

**МІНІСТЕРСТВО ЮСТИЦІЇ УКРАЇНИ
ПЕНІТЕНЦІАРНА АКАДЕМІЯ УКРАЇНИ**

Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

**СТРАТЕГІЇ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ
В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ**

Виконав:

Здобувач другого (магістерського)
рівня вищої освіти за спеціальністю
053 Психологія

_____ Микита **Петросян**
(підпис)

Науковий керівник:

професор кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор

_____ Тетяна **Данильченко**
(підпис)

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: ____ Оцінка ECTS ____

Робота допущена до захисту в ЕК

« ____ » _____ 20__ року, протокол № _____

Засідання кафедри психології

АНОТАЦІЯ

Петросян Микита Алегевич, «Стратегії підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності». – Кваліфікаційна робота магістра на здобуття ступеня вищої освіти магістра за спеціальністю 053 Психологія (галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки). – Пенітенціарна академія України, Чернігів, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності, що є актуальним у сучасному світі, позначеному постійними змінами, кризами та підвищеним рівнем стресових факторів. У контексті глобальних соціально-економічних змін, екологічних викликів та особистісних криз ця тема є надзвичайно важливою для забезпечення якості життя індивідів, їхньої психологічної стійкості та здатності адаптуватися до нестабільного середовища.

Дослідження зосереджене на теоретичному аналізі концептуальних основ психологічного благополуччя, включаючи його визначення, структуру та базові компоненти. У роботі розглядаються сучасні підходи до розуміння благополуччя, такі як когнітивно-біхевіоральні, гуманістичні та екзистенційні моделі. Особливу увагу приділено механізмам підтримки благополуччя через розвиток індивідуальних ресурсів, адаптаційних здібностей, а також через впровадження стратегій емоційного регулювання та формування стійкості до невизначеності.

На основі проведеного емпіричного дослідження встановлено, що особистісні ресурси (самоусвідомлення, внутрішній локус контролю, рівень тривожності) та ефективні копінг-стратегії (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, підтримувальні) мають значний вплив на збереження психологічного благополуччя. Результати також демонструють ефективність таких практик, як розвиток майндфулнесу (усвідомленої уваги), соціальної підтримки та формування адаптивної поведінки у забезпеченні стійкості до стресових факторів. Окремий акцент зроблено на важливості психоосвітніх заходів та індивідуальної роботи для підвищення рівня психологічної стійкості.

У роботі розроблено практичні рекомендації для впровадження стратегій підтримки благополуччя у різних сферах життєдіяльності, таких як професійна діяльність, міжособистісні стосунки та особистісний розвиток. Отримані результати можуть бути корисними як для психологів-практиків, так і для осіб, які прагнуть покращити своє благополуччя в умовах постійної невизначеності.

Ключові слова: психологічне благополуччя, стратегії підтримки, невизначеність, стресостійкість, копінг-стратегії, майндфулнес, соціальна підтримка, адаптація.

Список публікацій за темою роботи: Тези роботи опубліковано у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів», м. Чернігів, 22 листопада 2024 року.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ..8	
1. 1. Поняття психологічного благополуччя та його характеристики	8
1.2. Невизначеність та її вплив на психологічне благополуччя	13
1.3. Теоретичні підходи до підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності	18
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ...29	
2.1. Характеристика бази та етапів дослідження	29
2.2. Опис методів дослідження	30
2.3. Аналіз результатів дослідження	36
РОЗДІЛ 3.КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	56
3.1. Розробка програми корекційно-профілактичної роботи	56
3.2. Апробація програми корекційно-профілактичної роботи	66
3.3. Рекомендації щодо впровадження стратегій підтримки психологічного благополуччя	76
ВИСНОВКИ.....	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	92

ВСТУП

Обґрунтування вибору теми дослідження. Сучасний світ переживає періоди нестабільності, викликані глобальними економічними, соціальними та політичними змінами, а також технологічним прогресом і екологічними кризами. Пандемія COVID-19, військові конфлікти, економічні рецесії та зміни клімату створили нову реальність, де невизначеність стає постійним супутником людського життя. У цих умовах люди все частіше стикаються з тривожністю, стресом і відчуттям безсилля, що негативно впливає на їхнє психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя є важливою складовою загального здоров'я людини, що визначає її здатність до адаптації, продуктивної діяльності, а також здатність будувати гармонійні стосунки з оточуючими. В умовах постійної невизначеності підтримка цього благополуччя набуває особливого значення, оскільки стає ключовим фактором для збереження психічного здоров'я та соціальної стабільності.

Вивчення стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності є надзвичайно важливим завданням, оскільки існуючі методи та підходи часто виявляються недостатньо ефективними в нових реаліях. Зокрема, традиційні підходи до подолання стресу та тривожності можуть не враховувати складності сучасного світу, де невизначеність стає не короткочасним явищем, а тривалим станом.

Крім того, зростає інтерес до вивчення індивідуальних та колективних стратегій адаптації до невизначеності, особливо актуальним стає напрямок реагування особистості ефективно справлятися з невизначеністю залежить не лише від її внутрішніх ресурсів, але й від підтримки з боку суспільства, соціальних мереж та професійних фахівців. Це підкреслює необхідність розробки нових підходів та інструментів, які допоможуть людям підтримувати своє психологічне благополуччя на належному рівні.

Таким чином, актуальність дослідження полягає в необхідності розробки ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя, що відповідають сучасним викликам і дають людині можливість зберігати психічну рівновагу та ефективність в умовах постійної невизначеності. Таке дослідження сприятиме не лише глибшому розумінню процесів адаптації до невизначеності, але й наданню практичних рекомендацій для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють у сфері підтримки психічного здоров'я.

Аналіз джерельної бази. У науковій літературі представлено широкий спектр підходів до дослідження психологічного благополуччя та факторів, що впливають на його підтримку в умовах невизначеності. Значний внесок у розробку даної проблематики зробили такі вчені, як К. Риф [3; 4], А. Маслоу [22], які досліджували структуру та компоненти психологічного благополуччя. Також важливе значення мають дослідження впливу невизначеності на психологічний стан, проведені А. Беком [26], А. Елісом [26], а також роботи, присвячені стратегіям подолання стресу, такі як дослідження Р. Лазаруса та С. Фолкмана [28].

Серед українських дослідників, які вивчають цю проблему, варто відзначити роботи С. Максименка [13], який розглядає невизначеність як стан або процес, що виникає у ситуаціях зі змінними характеристиками двох чи більше психічних явищ. П. Лушин [12] трактує ситуації невизначеності як перехідні стани, які спонукають людину переживати позитивні емоції у нових, неструктурованих і неоднозначних обставинах, сприймаючи їх не як загрозу, а як виклик. А. Гусев [25] вважає, що ситуації невизначеності містять у собі потенціал для різних шляхів розвитку особистості та формування нової ідентичності.

Предмет дослідження – стратегії підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності.

Мета дослідження полягає у розробці та обґрунтуванні ефективної програми корекційно-профілактичної роботи з підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності.

