у формуванні емоційного благополуччя дитини є визначальною. Дослідники відзначають, що стиль виховання, емоційний клімат у сім'ї, взаємодія з батьками, рівень підтримки та прийняття мають суттєвий вплив на розвиток дитини.

Емоційна підтримка з боку батьків забезпечує базове почуття безпеки, яке є фундаментом емоційного благополуччя [31]. Діти, які відчувають підтримку, краще справляються з труднощами та рідше демонструють симптоми депресивності.

Стиль виховання є також суттєвим чинником. Авторитетний стиль, який поєднує високу емоційну підтримку з чіткими межами, сприяє здоровому емоційному розвитку дитини [28].

Наявність емоційного насильства, знецінення чи ігнорування потреб дитини з боку батьків або опікунів є суттєвим деструктивним фактором, який прямо пов'язаний з низьким рівнем емоційного благополуччя.

Соціальне оточення дитини також формує її емоційний досвід. До важливих соціальних чинників належать:

- Якість взаємин з однолітками – дружні, підтримуючі зв'язки підвищують рівень задоволеності життям, знижують рівень тривожності та депресивності [33].
- Шкільне середовище – сприятливе психологічне середовище у школі, доброзичливі взаємини з вчителями, залучення до шкільного життя – усі ці елементи підвищують рівень емоційного благополуччя [30].
- Участь у соціальних активностях (гуртки, спортивні секції) сприяє розвитку позитивної самооцінки, соціальної компетентності та зміцнює емоційну стійкість.

Один із провідних чинників формування емоційного благополуччя - наявність стабільного емоційного зв'язку з первинними значущими дорослими, передусім із матір'ю або іншим основним опікуном. Теорія прихильності вказує на те, що якість афективного зв'язку у ранньому дитинстві формує базові очікування щодо світу та себе, які залишаються з людиною упродовж життя. Наявність безпечної прихильності сприяє формуванню у дитини базового довір'я, внутрішнього відчуття захищеності, що є критично важливим для емоційної стабільності.

Крім цього, дослідники виділяють розвинену емоційну компетентність як суттєвий чинник емоційного благополуччя. Під емоційною компетентністю розуміють здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції та емоції інших. Високий рівень емоційної компетентності пов'язаний з кращою соціальною адаптацією, нижчим рівнем тривожності та депресії, а також більш гармонійною взаємодією з однолітками [46].

Серед внутрішніх чинників також слід виокремити розвинену самооцінку та почуття самоефективності. Альберт Бандура визначає самоефективність як віру індивіда у власну здатність впливати на події у своєму житті [26]. Діти, які вірять у свою спроможність подолати труднощі та досягти цілей, частіше

демонструють позитивний емоційний стан, проявляють менше ознак дистресу і краще адаптуються до стресових умов.

Також важливою умовою емоційного благополуччя виступає наявність когнітивного ресурсу, зокрема розвинених навичок саморефлексії, усвідомлення власного емоційного стану, що дозволяє зменшити вплив імпульсивної поведінки та негативних емоцій. У цьому контексті сучасна когнітивно-поведінкова психологія розглядає когнітивні схеми та установки як детермінанти емоційного реагування. Наявність дисфункціональних схем (наприклад, схеми покинутості, недооцінки, покарання) може значно знижувати рівень емоційного благополуччя [62].

Не менш важливим є і соціальний чинник - якість міжособистісної взаємодії. Діти, які мають доступ до підтримуючого соціального оточення, включаючи однолітків, педагогів, психологів, демонструють вищий рівень емоційної стабільності. Відчуття приналежності, емоційної підтримки та прийняття відіграє критичну роль у протистоянні стресу, особливо у дітей в складних життєвих обставинах.

У контексті сучасного підходу до психічного здоров'я все більше значення надається також ресурсному потенціалу особистості - здатності дитини до відновлення, внутрішньої сили, оптимізму, гумору, віри в майбутнє. Результати досліджень свідчать, що ці характеристики дозволяють зменшити негативний вплив травмуючих подій і виступають захисними факторами емоційного благополуччя [45].

Психологічна стійкість – це здатність дитини адаптуватися до змін, долати стресові події та відновлювати емоційну рівновагу після труднощів. Ресилієнтні діти краще справляються з викликами та демонструють вищий рівень емоційного благополуччя. Розвитку стійкості сприяють безпечні стосунки з дорослими, внутрішня мотивація, оптимізм, цілеспрямованість і здатність до планування.

Роль освітнього середовища у формуванні емоційного благополуччя дітей важко переоцінити. Як зазначає Н. Л. Кряжева, атмосфера в класі, стиль

педагогічної взаємодії, доступність підтримки з боку вчителів, можливість висловлювати свої почуття без страху бути осміяним чи покараним – усе це має безпосередній вплив на емоційний стан дитини. Зокрема, емоційно безпечне освітнє середовище сприяє розвитку самоповаги, довіри до інших та зниженню рівня шкільної тривожності [17].

Культура формує норми вираження емоцій, моделі виховання та очікування щодо емоційного саморегулювання. Наприклад, в індивідуалістичних культурах емоційна автономія заохочується, а в колективістичних – важливішими є гармонія у стосунках і контроль над емоціями. У контексті української культури, що перебуває в умовах воєнної нестабільності, важливими є також патріотичні цінності, досвід втрати, травматизація та посттравматичний стрес. Як зазначає М. Чакарова, у різних культурах існують різні уявлення про те, які емоції є «соціально бажаними». Наприклад, у західних індивідуалістичних суспільствах більше заохочується вияв емоційної автентичності, тоді як у колективістських культурах – емоційне стримування в інтересах гармонії. Такі особливості слід враховувати в роботі з дітьми з різним культурним або етнічним походженням, особливо в мультикультурному середовищі [23].

Важливо враховувати, що вікові особливості психічного розвитку дітей опосередковують вплив психологічних чинників на їхнє емоційне благополуччя. Згідно з дослідженнями Л. І. Божович, у різні періоди дитинства провідна діяльність (гра, навчання, спілкування) формує різні психічні новоутворення, які зумовлюють специфіку переживань, способів емоційної регуляції та джерел суб'єктивного благополуччя. Наприклад, для молодших школярів важливою умовою емоційного благополуччя є визнання з боку дорослого, а для підлітків – прийняття в групі однолітків та позитивна ідентичність [2].

Особливу увагу дослідники звертають також на значення особистісно значущих життєвих подій, зокрема досвіду втрат, змін, хвороб або конфліктів у сім'ї. Від того, як дитина осмислює ці події, як вона сприймає себе в цих обставинах, багато в чому залежить її емоційне функціонування. Теорія

когнітивної оцінки підкреслює, що не сам стрес-фактор визначає рівень дистресу, а його суб'єктивне сприйняття. Таким чином, розвиток у дітей когнітивних навичок переосмислення ситуацій, гнучкості мислення, здатності бачити альтернативи та ресурси – є ще одним потужним чинником емоційного благополуччя.

Крім того, важливо враховувати вплив цифрового середовища, особливо для дітей шкільного віку та підлітків. Надмірна залученість у соціальні мережі, контакт із кібербулінгом або споживання контенту, що сприяє емоційному виснаженню, може негативно впливати на емоційне благополуччя. Водночас існують і позитивні аспекти цифрової взаємодії, зокрема можливість отримання підтримки в онлайн-спільнотах, доступ до психологічної допомоги та розвитку емоційного інтелекту за допомогою спеціалізованих застосунків [42].

Таким чином, формування емоційного благополуччя дитини - це складний процес, що охоплює взаємодію внутрішньоособистісних (емоційна компетентність, самоефективність, когнітивні установки), міжособистісних (прихильність, соціальна підтримка) та екзистенційних ресурсів (почуття сенсу, надії, ідентичності). Цілісне урахування цих чинників є основою ефективного психологічного супроводу дітей, зокрема тих, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз проблеми емоційного благополуччя дітей, зокрема в умовах складних життєвих обставин. Встановлено, що емоційне благополуччя є важливим інтегративним показником психічного здоров'я, соціальної адаптації та загального розвитку дитини. Це поняття охоплює кілька ключових компонентів: емоційну регуляцію, афективну стабільність, самооцінку, емпатійність та суб'єктивне відчуття щастя.

Показано, що складні життєві обставини (СЖО), зокрема втрата батьків, насильство, бідність, воєнні дії, суттєво впливають на психіку дитини,

провокуючи тривожність, агресію, емоційну нестабільність і соціальну ізоляцію. У таких умовах порушується базове відчуття безпеки та довіри до світу, що негативно відображається на емоційному функціонуванні.

Розглянуто ключові психологічні чинники формування емоційного благополуччя. До внутрішніх чинників належать: риси темпераменту, емоційний інтелект, самооцінка, копінг-стратегії та самоефективність. Зовнішніми чинниками виступають стиль виховання, емоційна доступність батьків, шкільне середовище, підтримка з боку дорослих та якість взаємодії з однолітками. Особливу роль відіграють соціальні зв'язки, наявність підтримки, безпечне освітнє середовище та культурний контекст.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційне благополуччя дитини є результатом складної взаємодії індивідуальних, соціальних і культурних чинників. Його формування особливо ускладнене в умовах СЖО, що актуалізує необхідність глибшого вивчення даної проблематики та розробки цілісних підходів до психологічної допомоги дітям, які опинилися в кризових життєвих ситуаціях.

РОЗДІЛ 2 РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Організація дослідження, обґрунтування вибору методів та інструментів дослідження

Згідно мети та завдань дослідження було проведено емпіричне вивчення психологічних особливостей рівня емоційного благополуччя дітей в складних життєвих обставинах. У цьому розділі ми надаємо детальний опис використаних методів дослідження та обґрунтування їх вибору. Також розглядаються особливості використаних методик і надається характеристика вибірки учасників, заснована на попередньому аналізі зібраних даних.

Експериментальне дослідження було проведено шляхом реалізації таких кроків:

- 1) здійснено огляд та аналіз існуючих психодіагностичних методик, що дозволяють виявити психологічні особливості рівня емоційного благополуччя дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах;
- 2) підібрано відповідні методики для емпіричного етапу дослідження згідно з визначеними об'єктом, предметом та метою;
- 3) організовано опитування дітей як у форматі особистого анкетування, так і через соціальні мережі (Instagram, Telegram, Facebook);
- 4) зібрані результати були оброблені з використанням методів математичної статистики та проаналізовані;
- 5) на етапі констатування здійснено опис та інтерпретацію емпіричних результатів.

Учасникам було запропоновано пройти анонімне опитування, проведене за допомогою Google-форми. Опитувальник містив авторську анкету, характеристика якої подана нижче:

- Вік дітей (від 12 до 17 років);
- Стать (чоловіча, жіноча);
- У якому класі навчається респондент;

- Як ви оцінюєте своє загальне емоційне самопочуття останнім часом;
- Як ви зазвичай справляєтесь з негативними емоціями (гнів, смуток, тривога);
- Як часто ви відчуваєте щасливим/щасливою;

Перейдемо до методик які були використані та опис яких наведено нижче:

1) Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл)

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла є одним із сучасних психодіагностичних інструментів, що дозволяє виявити рівень розвитку емоційного інтелекту – важливої складової особистісного функціонування, яка визначає здатність людини розуміти власні емоції, керувати ними, орієнтуватися в емоційних сигналах інших людей та ефективно будувати міжособистісні відносини. Емоційний інтелект розглядається як багатокomпонентне явище, що поєднує у собі як когнітивні, так і афективні механізми регуляції поведінки. Дана методика дозволяє не лише кількісно оцінити загальний рівень емоційного інтелекту, але й розподілити його по окремих функціональних компонентах.

Мета методики – діагностика парціальних та інтегративного рівнів емоційного інтелекту особистості, тобто виявлення її здатності розуміти власні й чужі емоції, регулювати емоційні стани, підтримувати позитивний настрій та налагоджувати ефективну емоційну комунікацію. Особливо важливою є можливість виявлення сильних і слабких сторін емоційного функціонування, що дозволяє цілеспрямовано працювати над розвитком емоційної сфери.

Методика складається з 30 тверджень, що охоплюють різні емоційно-соціальні ситуації та внутрішні психоемоційні стани. Респонденту пропонується оцінити кожне висловлювання за шестибальною шкалою згідно з рівнем згоди чи незгоди з ним: від «повністю не згоден» (-3 бали) до «повністю згоден» (+3 бали). Такий підхід дозволяє виявити не лише напрямок оцінки (позитивний/негативний), а й її інтенсивність, що суттєво підвищує чутливість методу до індивідуальних відмінностей.

У структурі методики виділено п'ять шкал, кожна з яких відображає окремий компонент емоційного інтелекту:

1. Емоційна обізнаність – здатність розпізнавати, усвідомлювати та осмислювати власні емоції як джерело самопізнання (пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25).
2. Управління своїми емоціями – здатність контролювати афективні стани, долати деструктивні емоції, не піддаючись їм у складних ситуаціях (пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30).
3. Самомотивація – вміння цілеспрямовано спрямовувати власні емоції на досягнення мети, зберігати енергію, оптимізм і наполегливість (пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22).
4. Емпатія – чутливість до емоцій інших людей, здатність до співпереживання та визнання емоційного стану іншого (пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28).
5. Розпізнавання емоцій інших і вплив на них – вміння емоційно впливати на співрозмовника, підтримувати, мотивувати, налагоджувати емоційний контакт (пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29).

Кількісна обробка передбачає підсумовування балів по кожній шкалі окремо, що дозволяє визначити парціальний рівень розвитку відповідного компоненту емоційного інтелекту. Шкали інтерпретуються за таким принципом:

- 14 балів і більше – високий рівень розвитку;
- 8–13 балів – середній рівень;
- 7 балів і менше – низький рівень розвитку певної якості.

Крім того, обчислюється інтегративний показник емоційного інтелекту – сума балів за всі п'ять шкал.

- 70 і більше балів свідчить про високий рівень емоційного інтелекту;
- 40–69 балів – про середній рівень;
- менше 40 балів – про низький.

Інтерпретація результатів дозволяє виявити загальний профіль емоційної компетентності особистості, встановити баланс між здатністю усвідомлювати

емоції та керувати ними, а також оцінити соціальні навички, пов'язані з емпатією та впливом на інших. Методика може використовуватися у психологічному консультуванні, тренінгах емоційного розвитку, дослідженнях міжособистісних стосунків, а також у кадровому доборі й оцінюванні персоналу.

2) *Тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін) (юнацький вік)*

Опитувальник ставлення до себе (автор – В. В. Столін) є валідованим особистісним тестом, спрямованим на вивчення структури ставлення людини до самої себе – її самооцінки, емоційного сприйняття себе, очікувань від інших і внутрішніх установок щодо власного «Я». Дана методика є надзвичайно важливою для дослідження психологічного самосприйняття у юнацькому віці, коли інтенсивно формується особистісна ідентичність та соціальна рольова самосвідомість.

Метою методики є діагностика комплексу факторів самоставлення, які визначають особливості емоційно-оцінного та регулятивного ставлення індивіда до себе. Це включає як загальну установку («за» чи «проти» себе), так і більш деталізовані прояви – рівень самоповаги, самоприйняття, очікування соціального ставлення, самоінтерес, а також готовність до певних внутрішніх дій, таких як самозвинувачення, самокерівництво тощо.

Методика побудована на базі ієрархічної моделі структури самоставлення, запропонованої В. В. Століним, і дозволяє виміряти три рівні самосприйняття:

1. Глобальне самоставлення – загальне ставлення до себе як до особистості (шкала S).
2. Диференційоване самоставлення – ставлення до різних аспектів власної особистості (шкали I–IV).
3. Оціночно-мотиваційні дії щодо «Я» – установки на самокерування, звинувачення, розуміння тощо (шкали 1–7).

Опитувальник містить 57 тверджень, сформульованих від першої особи, що відображають як позитивні, так і негативні аспекти ставлення до себе. Респонденту пропонується оцінити свою згоду або незгоду з кожним твердженням, обираючи відповідно знак «+» або «-». Така проста і пряма форма

відповіді забезпечує високий рівень доступності методу навіть для осіб без психологічної підготовки.

Обробка результатів здійснюється за допомогою ключа, який визначає, які саме відповіді (+ чи –) враховуються у кожній шкалі. Для кожного з факторів підраховується так званий «сирий бал» (кількість відповідей, що збігаються з ключем), після чого результати співвідносяться з накопиченими статистичними частотами (у %), які дозволяють інтерпретувати інтенсивність вираженості кожної риси. Наприклад, значення, що відповідає менш як 50% – вважається ознакою, що не виражена; від 50% до 74% – виражена; понад 75% – яскраво виражена.

Інтегральна шкала S відображає глобальне самоставлення – узагальнене ставлення суб'єкта до самого себе, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Високий бал свідчить про позитивну самооцінку, прийняття себе та внутрішню узгодженість, а низький – про внутрішній конфлікт, схильність до самозаперечення, емоційного дискомфорту, невпевненості.

Чотири основні шкали структурують самоставлення на ключові компоненти:

- Шкала I (самоповага) – відображає ступінь довіри до власних можливостей, оцінку самостійності, впевненості у собі.
- Шкала II (аутосимпатія) – демонструє наявність або відсутність позитивного емоційного ставлення до себе, схильність до самоприйняття чи самозвинувачення.
- Шкала III (очікування позитивного ставлення інших) – показує, як особа оцінює ймовірність того, що її прийматимуть та схвалюватимуть інші.
- Шкала IV (самоінтерес) – характеризує рівень зацікавленості особистості у власному внутрішньому світі, думках і почуттях.

Додатково виділено сім оціночно-мотиваційних шкал, які детально розкривають динаміку самоставлення через установку на дію або внутрішній вплив:

- Шкала 1 – самовпевненість (усвідомлення своїх переваг і впевненість у собі);
- Шкала 2 – очікування ставлення інших (аналогічна шкалі III, але у більш прикладному вимірі);
- Шкала 3 – самоприйняття (здатність приймати себе зі своїми якостями);
- Шкала 4 – самопослідовність (самокерівництво) (здатність слідувати своїм принципам, послідовність у діях);
- Шкала 5 – самозвинувачення (тенденція до критики та емоційного осуду себе);
- Шкала 6 – самоінтерес (повторюється з основних шкал як парціальний фактор);
- Шкала 7 – саморозуміння (усвідомлення своїх внутрішніх станів і мотивацій).

Загальна оцінка за методикою дозволяє визначити ступінь зрілості особистості, наявність внутрішньої гармонії, рівень адаптованості до соціуму, здатність до рефлексії, критичного мислення й емпатії до себе. Методика може бути застосована у віковій психології, консультуванні підлітків та молоді, психотерапії, а також у дослідницьких проєктах, що стосуються формування ідентичності, самооцінки та психічного благополуччя.

3) Тест самоакцептації (підлітковий та юнацький вік)

Тест самоакцептації (для підліткового та юнацького віку) створено з метою діагностики позитивного ставлення особистості до самої себе – прийняття власної зовнішності, характеру, дій та соціальної поведінки. Концепція самоакцептації тут тлумачиться як комплексна позитивна установка на власну особистість, що формується у процесі соціалізації під впливом значущих інших та рефлексії. Високий рівень самоакцептації зазвичай свідчить про психологічну зрілість, стабільну самооцінку та здатність функціонувати гармонійно в соціумі, незважаючи на усвідомлення власних недоліків.

Методика містить 32 пари тверджень, кожна з яких пропонує два варіанти поведінки, ставлення до себе чи типового реагування у повсякденних ситуаціях.

Досліджуваний має обрати один варіант – «А» або «В» – який точніше відповідає його уявленням про себе. Інструкція передбачає, що вибір має бути спонтанним, без тривалих роздумів: це дозволяє зафіксувати нераціоналізовану, емоційно забарвлену саморепрезентацію.

На відміну від лінійних шкал, дана методика побудована на принципі альтернативного вибору, що виключає соціально бажану відповідь і змушує респондента схилитися до одного з двох психологічно значущих варіантів. Це надає методиці більшої гнучкості у виявленні глибинних установок та внутрішньої амбівалентності.

Тест спрямований на діагностику п'яти основних аспектів самооакцептації:

1. Прийняття своєї зовнішності – ступінь задоволеності тілесністю, впевненість у привабливості, індивідуалізація образу «Я» незалежно від думки оточуючих.
2. Прийняття характеру – прийняття власної особистості, навіть із її недоліками; здатність змиритися зі слабкостями та зберігати почуття гідності.
3. Ставлення до виконаних справ – відповідальність, адекватність самооцінки результатів власної діяльності, схильність до самоусвідомлення вчинків.
4. Соціальна поведінка – здатність до конструктивної взаємодії, врівноваженість у соціальних контактах, самовизначення без домінування егоцентризму.
5. Загальна самооакцептація (інтегральний показник) – сумарна установка особистості на прийняття себе в цілому, попри недосконалість, внутрішні суперечності та соціальні очікування.

Для обробки результатів застосовується ключ, у якому зазначено «бажані» (відповідні самооакцептації) варіанти відповіді для кожної шкали. За кожне співпадіння з ключем респондент отримує 1 бал. Таким чином, у межах кожної шкали можна набрати від 0 до 8 балів. Підсумкова оцінка за загальною шкалою самооакцептації визначається як сума чотирьох часткових балів.

Інтерпретація результатів здійснюється за трирівневою шкалою:

- 1–3 бали – низький рівень (наявність самозаперечення, неприйняття себе, знижена самооцінка);
- 4–6 балів – середній рівень (часткове прийняття, наявність певної емоційної амбівалентності до себе);
- 7–8 балів – високий рівень (усвідомлене, стійке позитивне ставлення до себе на емоційно-оцінковому рівні).

Методика є простою у використанні, підходить як для індивідуального, так і для групового тестування. Вона дозволяє виявити потенційні проблеми у самосприйнятті, рівень внутрішньої гармонії та психологічну готовність до прийняття себе. Особливо ефективною є у роботі з підлітками та молоддю, коли структура самосвідомості лише формується й схильна до впливів зовнішнього середовища. Також тест може використовуватися у психокорекційній практиці для відстеження динаміки самооцінки та ефективності психологічної підтримки.

4) Методика діагностики рівня тривожності підлітків

Методика діагностики рівня тривожності підлітків, адаптована Є. І. Роговим на основі «Шкали ситуаційної тривожності» В. М. Кондаша (1973), є одним з інформативних психодіагностичних інструментів, призначених для виявлення основних джерел тривожності у підлітковому віці та визначення її інтенсивності. Особливістю методики є те, що вона не вимірює тривожність безпосередньо як емоційний стан, а через оцінку суб'єктивної значущості та емоційної напруженості в різноманітних життєвих ситуаціях. Таким чином, фокус спрямовано не стільки на саму емоцію тривоги, скільки на умови, які її провокують, та суб'єктивне сприйняття цих умов підлітком.

Метою застосування методики є визначення як загального рівня тривожності, так і трьох її основних видів:

1. Шкільної тривожності – тривожних переживань, пов'язаних із навчальним процесом, оцінюванням з боку вчителів, успішністю;
2. Самооцінної тривожності – пов'язаної із внутрішньою невпевненістю, страхом невдачі, зниженим самосприйняттям;

3. Міжособистісної тривожності – тривожністю, що виникає у процесі взаємодії з оточенням, при публічних виступах, соціальних оцінках, спілкуванні з однолітками.

Методика складається з 30 тверджень, які описують типові ситуації, з якими часто стикаються підлітки у школі або в соціальному середовищі. До кожного твердження додається шкала оцінки тривожності – від 0 до 4 балів, що дозволяє респондентові відобразити інтенсивність переживань, які виникають у відповідній ситуації:

- 0 – ситуація не викликає тривоги;
- 1 – незначне занепокоєння;
- 2 – помітне емоційне напруження, бажання уникнути ситуації;
- 3 – сильна тривога або страх;
- 4 – крайній рівень страху, панічне уникнення.

Респондентам пропонується послідовно оцінити кожну ситуацію, спираючись на власні емоції та досвід. Інструкція закликає уявити себе у конкретній ситуації й оцінити її настільки щиро й точно, наскільки це можливо.

Тестовий матеріал охоплює різні сфери досвіду підлітка: від відповіді на уроці чи контрольної роботи – до виступів перед аудиторією, конфліктів з однолітками або оцінювання власної діяльності. Це дозволяє з високою чутливістю виявити, яка саме сфера є найбільш емоційно значущою й проблемною для дитини.

Кожному виду тривожності відповідає певний набір тверджень:

- Шкільна тривожність: пункти 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30;
- Самооцінна тривожність: пункти 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29;
- Міжособистісна тривожність: пункти 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26.

Для обробки результатів підраховуються сумарні бали по кожному блоку тверджень, а також загальна сума балів за всі 30 пунктів, що є показником загального рівня тривожності. Чим вищий бал, тим вищий рівень тривожності.

Інтерпретація результатів передбачає якісний аналіз кожного з видів тривожності окремо. Особливу увагу рекомендується звертати на підлітків з

високими балами за шкалою загальної тривожності, оскільки це може свідчити як про об'єктивні труднощі в навчанні або соціальній адаптації, так і про наявність внутрішніх конфліктів, неадекватної самооцінки, заниженого рівня психологічної безпеки. У деяких випадках високі показники можуть вказувати на гіперчутливість до зовнішнього оцінювання, страх невдачі або емоційну вразливість.