Відповідно до сформульованої мети були поставлені та розв'язані наступні завдання:

1. Провести аналіз теоретичних підходів до визначення поняття психологічного благополуччя та його характеристик.
2. Дослідити особливості переживання психологічного благополуччя в умовах невизначеності.
3. Провести емпіричне дослідження для виявлення найбільш ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя.
4. Розробити та апробувати програму корекційно-профілактичної роботи, спрямовану на підтримку психологічного благополуччя.

У ході дослідження стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності було використано такі **методи**: аналіз та синтез – для вивчення теоретичних основ та наукових підходів до поняття психологічного благополуччя, а також для дослідження впливу невизначеності на психологічний стан особистості. Ці методи дали можливість структурувати інформацію та виділити ключові аспекти, що впливають на психологічне благополуччя, порівняння – для аналізу різних стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності, що допомогло оцінити їх ефективність і виявити найбільш результативні підходи, логічного узагальнення – застосовувався для формування висновків і розробки рекомендацій щодо впровадження ефективних стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Цей метод дав можливість узагальнити результати дослідження та представити їх у вигляді конкретних практичних рекомендацій.

Також було використано ряд емпіричних методів дослідження. Одним із ключових є опитування та анкетування, яке дає можливість отримати інформацію про суб'єктивне сприйняття благополуччя та рівень стресу. Для

цього було застосовано шкалу психологічного благополуччя К. Ріфф, що оцінює такі аспекти, як самоприйняття, особистісний ріст, автономія та позитивні взаємини, а також шкалу стресу (Perceived Stress Scale, PSS), яка вимірює рівень суб'єктивно сприйманого стресу за шкалою Лайкерта.

Крім того, застосована методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, інших людей та себе, розроблена А. Купрейченко. Вона допомагає дослідити, як невизначеність впливає на рівень довіри до навколишнього середовища та соціальних зв'язків.

Для обробки даних використовували статистичні методи, такі як кореляційний аналіз, який дає можливість виявити взаємозв'язки між різними аспектами психологічного стану, і факторний аналіз, що допомагає визначити основні фактори впливу на благополуччя.

Поєднання цих методів забезпечує всебічний та об'єктивний підхід до вивчення проблем, пов'язаних із психологічним благополуччям особистості в умовах невизначеності, та дає змогу розробити ефективні стратегії для його підтримки.

Наукова новизна дослідження полягає у комплексному підході до розробки стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності, який враховує сучасні теоретичні досягнення та емпіричні дані. Зокрема, новизна полягає у поєднанні різних методів підтримки психологічного благополуччя, таких як когнітивно-поведінкові техніки, методи саморегуляції та релаксації, а також у розробці нових підходів до профілактики негативних психологічних станів.

Теоретичне значення роботи полягає у розширенні уявлень про механізми впливу невизначеності на психологічне благополуччя та у визначенні ефективних стратегій його підтримки. Воно додає нові перспективи в розуміння того, як сучасні технології можуть використовуватися для забезпечення безпеки та боротьби з глобальними загрозами. Результати можуть слугувати основою для подальших досліджень у галузі психології, допомагаючи виявити нові аспекти і тенденції.

Практичне значення роботи полягає у розробці конкретних рекомендацій та програм для психологів, соціальних працівників та інших фахівців, які працюють з людьми, що зазнають впливу невизначеності, а також для осіб, що бажають самостійно підтримувати своє психологічне благополуччя. Результати можуть бути використані в навчальних програмах для підготовки фахівців у сфері психології. Це допоможе забезпечити високу кваліфікацію спеціалістів, які працюють в цій галузі.

Емпірична база дослідження включала обстеження групи з 100 студентів, віком 18-21 років в м. Дніпро. Дослідження проводилося в on-line режимі за допомогою Інтернет ресурсу через Google форму, у якій було викладено чотири методики, у яких респонденти взяли участь.

Апробація результатів дослідження: Тези роботи опубліковано у збірнику матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції «Інтеграція теорії у практику: проблеми, пошуки, перспективи в умовах євроінтеграційних процесів», м. Чернігів, 22 листопада 2024 року.

Структура роботи: дана магістерська робота складається з переліку умовних позначень, вступу, трьох розділів, висновки та додатки. Перелік використаних джерел складається із 70 найменувань. Загальний обсяг магістерської кваліфікаційної роботи становить 91 сторінку.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття психологічного благополуччя та його характеристики

Психологічне благополуччя є одним із ключових аспектів психічного здоров'я та загального стану людини, яке можна розглядати як критерій якості її життя. Питання про те, як захистити себе та своє психологічне здоров'я від негативних впливів, завжди залишається актуальним. Сучасна психологія приділяє значну увагу вивченню позитивного функціонування людини, і саме поняття психологічного благополуччя найкраще відображає цей аспект [9, с. 12].

Психологічне благополуччя охоплює широкий спектр факторів, таких як соціальні (сімейний стан та взаємини з оточуючими), матеріальні (рівень матеріального забезпечення), особистісні (самоприйняття) та інші. Кожна вікова група має свої унікальні конструкти, які більшою чи меншою мірою впливають на їхнє психологічне благополуччя [20, с. 7].

Психологічне благополуччя можна розглядати як форму самоставлення, тому важливо досліджувати ті аспекти та конструкти, які безпосередньо впливають на його формування. Наразі існує низка підходів до розуміння психологічного благополуччя, заснованих на різних уявленнях про благо, життєві чесноти та здорове суспільство.

Важливо зазначити, що значущість певного об'єкта з соціального оточення для людини, а також її ставлення до цього об'єкта є важливою ознакою психологічного благополуччя. Оскільки психологічне благополуччя актуальне для психологічно здорової особистості на будь-якому етапі життя, дана тема є надзвичайно актуальною і потребує подальшого вивчення та аналізу.

Сучасні теоретичні й практичні напрацювання в галузі психології можуть стати основою для створення загально-інтегрального підходу до розуміння психологічного благополуччя. Інтегральний підхід, представлений у багаторівневій моделі психологічного благополуччя, розробленій А.В. Вороніною, розглядає психосоматичне, психічне та психологічне здоров'я як взаємопов'язані рівні психологічного благополуччя. Для кожного з цих рівнів автор пропонує як суб'єктивні параметри вимірювання, так і об'єктивні, які оцінюються зовнішніми експертами.

Згідно з моделлю А. В. Вороніної, психологічне благополуччя визначається як системна якість особистості, яка проявляється в процесі життєдіяльності через психофізіологічне збереження функцій, що відображається у відчутті змістовності та цінності життя, яке сприяє досягненню внутрішніх, соціально орієнтованих цілей та реалізації потенційних можливостей і здібностей людини [9, с. 13].

Аналізуючи різні підходи до розуміння психологічного благополуччя, П. Фесенко пропонує трактувати цей конструкт як складне переживання задоволеності життям, що відображає як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості. Він підкреслює, що розрив між тим, ким людина є, і тим, ким вона може та хоче бути, вказує на необхідність виділення актуального та ідеального психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя є інтегральним показником ступеня спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також ступеня реалізації цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою та життям [20, с. 8].