Методика може використовуватись у шкільній психологічній службі, на етапі психопрофілактики, у діагностиці учнів з ознаками дезадаптації, у процесі індивідуального консультування та психокорекції. Також вона є ефективною при груповій роботі з метою виявлення тривожних профілів учнів класу або під час планування психологічних тренінгів із зниження тривожності.

2.2 Опис вибірки дослідження та її характеристика

Для обробки зібраних даних було використано програмне забезпечення Microsoft Office Excel та IBM SPSS Statistics 26. Аналіз результатів здійснювався за допомогою методів математичної статистики, зокрема описової статистики, t-критерію Стюдента для порівняння та кореляційного аналізу.

У дослідженні взяло участь 40 людей. Було створено дві гугл форми, одну з яких проходили діти які перебувають у складних життєвих обставинах та тимчасово проживають у центрі соціальної підтримки дітей та сімей «Рідні». Другу гугл форму проходили діти які не перебувають у складних життєвих обставинах. Вік дітей становив від 12 до 17 років. Гугл форми були ідентичними.

Серед досліджуваних дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах переважають особи чоловічої статі – 14 осіб, тоді як дівчат було 6. Серед дітей, що не перебувають у складних життєвих обставинах також переважають хлопці – 13 осіб, а дівчат які долучились до опитування 7 осіб.

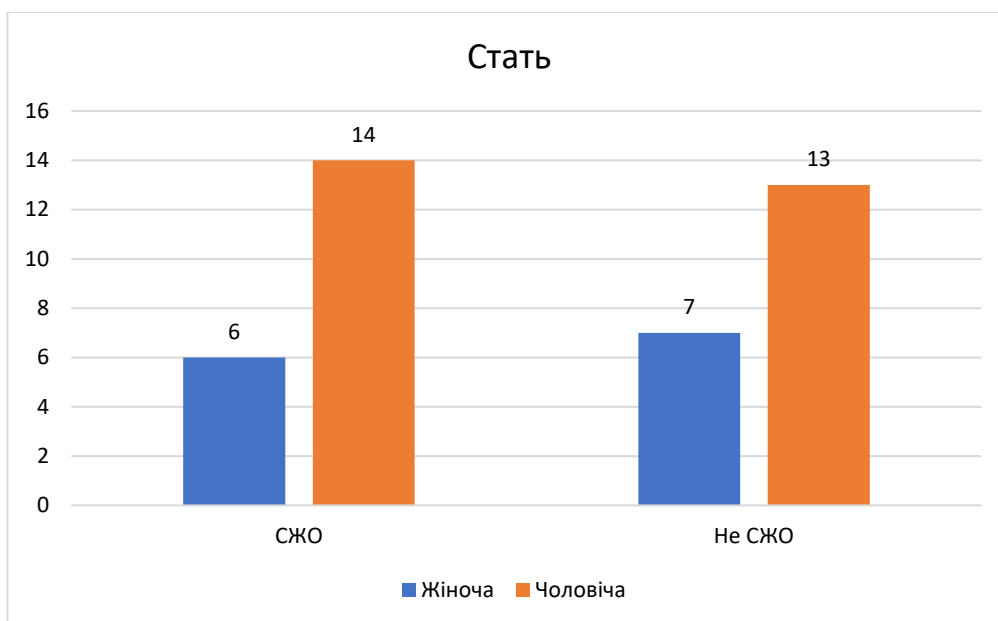


Рис. 2.1 Розподіл респондентів за статтю (кількість осіб)

Далі розглянемо у яких класах навчаються респонденти. У 6-7 класах навчається 8 дітей що перебувають у складних життєвих обставинах і 7 дітей, що не перебувають у СЖО. У 8-9 класах навчаються 6 дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах та 4 що не перебувають у СЖО. Навчання у 10-11 класах проходять 6 дітей що перебувають у складних життєвих обставинах і 9 дітей що не перебувають у СЖО.

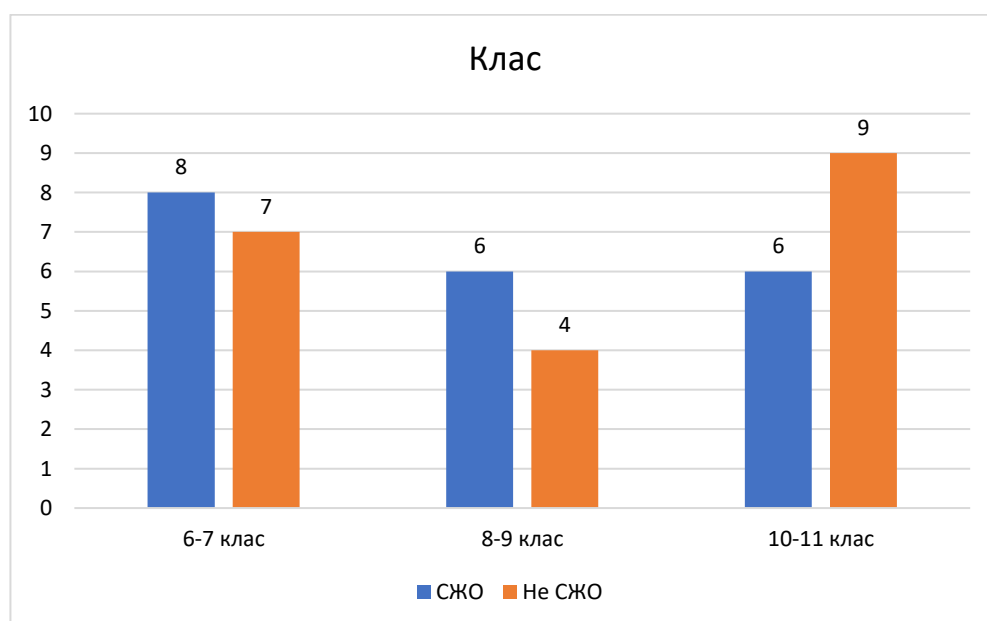


Рис. 2. 2 Розподіл респондентів за навчальними класами (кількість осіб)

Наступним кроком дітям було запропоновано оцінити своє загальне емоційне самопочуття останнім часом. Діти, що перебувають у складних життєвих обставинах відповіли наступним чином: відповідь «погано» обрало 2 дитини, «не дуже добре» - 1 особа, «нормально» себе оцінили 7 дітей, «хороше» відповіли також 7 дітей і «дуже добре» обрало 3 дітей. Діти, що не перебувають у СЖО показали наступні результати: «погане» обрало 6 респондентів, «не дуже добре» ніхто не обрав, «нормальне» обрало 9 дітей, «хороше» емоційне самопочуття відчують 5 дітей, відповідь «дуже добре» ніхто не обрав.

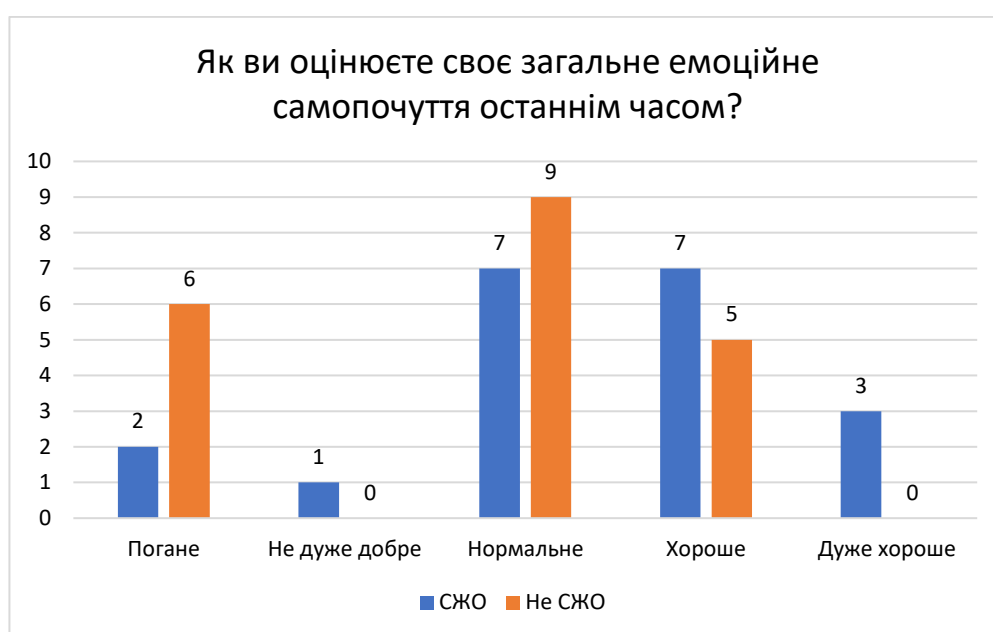


Рис. 2. 3 Розподіл респондентів за емоційним станом (кількість осіб)

Наступним питанням було обрати шляхи подолання негативних емоцій таких як гнів, смуток та тривога. Діти, що перебувають у складних життєвих обставинах дали відповідь наступним чином: 6 осіб обрало відволікання на щось інакше, 4 дитини спілкуються з іншими людьми, щоб впоратися з негативними емоціями, 5 дітей записують свої думки або малюють, ще 5 осіб звертаються до дорослого за підтримкою, варіант «Ділюсь емоціями через мистецтво, спорт чи інші хобі» не обрала жодна дитина. Особи, що не перебувають у СЖО обрало наступні відповіді: 9 дітей стараються відволікатись на щось інше, 6 спілкуються

з іншими людьми, «Ділюсь емоціями через мистецтво, спорт чи інші хобі» обрали 5 дітей.

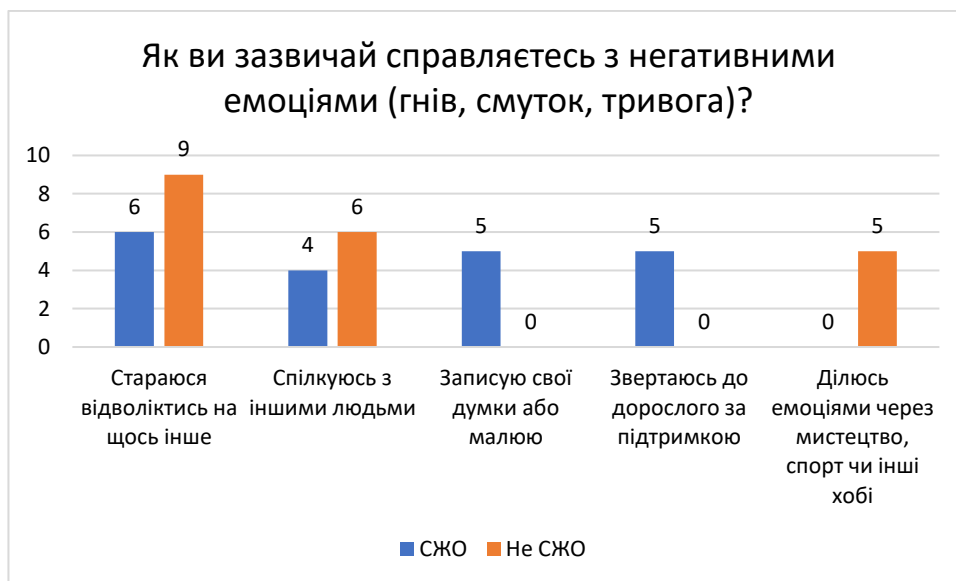


Рис. 2.4 Розподіл респондентів за способами справляння з негативними емоціями (кількість осіб)

Останнє питання на яке відповідали діти, це наскільки часто діти почуваються щасливими. «Рідко» обрали діти, що перебувають у складних життєвих обставинах, «Іноді» обрали 2 дитини що перебувають у складних життєвих обставинах та 13 дітей, що не перебувають у СЖО, варіант «Часто» обрали 8 дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах та 7 дітей, що не перебувають і «Завжди» себе почувають щасливими 6 дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

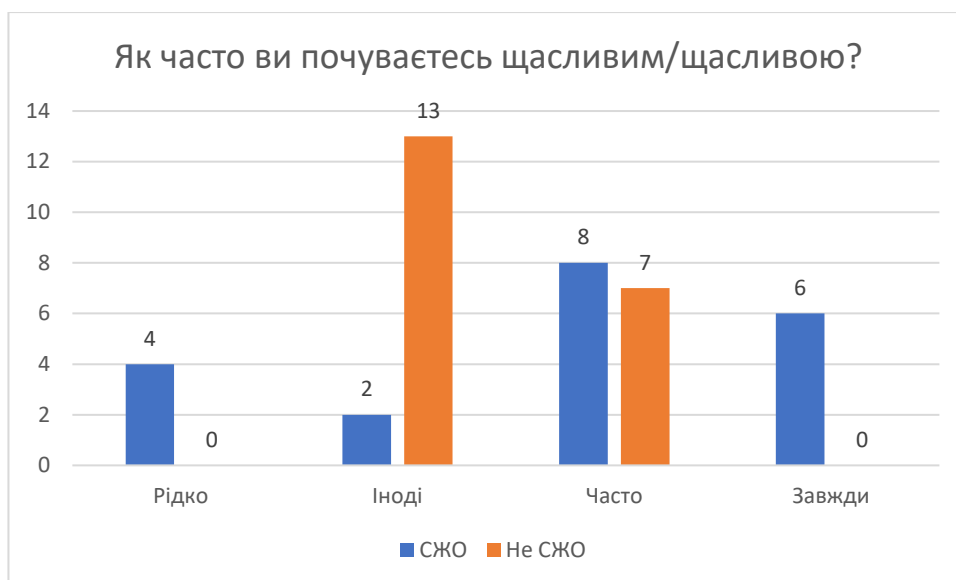


Рис. 2.5 Розподіл респондентів за оцінкою щастя (кількість осіб)

Таким чином, у дослідженні взяло участь 40 осіб віком від 12 до 17 років. З яких 20 дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах і 20 дітей, що не перебувають у СЖО.

2.3 Опис результатів дослідження

На першому етапі статистичної обробки було здійснено описовий аналіз показників досліджуваних змінних у двох вибірках, а саме дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, та дітей, які ні. Для кожної групи було розраховано середнє значення, медіану, стандартне відхилення, мінімальне та максимальне значення.

Розглянемо описовий аналіз показників за методикою діагностики рівня тривожності підлітків. Дані представлено у таблиці 2.1.

За шкалою шкільної тривожності діти групи СЖО демонструють підвищені значення: середній бал склав 20,15 при стандартному відхиленні 7,81, що вказує на помітну варіативність у межах групи. Медіанне значення становить 20,50, а варіативність балів – від 4 до 32. Натомість у групі Не СЖО середній показник значно нижчий – 12,85, зі значно меншою варіативністю ($SD = 4,32$), а

межі коливань – від 5 до 20 балів. Це може свідчити про більш однорідний рівень шкільної тривожності у дітей, які не переживають життєвих труднощів.

Самооціночна тривожність виявилась більш вираженою у дітей із СЖО: середнє значення – 24,95, стандартне відхилення – 8,68, медіана – 25,00. Значення варіювались у широкому діапазоні – від 6 до 44 балів. У другій групі середній рівень був нижчим – 18,45 ($SD = 6,01$), з медіаною 18,00 і межами варіації від 5 до 31 бала. Це вказує на те, що діти з життєвими труднощами частіше демонструють коливання у власному сприйнятті себе.

За шкалою міжособистісної тривожності також спостерігається вищий рівень у дітей із СЖО: середній показник дорівнює 6,50, стандартне відхилення – 2,65, а медіанне значення – 7,50. У межах цієї групи бали коливалися від 2 до 11. У порівняльній групі середній бал становив 4,00 при нижчому стандартному відхиленні (1,97), а варіативність була помітно меншою – від 0 до 8 балів.

Найбільш помітні відмінності простежуються за загальним рівнем тривожності. У дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, середній показник досягає 51,60 балів ($SD = 16,48$), при цьому медіана становить 53,50, а діапазон коливається від 17 до 76 балів. У групі дітей без складних життєвих обставин середнє значення значно нижче – 35,30, зі стандартним відхиленням 10,17 і діапазоном від 12 до 57 балів. Таким чином, не лише середні значення, а й межі варіацій вказують на більш високий та нестабільний рівень тривожності в першій групі.

Таблиця 2.1 – Методика діагностики рівня тривожності підлітків

Шкали	Статус									
	СЖО					Не СЖО				
	М	SD	Me	Min	Max	М	SD	Me	Min	Max
Шкільна тривожність	20,15	7,81	20,50	4,00	32,00	12,85	4,32	13,50	5,00	20,00
Самооціночна тривожність	24,95	8,68	25,00	6,00	44,00	18,45	6,01	18,00	5,00	31,00

Міжособистісна тривожність	6,50	2,65	7,50	2,00	11,00	4,00	1,97	4,00	0,00	8,00
Загальний рівень тривожності	51,60	16,48	53,50	17,00	76,00	35,30	10,17	35,50	12,00	57,00

Наступним кроком розглянемо таблицю за методикою «Діагностика емоційного інтелекту». Таблиця 2.2.

За шкалою емоційної обізнаності в першій підгрупі середній показник становить 6,80 при значному стандартному відхиленні 6,76. Медіанне значення склало 7,50, а значення варіювалися у широкому діапазоні – від мінус 8 до 18 балів. У другій підгрупі середнє значення дещо вище – 7,60, варіативність нижча ($SD = 4,30$), а межі розподілу – від 0 до 16 балів. Це свідчить про те, що в першій підгрупі варіативність відповідей значно ширші, хоча центральні тенденції схожі.

Показники за шкалою управління власними емоціями демонструють помітні розбіжності. У першій підгрупі середній бал становить 5,35 ($SD = 6,02$), медіана – 4,50, мінімальне значення – мінус 3, максимальне – 17. У другій підгрупі зафіксовано суттєво нижчий середній показник – 0,80, зі стандартним відхиленням 4,11. Результати варіювалися від мінус 6 до 8 балів. Порівняно з першою, ця підгрупа демонструє нижчий середній рівень за цією шкалою та меншу варіативність у вищій частині розподілу.

За шкалою самомотивації у першій підгрупі середнє значення становить 3,90 при відносно високому стандартному відхиленні 6,89. Медіана – 5,00, а межі варіацій – від мінус 8 до 14 балів. У другій підгрупі середній результат вищий – 7,55 ($SD = 3,17$), при цьому найнижче значення – 3, найвище – 12. Тут спостерігається більш згрупований розподіл результатів у позитивній зоні шкали.

Результати за шкалою емпатії в обох підгрупах загалом близькі. У першій середнє значення дорівнює 6,00 ($SD = 7,24$), а діапазон – від мінус 7 до 18. У другій – середній бал 5,70 при стандартному відхиленні 5,39. Медіанні значення

також подібні, однак у другій підгрупі спостерігається дещо вужчий діапазон – від мінус 5 до 13 балів.

На шкалі розпізнавання емоцій інших людей показники також мають подібні характеристики в обох групах. У першій середній бал становить 6,75 ($SD = 5,61$), у другій – 6,15 ($SD = 3,98$). Обидві підгрупи мають однакове медіанне значення – 7,00. Значення коливалися в межах від мінус 7 до 18 у першій та від мінус 3 до 13 у другій.

Загалом, можна спостерігати помірні варіації між підгрупами за більшістю шкал, при цьому окремі показники (зокрема, управління емоціями та самомотивація) демонструють суттєві розбіжності як за центральними тенденціями, так і за шириною розподілу. Інші ж шкали зберігають відносно подібну структуру результатів.

Таблиця 2.2 – Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

Шкали	Статус									
	СЖО					Не СЖО				
	M	SD	Me	Min	Max	M	SD	Me	Min	Max
Емоційна обізнаність	6,80	6,76	7,50	- 8,00	18,00	7,60	4,30	8,00	0,00	16,00
Управління своїми емоціями	5,35	6,02	4,50	- 3,00	17,00	0,80	4,11	1,00	- 6,00	8,00
Самомотивація	3,90	6,89	5,00	- 8,00	14,00	7,55	3,17	7,00	3,00	12,00
Емпатія	6,00	7,24	5,00	- 7,00	18,00	5,70	5,39	7,50	- 5,00	13,00
Розпізнавання емоцій інших людей	6,75	5,61	7,00	- 7,00	18,00	6,15	3,98	7,00	- 3,00	13,00

Далі розглянемо описову статистику за тестом-опитувальником самоставлення. Результати представлено у таблиці 2.3.

Інтегральний показник самооцінки (шкала S) у дітей з першої підгрупи СЖО має середнє значення 12,95 при невеликому стандартному відхиленні 2,76. Значення варіюються від 9 до 18, а медіанний показник дорівнює 12, що свідчить про помірно занижену загальну самооцінку у більшості учасників. У другій підгрупі середнє значення є значно вищим – 17,15 ($SD = 2,78$), медіана – 17, що вказує на більш позитивне ставлення до себе у цієї частини вибірки.

Шкала самоповаги (I) також демонструє помітну різницю між групами. У першій підгрупі середнє значення становить 35,50 за широкою варіативністю результатів ($SD = 18,32$), тоді як у другій групі – 55,37 ($SD = 20,19$). Розподіл варіацій значень вказує на більшу суб'єктивну стійкість у сприйнятті власної цінності у другої підгрупи.

Шкала аутосимпатії (II), яка відображає емоційне ставлення до себе, у першій підгрупі має середнє значення 59,95, тоді як у другій – 66,28. Попри помірну різницю в середніх показниках, обидві групи демонструють відносно високі рівні особистої симпатії, але варіативність у першій групі є більш вираженою.

Очікування позитивного ставлення з боку інших (III шкала) у першій підгрупі помітно нижче – середній показник становить 16,67 ($SD = 14,92$), при тому як у другій – 36,03 ($SD = 19,69$). Такий контраст вказує на відмінності у сприйнятті соціального прийняття та міжособистісної підтримки, що може бути пов'язано з умовами соціалізації дітей у складних життєвих ситуаціях.

Шкала самоприйняття (3) засвідчує відносну схожість у медіанних значеннях (50,67 в обох підгрупах), однак середні значення та діапазони варіацій дещо відрізняються – у першій підгрупі $M = 43,85$, а у другій – $M = 49,77$. Це може свідчити про меншу стабільність у сприйнятті себе серед дітей першої підгрупи.

Шкала саморозуміння (7) показує порівняно високі середні результати в обох групах: 66,68 у першій та 63,20 у другій. При цьому варіативність значень у першій підгрупі вищий ($SD = 23,31$ проти 18,98), що вказує на більш неоднорідний рівень розуміння власних почуттів і внутрішніх процесів.

Таблиця 2.3 – Тест-опитувальник ставлення до себе (В.В. Столін)

Шкали	Статус									
	СЖО					Не СЖО				
	М	SD	Me	Min	Max	М	SD	Me	Min	Max
Шкала S інтегральна	12,9 5	2,76	12,0 0	9,00	18,00	17,1 5	2,78	17,0 0	9,00	23,00
Шкала самоповаги I	35,5 0	18,3 2	34,0 0	6,00	80,00	55,3 7	20,1 9	58,6 7	16,0 0	91,33
Шкала аутосимпатії II	59,9 5	21,0 9	69,6 7	16,0 0	99,67	66,2 8	20,2 0	69,6 7	28,0 0	96,67
Шкала очікування позитивного ставлення інших III	16,6 7	14,9 2	13,3 4	0,67	53,00	36,0 3	19,6 9	39,6 7	6,00	72,33
Шкала самоінтересу IV	47,5 8	33,4 6	29,0 0	5,33	100,0 0	63,6 7	26,9 9	60,5 0	5,33	100,0 0
Шкала самовпевненості 1	38,0 0	20,0 9	47,6 7	3,67	81,33	61,3 5	23,3 4	65,6 7	7,33	92,33
Шкала очікування ставлення інших 2	24,9 5	24,0 1	15,0 0	0,67	80,00	30,9 8	16,9 0	32,0 0	3,67	51,33
Шкала самоприйняття 3	43,8 5	21,3 2	50,6 7	16,6 7	89,67	49,7 7	28,7 7	50,6 7	7,67	100,0 0
Шкала самопослідовнос ті 4	45,0 8	20,7 8	38,3 3	9,67	92,00	57,5 5	21,5 6	60,3 3	25,6 7	100,0 0
Шкала самозвинуваченн я 5	48,9 7	25,0 9	43,3 3	4,67	96,67	47,3 2	27,5 3	43,3 3	4,67	96,67
Шкала самоінтересу 6	35,8 3	26,2 0	34,3 3	3,00	100,0 0	59,1 0	29,3 2	54,6 7	11,3 3	100,0 0

Шкала саморозуміння 7	66,6 8	23,3 1	68,6 7	21,3 3	99,33	63,2 0	18,9 8	68,6 7	21,3 3	83,67
--------------------------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------	-----------	-----------	-----------	-----------	-------

Останнім в описовій статистиці розглянемо результати за тестом самоакцептацій. Таблиця 2.4.

У першій групі середній показник прийняття зовнішності становить 3,75 при стандартному відхиленні 1,52. Медіана співпадає із середнім – 4,00, що свідчить про відносно зважене ставлення до власної зовнішності, хоч і з окремими нижчими значеннями (мінімум – 1, максимум – 8). У другій підгрупі цей показник вищий – середнє 5,00 при меншій варіативності ($SD = 1,34$), що свідчить про більш позитивне та стабільне сприйняття власної зовнішності.