З погляду представників евдемоністичного підходу, психологічне благополуччя насамперед означає здатність людини реалізувати свою індивідуальність, ставати і бути суб'єктом, творцем власного життя через залучення до професійної діяльності та виконання певних соціальних ролей. Уявлення про психологічне благополуччя в рамках евдемоністичного підходу вирізняються комплексністю та глибиною. Представником цього підходу є

В.М. Братусь, який виділяє кілька рівнів здоров'я: психофізіологічний рівень, що визначається особливостями мозкової та нейрофізіологічної організації психічної діяльності; індивідуально-психологічний рівень, пов'язаний зі здатністю людини розробляти адекватні способи реалізації своїх смислових устремлінь; та найвищий рівень – особистісно-смисловий, який характеризується якістю смислових ставлень людини [7, с. 3].

Другий підхід – евдемоністичний, який найбільш детально розробила К. Ріфф. Вона зазначала, що не всі дії, які приносять позитив і гарні емоції, сприяють задоволенню особистості та безпосередньо пов'язані з її психологічним благополуччям. К. Ріфф розглядає його як базовий суб'єктивний конструкт, що відображає сприйняття та оцінку людиною свого функціонування з точки зору досягнення максимального потенціалу. К. Ріфф також виділяє структуру психологічного благополуччя, що складається з шести основних факторів [4, с. 99-100]:

- Позитивні стосунки з оточуючими (Positive relationships with others) – здатність до довіри, турботи та емпатії.
- Автономність (Autonomy) – незалежність від соціального тиску, саморегуляція і здатність дотримуватися власних переконань.
- Компетентність управління середовищем (Environmental Mastery) – почуття контролю над життєвими обставинами та вміння обирати і створювати умови, які відповідають власним потребам і цінностям.
- Наявність життєвих цілей (Purpose in Life) – відчуття мети і напрямку в житті.
- Особистісний ріст (Personal Growth) – віра у свою здатність реалізувати особистий потенціал та досягати самореалізації.
- Самоприйняття (Self-Acceptance) – позитивне ставлення до себе та прийняття свого минулого.

В. Братусь також визначив психологічні характеристики, які сприяють психологічному благополуччю, серед яких [7, с. 5]:

- середній рівень суверенності психологічного простору;

- задоволення базових психологічних потреб;
- реальні відносини зі світом;
- самоефективність;
- «особистісне здоров'я».

Отже, важливо розуміти, які чинники впливають на психологічне благополуччя особистості та яке змістове наповнення вони привносять.

У результаті сформувалися дві основні парадигми дослідження психологічного благополуччя особистості: гедоністична та евдемоністична.

Згідно з гедоністичною парадигмою, центральним поняттям є «суб'єктивне благополуччя», яке відображає когнітивну оцінку задоволеності життям. Е. Галлоун, Р. Каммінгс та А. Лау стверджують, що суб'єктивне благополуччя охоплює особистісні диспозиції, цінності, очікування та цілі. Це поняття виходить за межі афективної сфери особистості, і, на думку авторів, має розглядатися як результат когнітивного оцінювання емоційних реакцій [2, с. 12].

Гедоністичні теорії включають підходи, що описують психологічне благополуччя переважно через терміни задоволеності або незадоволеності, ґрунтуючись на балансі між позитивними та негативними емоціями. До таких концепцій належать роботи Н. Брендберна та Е. Дінера. Н. Брендберн представив структуру психологічного благополуччя як баланс, який формується взаємодією позитивних і негативних емоцій. Він вважав, що події повсякденного життя, які приносять радість або розчарування, накопичуються в нашій свідомості у вигляді відповідних емоційних реакцій. Таким чином, різниця між позитивними і негативними емоціями є показником психологічного благополуччя та відображає загальне почуття задоволення чи незадоволення життям.

Е. Дінер і Р. Ларсен встановили, що «суб'єктивно благополучні» люди демонструють позитивні емоції незалежно від життєвого досвіду, а схильність до позитивного реагування може бути стабільною рисою особистості. Дослідження показують, що рівень суб'єктивного благополуччя залишається

стабільним протягом тривалих періодів, що свідчить про його відносну стійкість [1, с. 593].

Евдемоністичний підхід пов'язаний з розумінням психологічного благополуччя як результату особистісного зростання і самореалізації. Прихильники цього напрямку, такі як М. Ягода, К. Кіз та К. Ріфф, розрізняють психологічне, особистісне та соціальне благополуччя. Вони підкреслюють, що досягнення внутрішніх цілей і реалізація власного потенціалу приводять до тривалого відчуття щастя.

Гуманістичні психологи А. Маслоу і К. Роджерс, засновники евдемоністичного підходу, стверджували, що людина здатна досягти психологічного благополуччя завдяки свободі волі і прагненню до самореалізації. К. Роджерс висунув концепцію актуалізуючої тенденції, яка описує прагнення людини реалізувати свій потенціал [23, с. 124]. А. Маслоу вказував на те, що навіть незадоволення фізіологічних потреб не обов'язково веде до фрустрації потреби в само актуалізації [22, с. 69].

Е. Фромм зосередив увагу на дихотомії між прагненням «мати» і «бути», де «мати» відображає бажання досягати зовнішніх цінностей, а «бути» – прагнення до самореалізації та розвитку особистості. За Фроммом, люди, які орієнтуються на «бути», часто почуваються щасливішими, оскільки менше переймаються відповідністю соціальним стандартам, а більше – індивідуальними цінностями [24, с. 245].

Однією з перших інтеграційних моделей психологічного благополуччя стала модель М. Ягоди, яка виділила шість основних вимірів: самоприйняття, особистісний ріст, інтегрованість, автономність, точність сприйняття реальності та компетентність у соціальній адаптації. Сучасна багатовимірною моделлю психологічного благополуччя, розроблена К. Ріфф, також включає ці компоненти, відображаючи екзистенційні переживання людини. Психологічне благополуччя охоплює як внутрішній світ людини, так і її поведінку та діяльність, що впливають на цей стан і ілюструють його переживання [19, с. 36].

Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як динамічну сукупність психічних характеристик особистості, що сприяють гармонії між особистими потребами та вимогами суспільства. Це є однією з основних умов успішної самореалізації. Психологічне благополуччя включає зацікавленість у житті, незалежність мислення, ініціативність, відданість певній діяльності, активність, відповідальність, здатність до ризику, віру в себе, повагу до інших, здатність до глибоких почуттів і усвідомлення власної індивідуальності. У психології погодженість мотивів, цілей та цінностей особистості з вимогами навколишнього середовища та її внутрішніми можливостями розглядається як умова і прояв психологічного благополуччя.

Позитивне психологічне функціонування є лише основою або базою психологічного благополуччя. Це поняття можна розглядати як змістовну складову загального здоров'я людини, а також як наукову категорію, яка перебуває на стадії становлення та уточнення.

1.2. Невизначеність та її вплив на психологічне благополуччя

Світова спільнота переживає складний період наслідків Covid-19, перманентних військових конфліктів, які разом викликають соціальні наслідки, що характеризують різний ступінь невизначеності. Сприйняття перелічених подій залежить від «просторової дистанції» особистості від них і, відповідно, від якісних та кількісних властивостей інформації.

Умови невизначеності виникають не лише через брак інформації, а й через цільовий контент. Якісний дефіцит передбачає також наявність суперечливого, неповного, недостовірного змісту у разі великого обсягу інформації. Недолік інформації, що призводить до ситуації невизначеності, викликає в людини різні реакції, в механізмі яких, безумовно, містяться психологічні елементи. Вихід із ситуації невизначеності та успішне її завершення призводить до відповідного прояву індивідуальних механізмів адаптації людини.

Сучасні дослідження показують, що незалежно від рівня розвитку країн існує розрив між тим, що населенню необхідно повідомляти, і тим, що містить інформаційний контент, а адаптація до нього безпосередньо відбивається на психічному здоров'ї і, природно, на психологічному благополуччі особистості [18, с. 66].

Сприйняття людиною будь-якої ситуації залежить від багатьох статичних (особистісних характеристик) та ситуаційних факторів. Невизначеність може сприйматися людиною по-різному і мати дві групи причин дефіциту інформації: об'єктивні та суб'єктивні. Суб'єктивне незнання перетворює ситуацію невизначеності в динамічний процес, в якому особистість здійснює ряд свідомих і неусвідомлюваних дій: саморегуляцію, активацію психічних процесів, прийняття рішень і т. д.

Багато факторів характеризують невизначеність як ситуацію вибору, в якій людина повинна прийняти рішення на основі когнітивних процесів. У разі реальної невизначеності людина стикається з новою, незрозумілою ситуацією, сприйняття якої вимагає великих ресурсів і роботи різних паттернів особистості, а адаптація в результаті призводить до формування нових якостей.

З погляду філософської парадигми невизначеність – це можливість для розвитку особистості, відкриття нових можливостей та рішень. З методологічної точки зору невизначеність вивчається в рамках людської свідомості та діяльності. Ситуація як окрема, існуюча поза людиною реальність, має як конкретні, незмінні риси, і «порожні» чи «незаповнені» частини, які можуть по-різному сприйматися і піддаватися впливу середовища чи контексту. Через рефлексивне сприйняття можна знайти ці «незаповнені» частини і, активуючи ними різні компоненти людини, вийти на новий рівень взаємодії ситуації та людини, що приведе до адаптації та виникнення нових якостей [48, с. 125].

У психологічній науці невизначеність визначається як стан, що характеризується подвійністю та суперечливістю, а також незв'язаністю або недостатністю інформації [11, с. 23]. С. Максименко, вітчизняний дослідник,

описує невизначеність як стан або процес, що виникає в умовах змінних характеристик двох або більше психічних явищ [13, с. 25]. О. Брюховецька розглядає невизначеність як ситуацію відкритого завдання, коли особа, яка приймає рішення, не володіє повною інформацією про всі діючі фактори та повинна сформулювати кілька гіпотез, щоб оцінити їхню ефективність [8, с. 70].

У західній психології розрізняють два поняття, пов'язані з невизначеністю: «uncertainty» і «ambiguity». Як зазначає А. А. Федоров, хоча ці поняття описують подібні феномени, важливо чітко їх розмежувати та знайти відповідні аналоги в рідній мові [19, с. 12]. «Ambiguity» (двозначність) стосується ситуацій, коли альтернативи відомі, але їх можна інтерпретувати по-різному. Натомість «uncertainty» (невизначеність) описує ситуації, у яких альтернативні варіанти дій невідомі, а інтерпретації відсутні. За словами А. Федорова, більш точним перекладом для «ambiguity» є «неясність», а для «uncertainty» – «невизначеність» [19, с. 12].

Канадські психологи S. Grenier, A. Barrette, та R. Ladouceur пропонують інші основи для розрізнення цих понять у клінічному контексті, зазначаючи, що двозначність (ambiguity) стосується сприйняття того, що є тепер, тоді як невизначеність (uncertainty) пов'язана з майбутнім [1, с. 595].

Третє поняття – «indeterminacy» – дослівно означає невизначеність і пов'язане з дихотомією фактичності та можливості, а також проблемою детермінізму. Це поняття вказує на те, що в світі або все зумовлено, або зумовленість неповна. Поведінка та психічні процеси людини не завжди підпорядковуються жорстким причинно-наслідковим закономірностям. Різні можливості виникають при розриві детермінації, а поняття можливості тісно пов'язане з поняттям невизначеності, що означає наявність альтернативних варіантів. Навпаки, можливість може з'явитися лише там, де є неповна визначеність [1, с. 596].

Відмінність між можливістю та ймовірністю полягає в наступному: можливість означає, що щось у майбутньому реалізується завдяки нашим

власним діям і не може бути реалізоване іншим шляхом; ймовірність, натомість, передбачає, що подія може статися або не статися незалежно від наших дій.

Невизначеність зазвичай розглядається як усвідомлення того, що наші переконання та уявлення про світ не можуть точно передбачити майбутні події в нашому середовищі. У поведінкових і когнітивних науках невизначеність здебільшого досліджується в контексті прийняття рішень і, таким чином, пов'язана з труднощами в передбаченні подій, що є наслідками наших дій.

Yuand Dayan у своїй впливовій теорії виділили два основних типи невизначеності: очікувану та несподівану. Очікувана невизначеність стосується середовищ, де наявна інформація є слабким прогностичним фактором майбутніх подій, але ця ненадійність стабільна та відома. Наприклад, водіння в місті, де більшість водіїв регулярно порушують правила дорожнього руху, є типовим прикладом очікуваної невизначеності: хоча правила є ненадійними предикторами поведінки водіїв, ця ненадійність стабільна та передбачувана. На противагу цьому, несподівана невизначеність виникає в ситуаціях, коли відбуваються фундаментальні зміни в середовищі, що роблять недійсними попередні прогнози [62, с. 33].

Підсумовуючи вищезазначене, варто зазначити, що невизначеність, крім викликання неприємних емоцій, містить у собі важливий потенціал для людини, за умови правильного ставлення до неї та здатності відчувати її позитивні можливості. Проте більшість людей сприймають невизначеність негативно.

О.Т. Соколова, провівши клінічний аналіз проблеми суб'єктивної невизначеності, виділила п'ять типів її переживання, з яких лише один має позитивний характер [17, с. 325]:

- Перший тип переживання суб'єктивної невизначеності характеризується всепоглинаючим негативним афектом, що супроводжується нестерпною тривогою.

- Другий тип також супроводжується негативними емоційними станами, але з менш вираженою інтенсивністю: це може проявлятися через двозначність, амбівалентність, багатозначність, непередбачуваність, суперечливість, заплутаність, складність.

- Третій тип характеризується повною непереносимістю невизначеності як ситуації, де відсутній доступ до внутрішніх ресурсів «Я», внаслідок чого особистість стає вкрай залежною від соціального оточення, демонструє конформізм, відмовляється від власних принципів, підкоряється авторитетам і втрачає своє «Я».