У дітей із СЖО середній бал прийняття характеру становить 4,45, але з помітним розкидом ($SD = 2,01$), тоді як у дітей без СЖО – 6,10 ($SD = 1,29$), що може свідчити про більше задоволення власними особистісними рисами в останніх. У першій групі показники варіюються від 1 до 8, у другій – вузький діапазон: від 4 до 8.

Середнє значення ставлення до виконання справ практично однакове в обох групах: 3,75 у дітей із СЖО та 3,90 у дітей без СЖО. Також медіанні значення збігаються – 4,00. Це може вказувати на схожі уявлення про власну відповідальність чи успішність у виконанні справ, незалежно від життєвих обставин.

За шкалою соціальної поведінки, діти в СЖО мають нижчий середній показник – 3,80 ($SD = 1,67$), тоді як їхні однолітки – 5,35 ($SD = 1,27$). Така різниця може вказувати на менш позитивне самосприйняття у соціальних взаємодіях серед дітей у складних обставинах.

Результат загальної самоакцептації в дітей із СЖО становить 15,75 ($SD = 3,39$), у той час як у дітей без таких обставин – 20,35 ($SD = 3,15$). Це найбільш узагальнена шкала в даній групі, і вона демонструє чітку різницю між групами: медіанні значення – 16,00 проти 20,00 відповідно, що свідчить про суттєво нижчий рівень позитивного самосприйняття в першій групі.

Таблиця 2.4 – Тест самоакцептації (підлітковий та юнацький вік)

Шкали	Статус									
	СЖО					Не СЖО				
	М	SD	Me	Min	Max	М	SD	Me	Min	Max
Прийняття своєї зовнішності	3,75	1,52	4,00	1,00	8,00	5,00	1,34	4,50	3,00	8,00
Прийняття характеру	4,45	2,01	4,00	1,00	8,00	6,10	1,29	6,00	4,00	8,00
Ставлення до виконання справ	3,75	1,62	4,00	1,00	7,00	3,90	1,41	4,00	1,00	7,00
Соціальна поведінка	3,80	1,67	3,50	2,00	8,00	5,35	1,27	6,00	2,00	7,00
Загальна самоакцептація	15,75	3,39	16,00	10,00	23,00	20,35	3,15	20,00	15,00	29,00

Наступним кроком розглянемо використання t-критерія Стьюдента для перевірки статистичної значущості відмінностей між середніми значеннями показників емоційного благополуччя у двох вибірках: дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, та дітей, які не мають таких обставин.

За рівнями тривожності, в залежності від того, чи перебувають діти у складних життєвих обставинах, виявлені статистично значущі відмінності за усіма шкалами, як можемо спостерігати на рис. 2.6.

За загальним рівнем тривожності ($M_{сжо}=51,6$, $M_{бсжо}=35,3$ при $p=0,001$) виявлено значну різницю між дітьми у СЖО та без СЖО. Статистично значуща різниця в рівні тривожності може пояснюватися тим, що діти у складних життєвих обставинах частіше стикаються з нестабільністю, відсутністю емоційної підтримки, почуттям небезпеки чи непередбачуваності, що сприяє

формуванню підвищеної тривожності як захисної реакції на стресові умови життя.

Рівень міжособистісної тривожності ($M_{сж} = 6,5$, $M_{бсж} = 4$ при $p = 0,002$) також показав статистично значущу різницю. Дана різниця може пояснюватися тим, що діти у складних життєвих обставинах часто не мають стабільного емоційного контакту з дорослими або однолітками, що призводить до формування недовіри, страху бути відкинутими чи нерозуміння в соціальних ситуаціях.

За шкалою самооціночної тривожності ($M_{сж} = 24,95$, $M_{бсж} = 18,45$ при $p = 0,009$) спостерігається така ж тенденція. Статистично значуща різниця за рівнем даної тривожності свідчить про те, що діти у складних життєвих обставинах частіше відчують невпевненість у собі, сумніви у власній цінності та страх зробити щось неправильно. Це може бути зумовлено нестачею підтримки, критичним оточенням або досвідом знецінення з боку значущих дорослих.

Найбільшу різницю було виявлено за шкалою шкільної тривожності ($M_{сж} = 20,15$, $M_{бсж} = 12,85$ при $p = 0,001$), що може свідчити про те, що діти у складних життєвих обставинах частіше відчують страх перед навчанням, оцінюванням чи спілкуванням з учителями. Причиною цього можуть бути нестабільні умови вдома, недостатня підтримка в освітньому середовищі або попередній досвід невдач і покарань, що може посилювати їхню емоційну вразливість у школі.

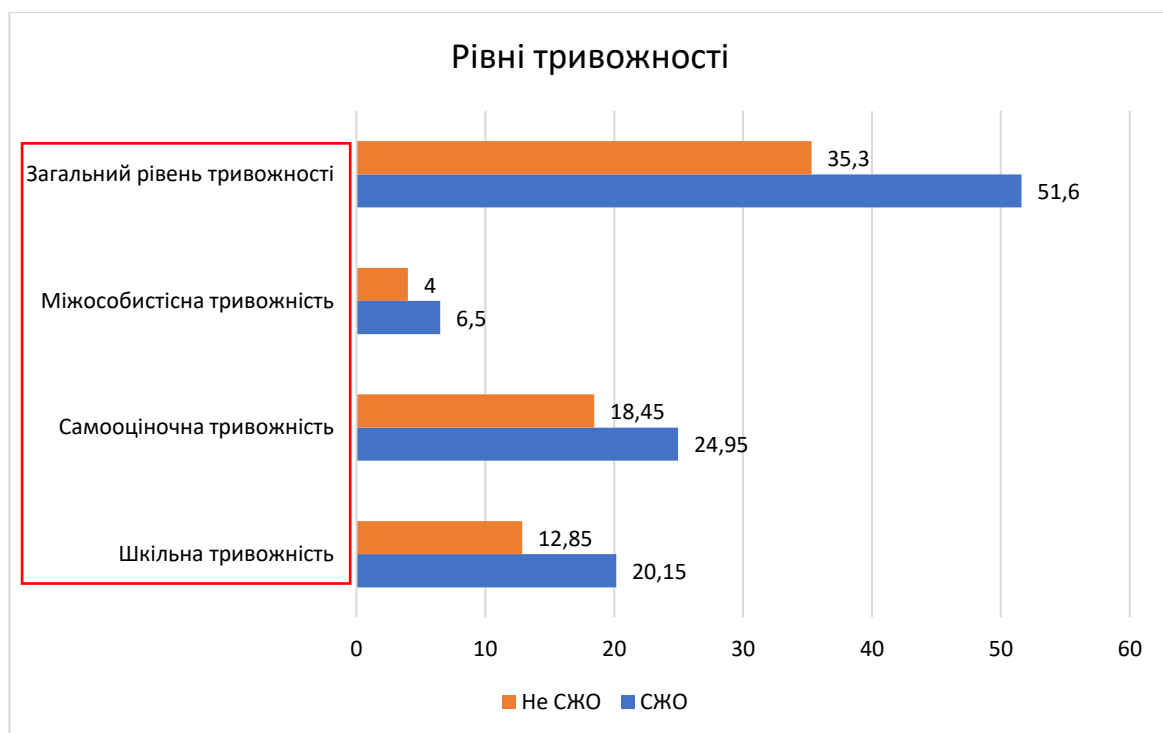


Рис. 2.6 Середні значення показників рівнів тривожності в залежності від статусу дітей (- статистично значущі відмінності)

Статистично значущі відмінності, за емоційним інтелектом між групами дітей, які перебувають у складних обставинах, та тих, що ні, спостерігаються за такими шкалами як, «самотивація» ($M_{сж\o}=3,9$, $M_{бсж\o}=7,55$ при $p=0,038$) та «управління своїми емоціями» ($M_{сж\o}=5,35$, $M_{бсж\o}=0,8$ при $p=0,008$).

Середнє значення за шкалою «самотивація» у дітей у СЖО дорівнює 3,9, тоді як у дітей без СЖО - 7,55. Значення $p=0,038$ свідчить про статистично значущу різницю між цими групами. Діти, які перебувають у складних життєвих обставинах, демонструють знижений рівень самотивації, що може бути пов'язано із психологічними труднощами, відчуттям безсилля або браком віри у власні можливості. Це підкреслює важливість роботи з розвитком внутрішньої мотивації у таких дітей.

Середнє значення за шкалою «управління своїми емоціями» у дітей у СЖО становить 5,35, а у дітей без СЖО - 0,8. Значення $p=0,008$ підтверджує достовірність цієї відмінності. Цікаво, що діти у складних життєвих обставинах демонструють вищі значення за шкалою «управління своїми емоціями». Це може свідчити про те, що вони адаптували стратегії самоконтролю для збереження

емоційної стабільності у стресових умовах. Однак ці стратегії можуть бути захисними й не завжди конструктивними.

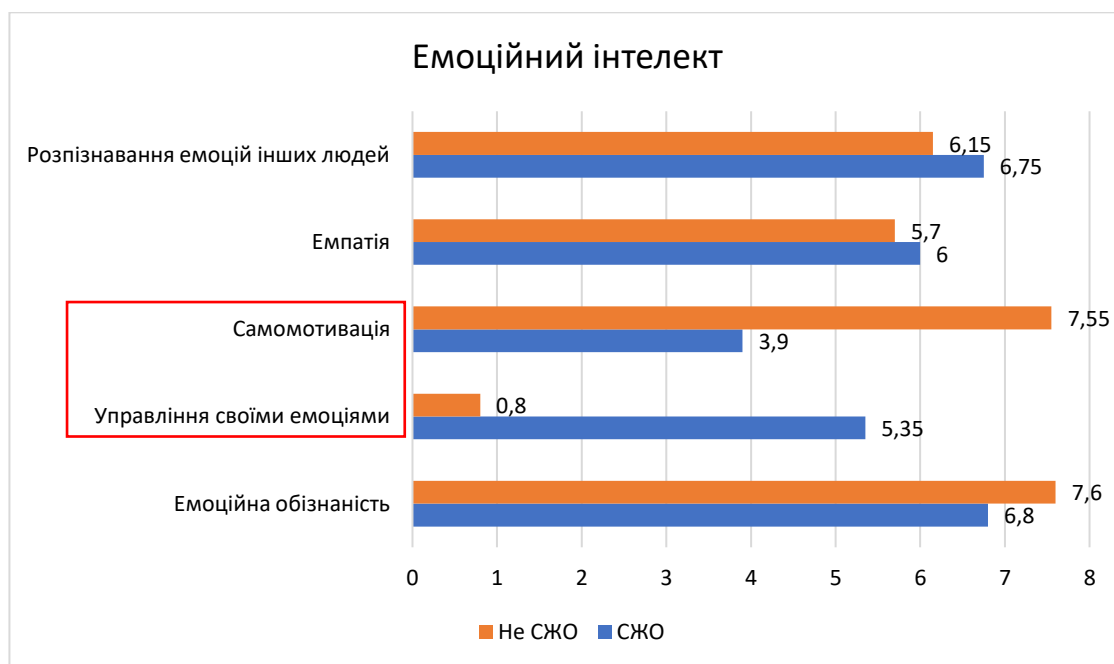


Рис. 2.7 Середні значення показників рівнів емоційного інтелекту в залежності від статусу дітей (- статистично значущі відмінності)

Показники самоствавлення між групами мають статистично значущі відмінності за п'ятьма шкалами:

«Шкала S інтегральна» ($M_{сж\text{о}}=12,95$, $M_{бсж\text{о}}=17,15$ при $p=0,000$), що вказує на високу статистичну значущість відмінності. Ці результати свідчать про загальне зниження інтегрального рівня позитивного самоствавлення у дітей у складних життєвих обставинах. Це може бути пов'язано з відсутністю стабільної підтримки та підвищеним відчуттям невпевненості в собі.

«Шкала самоповаги» ($M_{сж\text{о}}=35,5$, $M_{бсж\text{о}}=55,37$ при $p=0,002$) також має статистично значущу відмінність. Зниження рівня самоповаги у дітей у СЖО може свідчити про те, що вони менш схильні цінувати себе, що може бути наслідком зовнішнього тиску, негативного досвіду чи низької соціальної підтримки.

Результати за шкалою самовпевненості ($M_{сж\text{о}}=38$, $M_{бсж\text{о}}=61,35$ при $p=0,002$), вказують на статистично значущу відмінність. Значно нижчий рівень

самовпевненості у дітей у СЖО може бути наслідком постійного впливу стресових факторів або недоліків у розвитку їхньої самооцінки.

«Шкала самоінтересу» ($M_{сж\text{о}}=35,83$, $M_{бсж\text{о}}=59,1$ при $p=,012$) також має таку тенденцію. Значення $p=0,012$ свідчить про статистично значущу різницю. Зниження рівня самоінтересу може бути пов'язане із браком мотивації до саморозвитку та загальним почуттям марності, що часто спостерігається у дітей у складних обставинах.