- Четвертий тип відзначається маніакальними проявами, «сп'янінням» від хаосу та відсутністю будь-яких обмежувальних норм і правил, за нарцисично-перфекціоністським типом.

- П'ятий тип переживання суб'єктивної невизначеності має позитивний емоційний тон і характеризується цікавістю, пошуковою активністю, грою фантазії, створенням нових смислів, радістю та азартом, що сприяє творчому й осмисленому перетворенню ситуації невизначеності.

П.В. Лушин виділяє ще одну особливу групу людей, які не тільки активно впускають невизначеність у своє життя, але й стимулюють її виникнення та прояви. Цих людей він називає «хаотиками». Вони самі створюють невизначеність і хаос. Представники цієї групи не потребують толерантності до невизначеності, оскільки почуваються в ній комфортно, як «риба у воді». Такі люди не можуть жити у світі, де панує регламентація, шаблони, встановлені інструкції та розклади [12, с. 5].

Ставлення «хаотиків» до хаосу і невизначеності описується як «недефіцитарне» або «профіцитарне», тобто таке, при якому вони сприймають негативні події або особисті переживання не в контексті нестачі, а як багатство можливостей. П.В. Лушин стверджує, що невизначеність і хаос можна не тільки долати, толерувати або використовувати, але й активно стимулювати та створювати умови для їх виникнення [12, с. 5].

Отже, невизначеність як відсутність чіткої визначеності або однозначності може проявлятися в багатьох ситуаціях: у повсякденному житті, міжособистісній комунікації, під час міжособистісної та групової взаємодії, при вирішенні завдань професійної та навчальної діяльності, а також під час прийняття рішень. У міжособистісній комунікації невизначеність пов'язана з багатозначністю понять та невідповідністю інформації, що надходить через вербальні та невербальні канали. При вирішенні професійних завдань або у складних життєвих ситуаціях невизначеність породжується браком необхідної інформації, неясністю критеріїв результативності та імовірнісним характером розвитку ситуацій.

Таким чином, вплив невизначеності на психологічне благополуччя залежить від того, як людина сприймає і реагує на неї. Для деяких невизначеність може бути джерелом можливостей і стимулом для розвитку, тоді як для інших вона може стати джерелом стресу і тривоги.

1.3. Теоретичні підходи до підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності

Підтримка психологічного благополуччя в умовах невизначеності є важливою темою в психології, особливо в сучасних умовах, коли багато людей стикаються з непередбачуваними ситуаціями, такими як пандемії, економічна нестабільність та соціальні конфлікти. Існує кілька теоретичних підходів, які допомагають зрозуміти, як підтримувати психологічне благополуччя в таких умовах.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Когнітивно-поведінкова терапія є одним з найефективніших методів підтримки психологічного благополуччя, особливо в умовах невизначеності. Цей підхід поєднує когнітивні та поведінкові техніки для зміни негативних думок і небажаної поведінки, що можуть посилювати стрес і тривогу.

КПТ фокусується на зміні негативних думок і поведінки, які можуть посилювати стрес і тривогу в умовах невизначеності. Цей підхід передбачає, що

наші думки впливають на наші емоції та поведінку. В умовах невизначеності КПТ може допомогти людям розпізнавати і коригувати катастрофічні думки і замінювати їх більш адаптивними та реалістичними. Наприклад, замість думки «Я не впораюся з цією ситуацією» можна використовувати більш конструктивну думку «Я можу контролювати свої реакції на цю ситуацію» [11, с. 45].

КПТ починається з того, що допомагає людині усвідомити свої автоматичні негативні думки, які часто виникають у відповідь на стресові ситуації. Умови невизначеності, такі як відсутність контролю над майбутнім або непередбачуваність подій, можуть активувати катастрофічне мислення або надмірне переживання. Наприклад, думки типу «Все погано закінчиться» або «Я не зможу впоратися» є типовими для таких ситуацій.

Цей метод допомагає людям розпізнавати когнітивні спотворення (наприклад, надмірне узагальнення, мислення за принципом «все або нічого», катастрофізація) і замінювати їх більш реалістичними та конструктивними думками. В умовах невизначеності когнітивна реструктуризація дає можливість побачити ситуацію з різних сторін і знайти можливості навіть в обмежуючих умовах.

В умовах невизначеності часто виникають нові та непередбачувані проблеми. КПТ навчає людей ефективним стратегіям вирішення проблем, що включають визначення проблеми, генерацію можливих рішень, вибір найкращого рішення та його реалізацію. Це дає людям відчуття контролю та впевненості у своїй здатності впоратися з труднощами.

В рамках когнітивно-поведінкової терапії також використовується експозиційна терапія, яка допомагає поступово знижувати тривожні реакції на певні тригери. В умовах невизначеності це може допомогти людям звикнути до почуття невизначеності або неспокою, не уникаючи ситуацій, що їх викликають, а навпаки, навчитися реагувати на них більш спокійно і впевнено.

КПТ часто включає техніки релаксації, такі як глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація, а також майндфулнес (усвідомленість), що

допомагає знижувати рівень стресу та тривоги. Ці техніки дають можливість людині залишатися в теперішньому моменті та приймати невизначеність без паніки. Важливо підтримувати активність навіть в умовах невизначеності. КПТ допомагає розробити план активностей, що приносять задоволення і значущість, які можуть підвищити настрій і зменшити відчуття безпорадності.

Когнітивно-поведінкова терапія надає людям інструменти для самоаналізу, розвитку адаптивних стратегій і зміцнення психологічної стійкості. Уміння змінювати свої думки та поведінку відповідно до нових обставин є ключовим для підтримки благополуччя в умовах невизначеності.

Таким чином, КПТ є потужним методом, який може допомогти людям краще впоратися з невизначеністю, знизити рівень стресу та тривоги, а також підтримувати емоційне благополуччя.

Теорія стресу і подолання (копінг-механізми). Теорія стресу і подолання (копінг-механізми) є важливим напрямом психологічних досліджень, який зосереджується на розумінні того, як люди реагують на стресові ситуації і які стратегії вони використовують для подолання стресу. В умовах невизначеності важливо розвивати гнучкість у використанні обох типів стратегій, щоб ефективно реагувати на різні ситуації. Коли людина стикається з непередбачуваними подіями або ситуаціями, ефективне використання копінг-механізмів стає ключовим для підтримки психологічного благополуччя [59, с. 45].

У теорії стресу та копінгу виділяють два основних типи стратегій:

1. **Проблемно-орієнтований копінг:** ці стратегії спрямовані на активне вирішення проблеми або зміну ситуації, що викликає стрес. Вони включають такі дії, як планування, пошук додаткової інформації, встановлення цілей і пошук підтримки. У ситуаціях невизначеності ці стратегії можуть бути ефективними, коли ситуація піддається контролю і змінам. Наприклад, у випадку втрати роботи людина може активно шукати нові можливості для працевлаштування або розвивати нові навички.