Рис. 2.8 Середні значення показників рівнів самоставлення в залежності від статусу дітей (- статистично значущі відмінності)

Останнім кроком розглянемо статистично значущі відмінності у дітей із різним статусом – які перебувають у СЖО, та ті, які ні за показниками самоакцептацій. Як можемо бачити на рисунку 2.9, спостерігаються відмінності за показниками:

«Прийняття своєї зовнішності» ($M_{сж\text{о}}=3,35$, $M_{бсж\text{о}}=5$ при $p=0,009$). Як можемо бачити, діти у складних життєвих обставинах менш задоволені своєю

зовнішністю, що може бути наслідком порівняння із соціальними стандартами, низької самооцінки або впливу негативного середовища.

«Прийняття характеру» ($M_{сж\text{о}}=4,45$, $M_{бсж\text{о}}=6,1$ при $p=0,004$). Значення $p=0,004$ підтверджує статистично значущу різницю. Знижений рівень прийняття характеру у дітей у СЖО може свідчити про підвищену самокритику, що може бути зумовлена відсутністю розуміння і підтримки з боку близьких.

«Соціальна поведінка» у дітей у СЖО середнє значення становить 3,8, тоді як у дітей без СЖО - 5,35. Значення $p=0,002$ вказує на достовірність цієї різниці. Це свідчить про проблеми у міжособистісній взаємодії у дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах. Така тенденція може бути наслідком недостатньої соціальної підтримки або негативного досвіду взаємодії у соціумі.

Загальний рівень самоакцептації ($M_{сж\text{о}}=15,75$, $M_{бсж\text{о}}=20,35$ при $p=0,000$) у дітей у СЖО значно нижчий, що свідчить про комплексну проблему сприйняття себе. Це може бути результатом як емоційних труднощів, так і нестачі позитивного зворотного зв'язку від оточуючих.

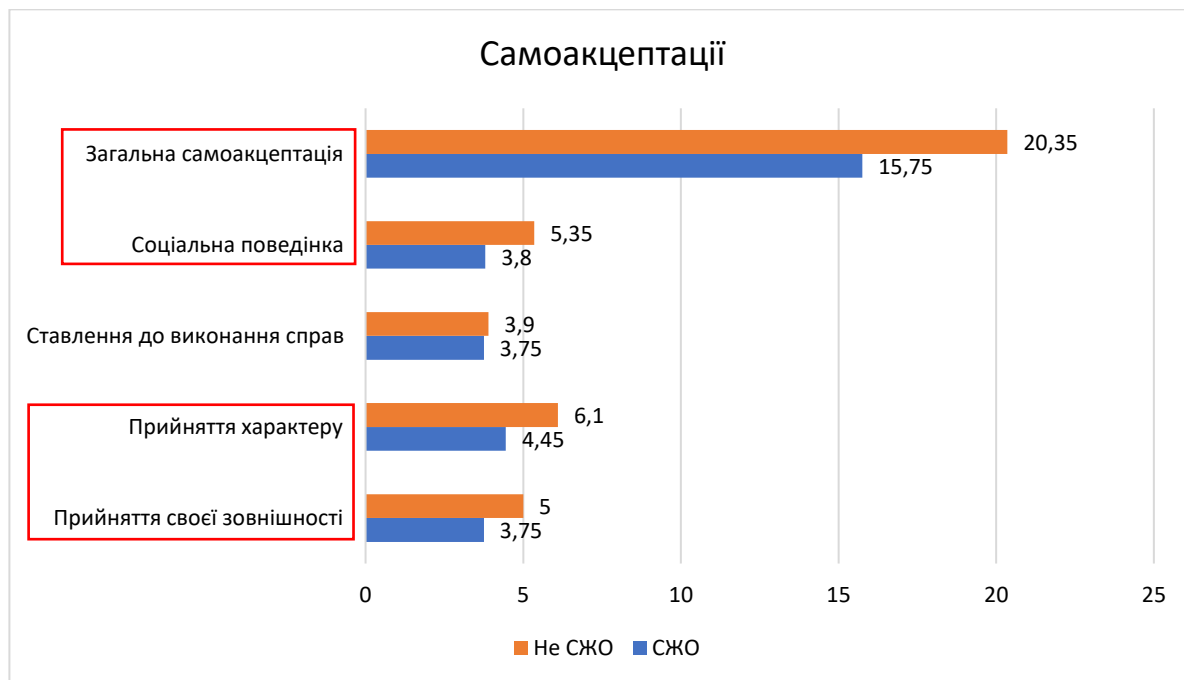


Рис. 2.9 Середні значення показників рівнів самоакцептацій в залежності від статусу дітей (- статистично значущі відмінності)

Отже, t-критерій Стюдента показав суттєвий вплив складних життєвих обставин на психологічний стан дітей. У дітей у СЖО спостерігаються підвищені

рівні тривожності, знижені показники самоставлення та самоакцептації, а також специфічні відмінності у емоційному інтелекті.

Беручи до уваги результати перевірки на нормальність розподілу (додаток А), для подальшого вивчення взаємозв'язків і забезпечення достовірності отриманих даних було обрано параметричний статистичний метод - коефіцієнт кореляції Пірсона.

Кореляційний аналіз був проведений з метою виявлення взаємозв'язків психологічних особливостей рівня емоційного благополуччя дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах.

Першим кроком розглянемо кореляційну плеяду «Загального рівня тривожності». Дані на рисунку 2.10.



Рис. 2.10 Кореляційна плеяда загального рівня тривожності

Результати кореляційного аналізу засвідчили наявність статистично значущих зв'язків між загальним рівнем тривожності дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, та низкою психологічних характеристик.

Зокрема, виявлено помірні та сильні зворотні (негативні) кореляції між тривожністю та такими показниками, як управління своїми емоціями ($r = -0,642$), аутосимпатія ($r = -0,505$), самоінтерес ($r = -0,619$), соціальна поведінка ($r = -0,457$), а також загальна самооакцептація ($r = -0,476$). Водночас зафіксовано прямий зв'язок з показником саморозуміння ($r = 0,678$).

Найсильніший зворотний зв'язок спостерігається між тривожністю та здатністю до управління власними емоціями. Це свідчить про те, що діти з розвиненими навичками емоційної регуляції мають нижчий рівень загальної тривожності. Такі діти краще розуміють свої емоції, вміють їх виражати та контролювати, що знижує рівень внутрішньої напруги й дозволяє більш адаптивно реагувати на зовнішні виклики.

Зв'язок із аутосимпатією (прийняттям себе як цінної особистості) та самоінтересом (здатністю звертати увагу на власні потреби) також є істотним. Вони свідчать про те, що діти з високим рівнем самоповаги та самодопомоги менше схильні до тривожних переживань. Низька аутосимпатія може бути пов'язана з внутрішньою критикою, відчуттям меншовартості та схильністю до самозвинувачень, що підвищує тривожність. Натомість здорова самозосередженість допомагає зберігати емоційну рівновагу.

Зворотна кореляція з соціальною поведінкою вказує на те, що діти, які проявляють відкритість, доброзичливість, здатність до взаємодії з іншими, рідше переживають надмірну тривожність. Соціально активні діти мають більше ресурсів для емоційної підтримки, відчують приналежність до групи, що знижує ризик формування внутрішньої напруги.

Цікавою є також пряма кореляція тривожності з показником саморозуміння. Це може свідчити про те, що у дітей, які надто зосереджуються на внутрішньому світі, емоційних переживаннях та самоспостереженні, підвищується ймовірність тривожних реакцій. Надмірна рефлексія, у контексті низької емоційної регуляції або негативного самосприйняття, може посилювати тривожність замість того, щоб сприяти її зниженню.

Далі розглянемо взаємозв'язки між «Емоційною обізнаністю». Зображено на рисунку 2.11.

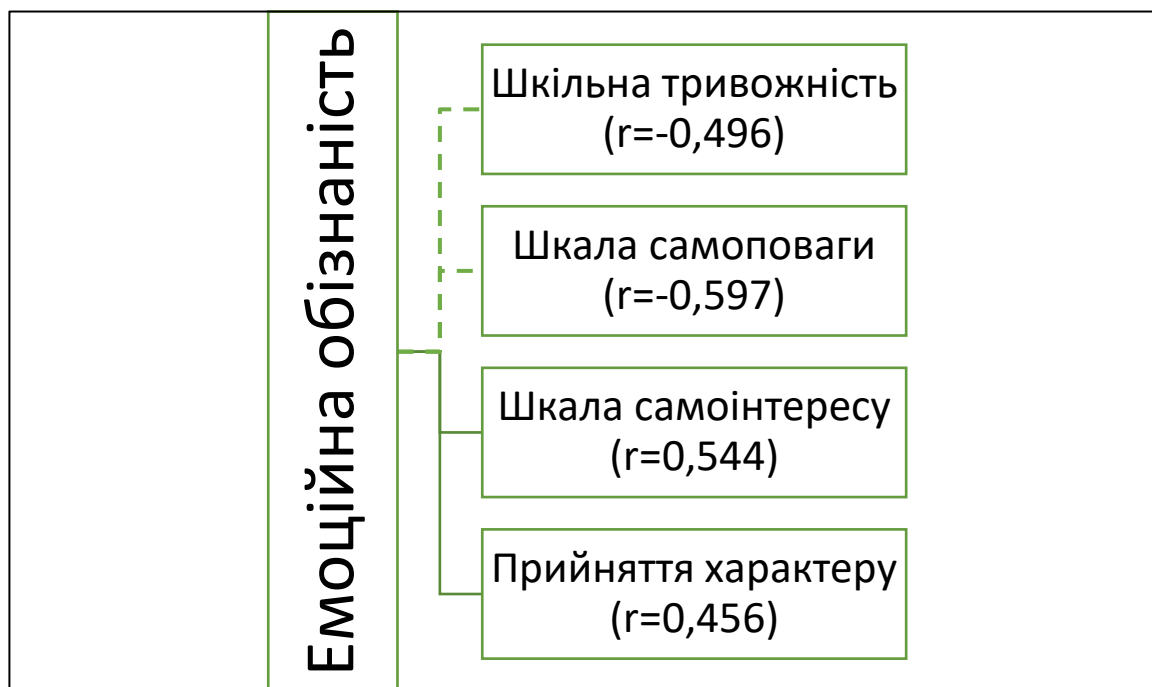


Рис. 2.11 Кореляційна плеяда емоційної обізнаності

Кореляційний аналіз засвідчив наявність статистично значущих зв'язків між емоційною обізнаністю дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, та низкою емоційно-психологічних характеристик. Зокрема, емоційна обізнаність демонструє зворотні кореляції зі шкільною тривожністю ($r = -0,496$) та самоповагою ($r = -0,597$), а також прямі кореляційні зв'язки із самоінтересом ($r = 0,544$) і прийняттям характеру ($r = 0,456$).

Найбільш виражений зв'язок - негативна кореляція з самоповагою - свідчить про те, що у вибірці дітей із СЖО більш висока емоційна обізнаність може поєднуватися з меншою впевненістю у власній цінності та здатності до самоприйняття. Це може пояснюватися тим, що підвищена емоційна чутливість у деяких випадках спричиняє загострене переживання власних недоліків або надмірну самокритику, що знижує рівень самоповаги.

Зворотний зв'язок із шкільною тривожністю свідчить, що діти з кращою емоційною обізнаністю менш схильні до переживання страхів, пов'язаних зі школою. Вміння ідентифікувати власні емоції та розуміти їхнє походження

допомагає ефективніше справлятися з емоційним тиском, викликаним навчальними або соціальними ситуаціями у шкільному середовищі.

Пряма кореляція з самоінтересом свідчить про те, що емоційно обізнані діти краще усвідомлюють власні потреби, приділяють увагу своєму внутрішньому стану та піклуються про психоемоційне благополуччя. Такий зв'язок є свідченням розвитку емоційної зрілості, вміння розрізняти та враховувати свої емоції у процесі прийняття рішень і взаємодії з оточенням.

Також позитивний зв'язок із прийняттям характеру свідчить, що діти з вищим рівнем емоційної обізнаності частіше приймають свої індивідуальні риси, навіть якщо вони відрізняються від соціальних очікувань. Емоційна обізнаність сприяє глибшому самопізнанню, а отже - більш лояльному та доброзичливому ставленню до себе як до цілісної особистості.

Останньою розглянемо кореляційну плеяду «Загальної самоакцептації». Представлено на рисунку 2.12.