2. Емоційно-орієнтований копінг: ці стратегії спрямовані на управління емоціями, викликаними стресовою ситуацією. Вони можуть включати такі методи, як релаксація, самозаспокоєння, відволікання від проблеми, використання гумору або пошук емоційної підтримки від інших. Емоційно-орієнтовані стратегії корисні, коли ситуація не піддається безпосередньому контролю або змінам, і основна мета полягає в управлінні внутрішнім станом людини.

В умовах невизначеності важливо використовувати гнучкий підхід до вибору копінг-механізмів, оскільки різні ситуації можуть вимагати різних стратегій. Наприклад, у ситуації, де людина має обмежений контроль над подіями (як, наприклад, природні катастрофи), емоційно-орієнтовані стратегії можуть бути більш ефективними. У той же час, в умовах, де можливе активне втручання (наприклад, планування бюджету в умовах фінансової кризи), проблемно-орієнтовані стратегії можуть забезпечити кращий результат.

Дослідження А.Вороніної показують, що люди, які використовують адаптивні копінг-стратегії, як правило, мають краще психологічне благополуччя і менш схильні до тривоги, депресії та інших стресових розладів [9, с. 12]. Важливо також зазначити, що підтримка соціальних контактів і розбудова соціальних зв'язків є критичними елементами успішного копінгу. Соціальна підтримка може надавати як емоційне полегшення, так і практичну допомогу в подоланні стресових ситуацій.

Теорія стресу і подолання надає корисну рамку для розуміння, як люди справляються зі стресом і підтримують своє психологічне благополуччя в умовах невизначеності. Розвиток навичок гнучкого використання різних копінг-стратегій може суттєво покращити здатність людини адаптуватися до змін і підтримувати своє здоров'я.

Теорія резилієнтності. Теорія резилієнтності (або психологічної стійкості) зосереджується на здатності людей ефективно адаптуватися та відновлюватися після складних ситуацій, стресів або невизначеності. Ця теорія

стала особливо актуальною в сучасному світі, де часто виникають непередбачувані події, які викликають емоційні та психологічні виклики.

Резилієнтність – це здатність відновлюватися після стресових подій і адаптуватися до змін. Цей підхід підкреслює важливість розуміння власних сильних сторін і використання підтримки з боку оточення для збереження емоційної стабільності в умовах невизначеності. Практики, що розвивають резилієнтність, включають саморефлексію, побудову соціальних зв'язків і розвиток навичок управління стресом [16, с. 14].

Фактори, що сприяють резилієнтності:

- Індивідуальні ресурси. Зокрема це такі особистісні характеристики, як оптимізм, почуття гумору, впевненість у собі, гнучкість у мисленні, здатність до саморегуляції та навички вирішення проблем.

- Соціальна підтримка. Позитивні стосунки з родиною, друзями та громадою, які надають підтримку, допомогу та мотивацію в складні часи.

- Когнітивні навички. Здатність розуміти і осмислювати події, знаходити в них сенс і уроки для майбутнього.

- Фізичне здоров'я. Підтримка фізичного здоров'я через регулярну фізичну активність, правильне харчування і здоровий сон, що сприяє підвищенню загальної стійкості до стресу.

Люди з високим рівнем резилієнтності здатні краще адаптуватися до змін і залишатися спокійними навіть у непередбачуваних ситуаціях. Резилієнтні люди краще справляються з емоційними труднощами, швидше відновлюються після стресу і рідше страждають від тривожних розладів. Висока резилієнтність пов'язана з вищим рівнем життєвого задоволення, позитивними емоціями і кращим фізичним здоров'ям [53, с. 15-16].

Таким чином, розвиток резилієнтності є важливим підходом до підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності, оскільки дає можливість людям ефективніше адаптуватися до змін і краще справлятися зі стресовими ситуаціями.

Майндфулнес (усвідомленість). Майндфулнес – це практика усвідомленої присутності в даний момент без осуду. Цей підхід допомагає людям краще усвідомлювати свої думки, емоції і фізичні відчуття, що може бути особливо корисно в умовах невизначеності, коли тривога і стрес можуть бути високими. Практика майндфулнес допомагає знижувати рівень стресу і тривоги, покращує здатність фокусуватися і сприяє емоційній регуляції [15, с. 67].

Майндфулнес допомагає зосередитися на теперішньому моменті, що дає можливість зменшити переживання про майбутнє або минуле, які часто стають джерелом стресу і тривоги. Завдяки цьому, людина може більш усвідомлено реагувати на ситуації, що виникають, а не діяти автоматично на основі страхів чи минулого досвіду.

Практики усвідомленості допомагають розпізнавати і краще розуміти свої емоції. Це сприяє тому, що людина може більш ефективно управляти своїми реакціями на стресові ситуації, не допускаючи емоційного перевантаження.

Усвідомленість сприяє прийняттю ситуації такою, якою вона є, що допомагає зменшити опір змінам і розвинути гнучкість мислення. Це особливо важливо в умовах невизначеності, коли зміни відбуваються часто і непередбачувано. Майндфулнес підвищує рівень самосвідомості, що допомагає краще розуміти власні потреби, цінності та цілі. Це знання може бути корисним при прийнятті рішень в умовах невизначеності, допомагаючи діяти відповідно до своїх пріоритетів, а не під впливом стресу чи паніки.

У дослідженнях Панюк В. Г. вказується, що практики майндфулнес можуть знизити симптоми депресії, які можуть загострюватися в умовах невизначеності. Це відбувається завдяки тому, що людина навчається не ототожнюватися з негативними думками і емоціями, а просто спостерігати їх без осуду [15, с. 67-68].

Практики майндфулнес для підтримки психологічного благополуччя

1. Медитація на дихання. Ця практика передбачає фокусування на своєму диханні, спостереження за його ритмом та глибиною без спроб змінити його. Коли думки відволікають, людина м'яко повертає увагу до дихання.

2. Медитація сканування тіла. Це практика, в якій увага послідовно переміщується від однієї частини тіла до іншої, зосереджуючись на відчуттях у кожній частині. Це допомагає розвинути більшу усвідомленість власного тіла і емоцій, а також сприяє розслабленню.

3. Усвідомлене харчування. Під час їжі слід повністю зосередитися на процесі: смаку, текстурі та запаху їжі. Це допомагає зміцнити навички усвідомленості і насолоджуватися моментом, знижуючи рівень стресу.

4. Усвідомлені прогулянки. Прогулянки на природі з повним зосередженням на відчуттях: звуках, запахах, кольорах, відчуттях у тілі під час руху. Це сприяє заспокоєнню і відновленню психічного ресурсу.

5. Журналювання думок і емоцій. Запис своїх думок та емоцій без осуду допомагає краще розуміти, що відбувається у внутрішньому світі, і працювати з цими переживаннями більш усвідомлено.

Майндфулнес є потужним інструментом для підтримки психологічного благополуччя, особливо в умовах невизначеності. Практики усвідомленості допомагають знизити рівень стресу, покращити емоційну регуляцію, розвинути гнучкість і адаптивність до змін, а також зміцнити самосвідомість. Ці техніки можуть бути використані як самостійно, так і в рамках психологічної підтримки або терапії.