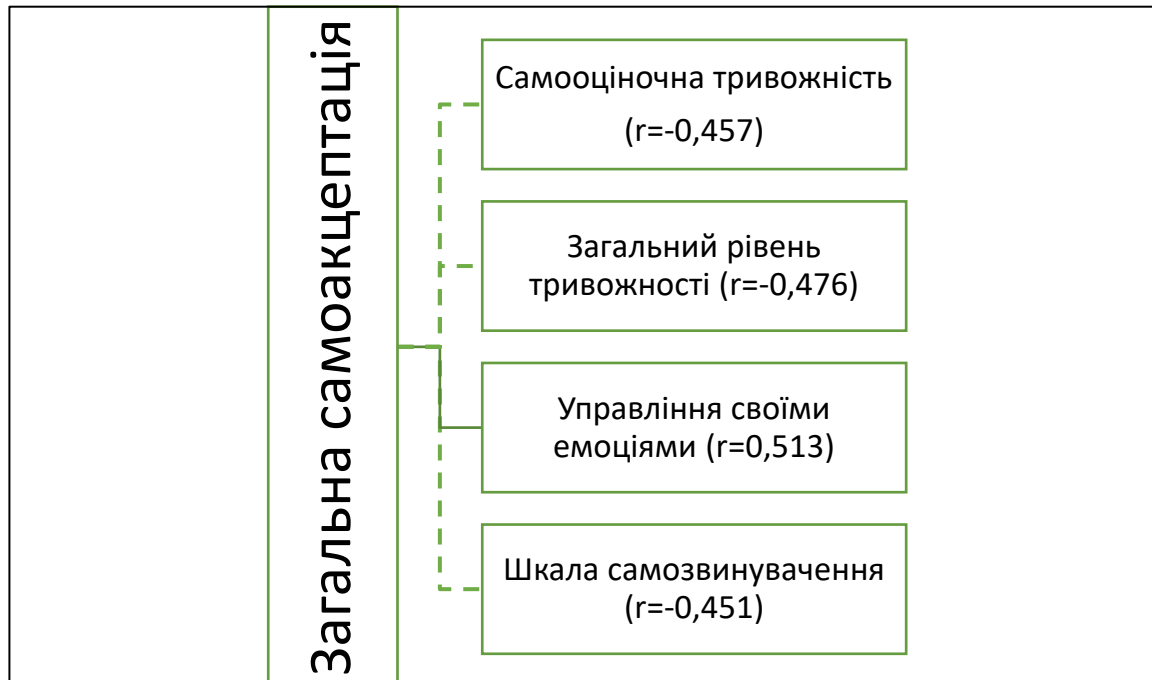


Рис. 2.12 Кореляційна плеяда загальної самоакцептації

Загальна самоакцептація – ключовий показник емоційного благополуччя, що відображає рівень прийняття дитиною себе, своїх емоцій, рис характеру та особистих особливостей. Кореляційний аналіз виявив низку значущих

взаємозв'язків між загальною самооцептацією та іншими психологічними змінними. Зокрема, спостерігаються зворотні зв'язки з самооціночною тривожністю ($r = -0,457$), загальним рівнем тривожності ($r = -0,476$) і шкалою самозвинувачення ($r = -0,451$), а також прямий зв'язок з умінням управляти своїми емоціями ($r = 0,513$).

Негативна кореляція між самооцептацією та самооціночною тривожністю свідчить про те, що діти, які більш критично сприймають себе та свою соціальну роль, частіше відчують внутрішню напругу, страх перед осудом або невдачею. Низький рівень самооцептації ускладнює формування стійкого «Я-образу», що, у свою чергу, призводить до підвищеної вразливості в соціальних взаємодіях.

Подібну картину демонструє і зв'язок із загальним рівнем тривожності: чим менше дитина приймає себе, тим частіше вона переживає тривожні стани, побоювання, внутрішню нестабільність. Це пов'язано з тим, що самооцептація є психологічним ресурсом, який дозволяє індивіду зберігати емоційну рівновагу навіть у стресових обставинах. Її недостатність позбавляє дитину внутрішньої опори, що підвищує схильність до тривожних реакцій.

Особливо вагомим є негативний зв'язок із самозвинуваченням, який відображає деструктивну форму внутрішнього діалогу. Діти з низьким рівнем самооцептації частіше схильні покладати провину за труднощі виключно на себе, що посилює почуття сорому, безпорадності та сприяє формуванню негативної Я-концепції. Це, у свою чергу, підвищує ризик розвитку емоційного неблагополуччя, зокрема депресивних і тривожних симптомів.

Водночас прямий зв'язок із умінням управляти емоціями свідчить про те, що діти, які краще контролюють свої емоційні стани, мають вищий рівень прийняття себе. Розвинена емоційна регуляція дозволяє знижувати інтенсивність негативних переживань, зберігати позитивний емоційний фон і сприяє формуванню конструктивного ставлення до себе навіть у ситуаціях невдач або критики.

Висновки до другого розділу

У даному розділі бакалаврської кваліфікаційної роботи представлено організацію дослідження, обґрунтування вибору психодіагностичного інструментарію та характеристику вибірки. Для забезпечення достовірності результатів респондентів було розділено на дві групи: дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах, та тих, які не мають таких обставин. На основі отриманих даних проведено аналіз описової статистики та визначено статистично значущі відмінності за допомогою t-критерію Стюдента.

Емпіричне дослідження дозволило виявити значні психологічні відмінності між дітьми, які перебувають у складних життєвих обставинах (СЖО), та їхніми однолітками, що не мають таких обставин. У процесі аналізу даних було встановлено, що діти з СЖО демонструють вищий рівень тривожності за всіма шкалами: шкільною, самооціночною та міжособистісною, що свідчить про підвищену емоційну вразливість цієї групи. За результатами діагностики емоційного інтелекту виявлено, що діти з СЖО мають знижені показники самомотивації та управління своїми емоціями, що може бути пов'язано з недостатньою соціальною підтримкою та високим рівнем стресу, який вони переживають. Аналіз самоакцептації показав, що діти з СЖО суттєво поступаються своїм одноліткам у таких аспектах, як прийняття характеру, прийняття зовнішності та загальна самоакцептація, що вказує на проблеми з позитивним самосприйняттям і самооцінкою. Кореляційний аналіз підтвердив значущі зв'язки між емоційною обізнаністю, тривожністю, самоакцептацією та іншими психологічними змінними, що свідчить про комплексний вплив життєвих обставин на психологічне благополуччя дітей.

ВИСНОВКИ

У бакалаврській кваліфікаційній роботі було досліджено психологічні особливості рівня емоційного благополуччя дітей, які перебувають у складних життєвих обставинах (СЖО).

Проаналізовано теоретичні основи емоційного благополуччя в психології, зокрема поняття, структуру та основні чинники, які впливають на формування емоційного стану дітей. Розглянуто, як складні життєві обставини, такі як сирітство, насильство, бідність чи війна, негативно впливають на психічний стан дітей, знижуючи рівень їх емоційного благополуччя. Також досліджено внутрішні (темперамент, емоційний інтелект, самооцінка) та зовнішні чинники (сімейне середовище, стиль виховання, соціальні зв'язки), які сприяють або, навпаки, заважають емоційній стабільності.

Описано програму та процедури емпіричного дослідження, яке включало використання методів психодіагностики для оцінки рівня емоційного благополуччя та інших психологічних характеристик у дітей із СЖО. Дослідження проводилося серед респондентів віком 12-17 років, яких було поділено на дві групи: дітей, що перебувають у складних життєвих обставинах, та дітей, які їх не мають. Для аналізу результатів застосовувалися методи математичної статистики, зокрема t-критерій Стюдента та кореляційний аналіз.

Результати дослідження показали, що діти із СЖО мають нижчий рівень емоційного благополуччя, що виявляється у підвищеній тривожності, зниженій самооцінці та труднощах із регуляцією емоцій. Водночас було встановлено, що наявність соціальної підтримки, позитивного стилю виховання та емоційної компетентності є важливими факторами, які можуть компенсувати негативний вплив складних життєвих обставин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Безпалько О. В. Соціально-психологічна підтримка дітей у складних життєвих обставинах: монографія. Київ : Педагогічна думка, 2018. 248 с.
2. Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. – К.: Академвидав, 2008. – 392 с.
3. Боулбі Дж. Прив'язаність. Теорія і практика / Джон Боулбі. — Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. — 424 с.
4. Бронфенбреннер Ю. Екологія розвитку дитини: Пер. з англ. / Ю. Бронфенбреннер. — Київ : Лібра, 2006. — 384 с.
5. Васильєва О. Психоемоційний розвиток молодших школярів: вікові особливості, фактори впливу. Київ : Університетська книга, 2019. 198 с.
6. Вовчик-Блакитна О. О. Емоційне благополуччя дитини – засіб і мета реабілітаційної роботи / О. О. Вовчик-Блакитна // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами: [зб. наук. праць]. – Київ.: Університет «Україна». – 2004. – №1 (3).
7. Володарська Н.Д. Почуття благополуччя у контексті психології цінностей особистості. Актуальні проблеми психології: Психологія обдарованості. Т. VI: Психологія обдарованості. Вип. 15. 2019. С. 145–155.
8. Гаврилюк Н. В. Самооцінка як чинник емоційного благополуччя особистості // Вісник психології і педагогіки. – 2020. – № 1. – С. 72–78.
9. Губарь О. П. Соціально-психологічна допомога дітям у складних життєвих обставинах: навч. посіб. Київ: Слово, 2020. 208 с.
10. Дикань О. В. Емоційне благополуччя дітей: сутність, чинники, діагностика. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2021. 156 с.;
11. Дитячі будинки сімейного типу в системі захисту дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування // Соціальна педагогіка: підручник для студ. ВНЗ; за ред. А. Й. Капської. – К., 2009. – С. 259–277.

12. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія. Навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури. 2012. 424 с.
13. Дьяченко О. Психологія емоційного благополуччя дітей у кризових умовах. – Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2020. – 162 с.
14. Іваненко С. В. Вплив сімейного середовища на розвиток дитини в умовах соціальних ризиків: монографія. Львів: ЛНУ, 2019. 256 с.
15. Ігнатенко К. В. Соціально-психологічні особливості дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківського піклування / К. В. Ігнатенко // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. – 2011. – № 4 (215). – С. 54–62.
16. Кирильчук О. В. Психологічні особливості дітей, які опинились у складних життєвих обставинах / О. В. Кирильчук // Соціальна педагогіка: теорія та практика. — 2020. — №1(3). — С. 113–119.
17. Кряжева Н. Л. Емоційне благополуччя дитини в контексті освітнього середовища // Науковий вісник Херсонського держ. ун-ту. Серія: Психологічні науки. – 2017. – Вип. 5. – С. 68–73.
18. Кушмирук Є.С. Вивчення психологічного благополуччя особистості в дошкільному віці. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2016. 186-190 с.
19. Наказ Міністерства соціальної політики України № 1005 від 13.06.2018 «Про затвердження Порядку взаємодії суб'єктів соціальної роботи із сім'ями, які перебувають у складних життєвих обставинах».
20. Павленко І. В. Соціальна адаптація дітей у складних життєвих обставинах. Київ: Наукова думка, 2021. 180 с.
21. Савчин М. В. Психологія підлітка: сучасні виклики, профілактика деструктивної поведінки. Львів : Світ, 2020. 172 с.
22. Терещенко Л.А., Карабаєва І.І. Психологічні особливості емоційної сфери дітей дошкільного віку. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, Том 10. Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія. Випуск 33. 2019. 214 – 234 с.

23. Чакарова М. А. Емоційний розвиток дитини у контексті культурної психології // Психологічні перспективи. – 2020. – № 36. – С. 142–148.
24. Чистяк О. В. Особливості психічного розвитку дітей-сиріт та дітей, позбавлених батьківської опіки, які виховуються у дитячих будинках сімейного типу / О. В. Чистяк // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. – 2014. – Вип. 2. – С. 266–272.
25. Шаран О. І. Соціально-психологічні чинники емоційного благополуччя дітей дошкільного віку : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю „8.053.00.01 — Психологія“ / Ольга Іванівна Шаран. — Львів, 2024. — 112 с.
26. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. – New York: W. H. Freeman, 1997. – 604 p.
27. Baumrind D. The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *Journal of Early Adolescence*. 1991. № 11(1). P. 56–95.
28. Bornstein M. H. Parenting and child mental health: A cross-cultural perspective // *World Psychiatry*. – 2019. – Vol. 18(3). – P. 324–325.
29. Bronfenbrenner U. The ecology of human development: Experiments by nature and design. Cambridge : Harvard University Press, 2005. 330 p.
30. Cefai C., Cavioni V. Social and Emotional Education in Primary School: Integrating Theory and Research into Practice. – New York : Springer, 2014. – 181 p.
31. Cummings E. M., Merrilees C. E., George M. W. Fathers, Parenting and Emotion Regulation // *Emotion Regulation: Conceptual and Practical Issues*. – New York: Springer, 2016. – P. 123–145.
32. Deci E. L., Ryan R. M. Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*. 2008. № 9(1). P. 1–11.
33. Denham S. A., Bassett H. H., Wyatt T. Emotional competence, peer social status, and friendships in early childhood // *Social Development*. – 2012. – Vol. 21(3). – P. 538–556.

34. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective well-being: Three decades of progress // *Psychological Bulletin*. 1999. № 125(2). P. 276–302.
35. Felitti V. J. et al. Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The Adverse Childhood Experiences (ACE) Study. // *American Journal of Preventive Medicine*. — 1998. — Vol. 14(4). — P. 245–258.
36. Furlong M. J., Gilman R., Huebner E. S. *Handbook of Positive Psychology in Schools*. 2nd ed. New York : Routledge, 2014. 498 p.
37. Gross J. J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In: Gross J. J. (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2014. P. 3–20.
38. Harter S. *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2012. 440 p.
39. Kovalchuk V. Psychosomatic disorders in children under stress // *Ukrainian Journal of Pediatrics*. 2018. Vol. 7, № 1. P. 45–53.
40. Larson R. W., Verma S. How children and adolescents spend time across the world: work, play, and developmental opportunities // *Psychological Bulletin*. — 1999. — Vol. 125(6). — P. 701–736.
41. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. — New York: Springer, 1984. — 456 p.
42. Livingstone S., Helsper E. J. Balancing opportunities and risks in teenagers' use of the internet: the role of online skills and internet self-efficacy // *New Media & Society*. — 2019. — Vol. 21(2). — P. 491–514.
43. Luthar S. S., Cicchetti D., Becker B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000. № 71(3). P. 543–562.
44. Maslow A. *Motivation and Personality*. 3rd ed. New York : Harper & Row, 1970. 369 p.
45. Masten A. S. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. — New York: Guilford Press, 2014. — 382 p.

46. Mavroveli S., Petrides K. V., Sangareau Y., Furnham A. Exploring the relationship between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood // *British Journal of Educational Psychology*. – 2007. – Vol. 77(2). – P. 259–272.
47. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? // *American Psychologist*. 2016. № 63(6). P. 503–517.
48. McCrory E., De Brito S. A., Viding E. The impact of childhood maltreatment: A review of neurobiological and genetic factors. // *Frontiers in Psychiatry*. — 2012. — Vol. 3. — Article 14.
49. Nash M. *Working with Children in Difficult Situations*. London: Routledge, 2019. 256 p.
50. Pianta R. C., Hamre B. K., Stuhlman M. W. Relationships between teachers and children. In: *Handbook of Early Childhood Education*. New York : Guilford Press, 2008. P. 361–386.
51. Pynoos R., Steinberg A. Interventions for children exposed to disasters: trauma, loss, and disruption. // *Curr Psychiatry Rep*. — 2014. — Vol. 16, № 9. — P. 462.
52. Ryff C. D., Singer B. H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*. 2008. № 9(1). P. 13–39.
53. Sroufe L. A. Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood. *Attachment & Human Development*. 2005. № 7(4). P. 349–367.
54. Teicher M. H., Samson J. A. Annual Research Review: Enduring neurobiological effects of childhood abuse and neglect. // *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. — 2016. — Vol. 57(3). — P. 241–266.
55. Thomas A., Chess S. *Temperament and Development*. – New York : Brunner/Mazel, 1996. – 268 p.
56. Twenge J. M. *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood*. New York : Atria Books, 2017. 352 p.

57. UNICEF. Children in War: State of the World's Children Report 2023. New York: United Nations Children's Fund, 2023. 142 p.
58. UNICEF. The State of the World's Children 2021: On My Mind — Promoting, Protecting and Caring for Children's Mental Health. New York : UNICEF, 2021. URL: <https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>
59. Walsh F. Strengthening Family Resilience. – New York: Guilford Press, 2016. – 384 p.
60. Wentzel K. R. Peer relationships, motivation, and academic performance at school. Educational Psychologist. 2016. № 55(2). P. 135–150.
61. World Health Organization. Mental health: Strengthening our response. Geneva : WHO, 2018. URL: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
62. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Schema Therapy: A Practitioner's Guide. – New York: Guilford Press, 2003. – 436 p.
63. Zinchenko O. Adaptation Challenges of Internally Displaced Children in Ukraine // Child Development Review. 2021. Vol. 14. P. 92–109.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перевірка нормальності розподілу

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Шкільна тривожність	,085	40	,200*	,966	40	,268
Самооціночна тривожність	,097	40	,200*	,980	40	,682
Міжособистісна_тривожність	,133	40	,073	,960	40	,164
Загальний_рівень_тривожності	,085	40	,200*	,984	40	,826
Емоційна_обізнаність	,086	40	,200*	,982	40	,776
Управління_своїми_емоціями	,130	40	,085	,949	40	,071
Самомотивація	,124	40	,126	,927	40	,013
Емпатія	,109	40	,200*	,974	40	,471
Розпізнавання_емоцій_інших_людей	,105	40	,200*	,978	40	,601
Шкала S інтегральна	,136	40	,061	,960	40	,169
Шкала самоповаги I	,164	40	,008	,954	40	,103
Шкала аутосимпатії II	,200	40	,000	,943	40	,043
Шкала очікування позитивного ставлення інших III	,144	40	,036	,922	40	,009
Шкала самонтересу IV	,156	40	,015	,911	40	,004
Шкала самовпевненості 1	,192	40	,001	,934	40	,021
Шкала очікування ставлення інших 2	,184	40	,002	,884	40	,001
Шкала самоприйняття 3	,164	40	,008	,920	40	,008
Шкала самопослідовності 4	,199	40	,000	,923	40	,009
Шкала самозвинувачення 5	,173	40	,004	,931	40	,017
Шкала самоінтересу 6	,170	40	,005	,921	40	,008
Шкала саморозуміння 7	,245	40	,000	,890	40	,001
Прийняття своєї зовнішності	,221	40	,000	,934	40	,021
Прийняття характеру	,122	40	,135	,943	40	,045
Ставлення до виконання справ	,171	40	,005	,949	40	,068
Соціальна поведінка	,204	40	,000	,913	40	,005
Загальна самооакцептація	,087	40	,200*	,987	40	,915

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Додаток Б

Т-критерій Стьюдента

Independent Samples Test										
		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Шкільна тривожність	Equal variances assumed	3,673	,063	3,658	38	,001	7,30000	1,99546	3,26041	11,33959
	Equal variances not assumed			3,658	29,633	,001	7,30000	1,99546	3,22262	11,37738
Самооціночна тривожність	Equal variances assumed	,840	,365	2,752	38	,009	6,50000	2,36192	1,71854	11,28146
	Equal variances not assumed			2,752	33,813	,009	6,50000	2,36192	1,69901	11,30099
Міжособистісна тривожність	Equal variances assumed	3,519	,068	3,387	38	,002	2,50000	,73806	1,00587	3,99413
	Equal variances not assumed			3,387	35,145	,002	2,50000	,73806	1,00187	3,99813
Загальний рівень тривожності	Equal variances assumed	2,675	,110	3,764	38	,001	16,30000	4,33013	7,53412	25,06588
	Equal variances not assumed			3,764	31,646	,001	16,30000	4,33013	7,47595	25,12405
Емоційна обізнаність	Equal variances assumed	4,036	,052	-,447	38	,658	-,80000	1,79032	-4,42432	2,82432
	Equal variances not assumed			-,447	32,210	,658	-,80000	1,79032	-4,44584	2,84584
Управління своїми емоціями	Equal variances assumed	3,374	,074	2,791	38	,008	4,55000	1,63010	1,25003	7,84997
	Equal variances not assumed			2,791	33,558	,009	4,55000	1,63010	1,23563	7,86437
Самомотивація	Equal variances assumed	16,000	,000	-2,152	38	,038	-3,65000	1,69578	-7,08292	-,21708
	Equal variances not assumed			-2,152	26,701	,041	-3,65000	1,69578	-7,13127	-,16873
Емпатія	Equal variances assumed	2,188	,147	,149	38	,883	,30000	2,01847	-3,78617	4,38617
	Equal variances not assumed			,149	35,115	,883	,30000	2,01847	-3,79723	4,39723
Розпізнавання емоцій інших людей	Equal variances assumed	1,590	,215	,390	38	,699	,60000	1,53751	-2,51253	3,71253
	Equal variances not assumed			,390	34,251	,699	,60000	1,53751	-2,52376	3,72376
Шкала S інтегральна	Equal variances assumed	,199	,658	-4,795	38	,000	-4,20000	,87585	-5,97306	-,242694
	Equal variances not assumed			-4,795	37,999	,000	-4,20000	,87585	-5,97306	-,242694
Шкала самоповаги I	Equal variances assumed	,699	,408	-3,259	38	,002	-19,86650	6,09650	-32,20821	-7,52479
	Equal variances not assumed			-3,259	37,647	,002	-19,86650	6,09650	-32,21201	-7,52099
Шкала аутосимпатії II	Equal variances assumed	,021	,887	-,970	38	,338	-6,33250	6,52902	-19,54981	6,88481
	Equal variances not assumed			-,970	37,929	,338	-6,33250	6,52902	-19,55063	6,88563
Шкала очікування позитивного ставлення інших III	Equal variances assumed	1,641	,208	-3,506	38	,001	-19,36650	5,52380	-30,54884	-8,18416
	Equal variances not assumed			-3,506	35,412	,001	-19,36650	5,52380	-30,57574	-8,15726
Шкала самотересу IV	Equal variances assumed	2,008	,165	-1,673	38	,102	-16,08400	9,61244	-35,54337	3,37537
	Equal variances not assumed			-1,673	36,369	,103	-16,08400	9,61244	-35,57207	3,40407
Шкала самопевності 1	Equal variances assumed	,010	,922	-3,391	38	,002	-23,34900	6,88523	-37,28742	-9,41058
	Equal variances not assumed			-3,391	37,178	,002	-23,34900	6,88523	-37,29755	-9,40045
Шкала очікування ставлення інших 2	Equal variances assumed	2,473	,124	-,919	38	,364	-6,03300	6,56553	-19,32422	7,25822
	Equal variances not assumed			-,919	34,118	,365	-6,03300	6,56553	-19,37406	7,30806
Шкала самоприйняття 3	Equal variances assumed	2,061	,159	-,739	38	,464	-5,91650	8,00665	-22,12512	10,29212
	Equal variances not assumed			-,739	35,039	,465	-5,91650	8,00665	-22,17022	10,33722
Шкала самопошлювності 4	Equal variances assumed	,000	,990	-1,862	38	,070	-12,46700	6,69515	-26,02063	1,08663
	Equal variances not assumed			-1,862	37,949	,070	-12,46700	6,69515	-26,02123	1,08723
Шкала самозвинувачення 5	Equal variances assumed	,293	,592	,198	38	,844	1,64950	8,32803	-15,20972	18,50872
	Equal variances not assumed			,198	37,677	,844	1,64950	8,32803	-15,21447	18,51347
Шкала самоінтересу 6	Equal variances assumed	,848	,363	-2,647	38	,012	-23,26700	8,79157	-41,06461	-5,46939
	Equal variances not assumed			-2,647	37,529	,012	-23,26700	8,79157	-41,07194	-5,46206
Шкала саморозуміння 7	Equal variances assumed	,388	,537	,518	38	,607	3,48300	6,72105	-10,12305	17,08905
	Equal variances not assumed			,518	36,504	,607	3,48300	6,72105	-10,14138	17,10738
Прийняття своєї зовнішності	Equal variances assumed	,000	1,000	-2,763	38	,009	-1,25000	,45233	-2,16570	-,33430
	Equal variances not assumed			-2,763	37,412	,009	-1,25000	,45233	-2,16617	-,33383
Прийняття характеру	Equal variances assumed	3,440	,071	-3,084	38	,004	-1,65000	,53496	-2,73297	-,56703
	Equal variances not assumed			-3,084	32,413	,004	-1,65000	,53496	-2,73914	-,56086
Ставлення до виконання справ	Equal variances assumed	,852	,362	-,313	38	,756	-,15000	,47999	-1,12170	,82170
	Equal variances not assumed			-,313	37,305	,756	-,15000	,47999	-1,12229	,82229
Соціальна поведінка	Equal variances assumed	1,266	,268	-3,302	38	,002	-1,55000	,46946	-2,50038	-,59962
	Equal variances not assumed			-3,302	35,410	,002	-1,55000	,46946	-2,50266	-,59734
Загальна самоакцептація	Equal variances assumed	,101	,752	-4,449	38	,000	-4,60000	1,03403	-6,69328	-2,50672
	Equal variances not assumed			-4,449	37,805	,000	-4,60000	1,03403	-6,69363	-2,50637