Гуманістичний підхід. Гуманістичний підхід, який включає терапію, орієнтовану на клієнта, підкреслює важливість саморозвитку, самопізнання та самореалізації. Цей підхід сприяє тому, щоб людина зверталася до своїх внутрішніх ресурсів для підтримки власного психологічного благополуччя, фокусуючись на позитивних аспектах власного досвіду і потенціалі для особистісного зростання [5, с. 11].

Гуманістичний підхід у психології наголошує на унікальності кожної людини, її потенціалі до самореалізації, особистісного зростання і розвитку внутрішніх ресурсів. У контексті підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності гуманістичний підхід має кілька ключових аспектів:

- Самоактуалізація та особистісний ріст. Однією з основ гуманістичної психології є ідея само актуалізації – прагнення людини максимально реалізувати свій потенціал і розвивати свої здібності. В умовах невизначеності самоактуалізація стає важливим чинником, оскільки вона допомагає людині зосередитись на власних цілях і цінностях, а не на зовнішніх обставинах, які можуть бути поза її контролем. Це сприяє збереженню внутрішньої мотивації і позитивного настрою, навіть коли зовнішні умови непередбачувані.

- Прийняття себе і інших. Гуманістичний підхід підкреслює важливість безумовного прийняття себе і інших. Це означає визнання своїх сильних і слабких сторін без самокритики та осуду. В умовах невизначеності це прийняття може допомогти людям бути більш співчутливими до себе, коли вони стикаються з труднощами, і приймати зміни без зайвого стресу. Прийняття інших також сприяє побудові підтримуючих і значущих стосунків, що є важливим джерелом психологічної підтримки.

- Зосередженість на «тут і зараз». Гуманістична психологія наголошує на важливості присутності в поточному моменті, що перегукується з концепціями майндфулнесу. У ситуаціях невизначеності люди можуть легко потрапити в пастку надмірних тривожних думок про майбутнє. Зосередженість на «тут і зараз» допомагає зменшити тривогу, підвищує рівень усвідомленості та дає можливість краще адаптуватися до поточних обставин.

- Ціннісний підхід до життя. Гуманістичний підхід передбачає, що людина має здатність створювати і обирати свої власні цінності, що дають сенс життю. В умовах невизначеності, коли зовнішні орієнтири можуть зникати, важливо мати внутрішні цінності, які служать основою для прийняття рішень і підтримки емоційної стабільності. Це може допомогти зберігати відчуття мети і значущості навіть у важкі часи.

- Розвиток автентичності. Автентичність передбачає життя у відповідності зі своїми справжніми почуттями, думками і переконаннями. В умовах невизначеності, коли зовнішні обставини можуть змушувати людей приховувати свої справжні емоції або приймати компроміси, розвиток

автентичності допомагає залишатися вірним собі. Це сприяє підвищенню самооцінки, відчуттю внутрішньої гармонії і психологічного благополуччя.

- Фокус на позитивних можливостях. Гуманістичний підхід закликає дивитися на будь-яку ситуацію, включаючи невизначеність, як на можливість для зростання і розвитку. Це означає, що труднощі та зміни можуть бути сприйняті не лише як загроза, але й як шанс навчитися новому, розширити свої горизонти або зміцнити внутрішню стійкість. Такий підхід допомагає знижувати стрес і підвищувати оптимізм у складних ситуаціях.

Гуманістичний підхід до підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності допомагає людині зосередитися на внутрішніх ресурсах і цінностях, приймати себе і оточуючих, залишатися автентичним і знаходити позитив у будь-яких обставинах. Це сприяє збереженню емоційної рівноваги та забезпечує стійкість до стресу.

Екзистенційний підхід. Екзистенційний підхід у психології фокусується на пошуку сенсу, прийнятті особистої відповідальності та свободи вибору, що є особливо актуальним у контексті невизначеності. В умовах, коли майбутнє здається непередбачуваним, а події не піддаються контролю, екзистенційна психологія допомагає людям знаходити внутрішні ресурси для підтримки психологічного благополуччя.

Екзистенційна психологія підкреслює важливість пошуку сенсу в житті, навіть за складних і непередбачуваних обставин. За словами Віктора Франкла, австрійського психіатра і засновника логотерапії (однієї з форм екзистенційної терапії), навіть в умовах екстремального стресу і невизначеності людина може знайти сенс, наприклад, через переживання любові, творчість або навіть через прийняття страждання як частини свого життєвого досвіду. Це усвідомлення може допомогти людям зберігати мотивацію і знаходити внутрішню стійкість [21, с. 6].

Екзистенційний підхід вчить, що невизначеність і обмеження є невід'ємною частиною людського існування. Прийняття цього факту може зменшити тривогу, пов'язану з невизначеністю, оскільки людина перестає

боротися з неминучими аспектами життя і починає шукати способи адаптуватися до них. Це прийняття може також спонукати до глибшого розуміння себе і своїх цінностей.

Один з ключових аспектів екзистенційної теорії – це ідея про свободу вибору і особисту відповідальність. Навіть в умовах невизначеності люди мають можливість вибирати свою реакцію на обставини. Це розуміння дає відчуття контролю і може знизити рівень стресу. Важливо усвідомлювати, що, хоча ми не завжди можемо контролювати зовнішні події, ми завжди маємо контроль над своїми реакціями і ставленням до цих подій.

Екзистенційний підхід також підкреслює важливість життя, яке відповідає власним цінностям і переконанням, тобто аутентичного життя. В умовах невизначеності важливо залишатися вірним собі і своїм принципам, оскільки це допомагає зберігати внутрішню цілісність і почуття власної гідності. Аутентичність сприяє кращому усвідомленню своїх емоцій і потреб, що в свою чергу підтримує психологічне благополуччя [51, с. 66].

Згідно з екзистенційною психологією, тривога є природною частиною життя, особливо коли стикаємося з невизначеністю або фундаментальними екзистенційними питаннями, такими як смерть, свобода, ізоляція або безглуздість. Визнання того, що тривога неминуча, дає можливість людям справлятися з нею більш конструктивно, не уникаючи її, а проживаючи і аналізуючи її як частину свого досвіду.

Екзистенційні психологи, такі як Карл Ясперс описує «граничні ситуації» – моменти кризи або значних змін, які змушують людей переосмислити свої цінності і переконання [29, с. 235]. У контексті невизначеності такі ситуації можуть стати точкою зростання, надаючи можливість переосмислити своє життя і знайти новий сенс і напрямок.

Екзистенційний підхід пропонує глибокий філософський погляд на підтримку психологічного благополуччя в умовах невизначеності, допомагаючи людям знаходити сенс, приймати невизначеність і жити автентичним життям. Він сприяє особистісному зростанню, допомагає

адаптуватися до змін і знижує тривогу, пов'язану з непередбачуваністю майбутнього.

Підтримка психологічного благополуччя в умовах невизначеності є важливим завданням, яке потребує багатостороннього підходу. Різні теоретичні моделі, такі як когнітивно-поведінкова терапія, теорія стресу і копінг-механізми, теорія резилієнтності, майндфулнес, гуманістичний і екзистенційний підходи, пропонують унікальні стратегії для подолання стресу і адаптації до змін. Кожен з цих підходів робить акцент на різних аспектах психологічної підтримки – від когнітивної перебудови і розвитку навичок управління стресом до пошуку сенсу і внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій. Інтеграція цих підходів може створити комплексну основу для підтримки психологічного благополуччя, допомагаючи людям зберігати емоційну стабільність і зростати в умовах невизначеності. Важливим є те, що ці теоретичні моделі не тільки допомагають знижувати рівень стресу, але й сприяють особистісному зростанню і розвитку стійкості, що є ключовими аспектами для підтримки психологічного здоров'я у складні часи.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Характеристика бази та етапів дослідження

Дослідження проводилося в місті Дніпро, що було обране через специфічні соціально-психологічні умови, спричинені військовими діями та економічною нестабільністю, що безпосередньо впливають на психологічне благополуччя населення. Основною метою дослідження було вивчення стратегій підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності, що особливо важливо для населення, яке переживає соціальні кризи.

Емпірична база дослідження складалася з 100 студентів, віком 18-21 років. Дослідження проводилося в on-line режимі за допомогою Інтернет ресурсу через Google форму, у якій було викладено три методики. Важливим елементом було використання діагностичних інструментів для аналізу рівня психологічного благополуччя та визначення факторів, що впливають на психологічний стан молоді у складних життєвих ситуаціях.

Етапи дослідження

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було визначено цілі та завдання дослідження, сформовано робочу гіпотезу та розроблено діагностичні методики. Основним завданням було оцінити вплив стресу та невизначеності на психологічне благополуччя молоді.

2. Збір даних. Опитування та анкетування стали ключовими емпіричними методами дослідження. Для діагностики психологічного благополуччя застосовувалися:

- Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, яка оцінює такі аспекти, як самоприйняття, автономія, позитивні взаємини та особистісний ріст.

- Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), що вимірює рівень суб'єктивно сприйманого стресу за шкалою Лайкерта.

3. Вивчення соціальної довіри. Застосовувалася методика дослідження довіри до світу, інших людей і себе, розроблена А. Купрейченко. Це дало можливість з'ясувати, як впливає невизначеність на рівень довіри студентів до навколишнього середовища та соціальних зв'язків.

4. Аналіз даних. Зібрані дані були оброблені та проаналізовані з використанням статистичних методів. Основною метою аналізу було виявити взаємозв'язок між рівнем стресу, психологічним благополуччям та довірою в умовах невизначеності.

5. Надання рекомендацій. На основі результатів дослідження було надано практичні рекомендації для покращення психологічного благополуччя молоді.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень невизначеності негативно впливає на психологічне благополуччя, однак адекватні стратегії подолання стресу та наявність соціальної підтримки можуть суттєво покращити емоційний стан.

Розрахунок вибірки

Вибірка для дослідження становитиме 100 осіб, серед яких студенти та молодь, які зазнали впливу невизначеності. Така кількість учасників забезпечить достатню репрезентативність та дасть змогу отримати статистично значущі результати, які допоможуть краще зрозуміти психологічні процеси в умовах стресу та невизначеності.

2.2. Опис методів дослідження

Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale) була розроблена К. Ріфф у 1989 році і складається з 84 запитань, які оцінюють шість різних аспектів психологічного благополуччя (*Додаток А*) [52, с. 45]:

1. Автономія (Autonomy) – оцінює незалежність особистості у прийнятті рішень та свою впевненість у собі.

2. Компетентність (Environmental Mastery) – визначає здатність індивіда управляти оточенням та адаптуватися до нього.

3. Особисті стосунки (Positive Relationships with Others) – оцінює якість міжособистісних стосунків та здатність до емпатії та підтримки.

4. Самоприйняття (Self-Acceptance) – визначає рівень прийняття себе, своїх позитивних і негативних рис.

5. Цілі в житті (Purpose in Life) – оцінює наявність цілей, сенсу життя та мотивації.

6. Особистісний розвиток (Personal Growth) – визначає прагнення до розвитку, навчання та самовдосконалення.

Шкала використовує 6-бальну систему оцінювання, де респонденти позначають, наскільки вони згодні з кожним з висловлювань.

Кожен респондент оцінює запитання за 6-бальною шкалою, де:

- 1 - зовсім не згоден

- 2 - не згоден

- 3 - не певен

- 4 - згоден

- 5 - погоджуюсь

- 6 - повністю згоден

Суми балів за кожен аспект можна використовувати для аналізу рівня психологічного благополуччя. Високі бали вказують на позитивний стан, тоді як низькі свідчать про необхідність підтримки або втручання.

Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. Обробка результатів зводиться до підрахунку набраних балів і переводу балів в низхідну шкалу в тих випадках, коли пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали.

Шкала «Особисті стосунки». Високі значення свідчать про наявність близьких, приємних, довірчих взаємин з тими, що оточують; бажання проявляти турботу про інших людей; здібність до емпатії, любові і близькості; вміння знаходити компроміси у взаєминах. Низькі значення – про відсутність

достатньої кількості близьких, довірчих стосунків. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими людьми.

Шкала «Автономія». Високі значення: незалежність; здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках; можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів. Низькі значення: заклопотаність очікуваннями і оцінками інших; орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень; нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Компетентність». Високі значення. Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності. Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісний розвиток». Високі значення. Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу. Низькі значення. Переживання особистісної стагнації. Відсутність відчуття особистісного прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі в житті». Високі значення. Наявність цілей і відчуття усвідомленості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю. Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислено. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття». Високі значення. Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного

розмаїття, що включає як гарні, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого. Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS) призначена для оцінки рівня суб'єктивно сприйманого стресу в повсякденному житті. Вона використовується для вимірювання того, наскільки ситуації в житті сприймаються як стресові. Твердження стосуються того, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим або перевантаженим здається життя людини. (Додаток Б) [55, с. 69].

Найпопулярніший варіант шкали PSS складається з 10 запитань (PSS-10), але також існують версії з 4 і 14 запитаннями. Оцінювання відбувається за шкалою Лайкерта від 0 до 4:

- 0 – Ніколи
- 1 – Майже ніколи
- 2 – Іноді
- 3 – Доволі часто
- 4 – Дуже часто

Підрахунок балів:

- Питання 4, 5, 6, 7, 8 є «позитивно сформульованими» і їхні відповіді треба інвертувати перед підрахунком. Наприклад:

- Якщо відповідь на запитання 5 становить 0, вона стає 4; якщо 1 – стає 3 і т.д.

- Інші питання (1, 2, 3, 9, 10) є «негативно сформульованими», і їхні відповіді не змінюються.

Загальний бал обчислюється шляхом додавання відповідей на всі запитання після інверсії позитивних. Вищий бал свідчить про більший рівень сприйманого стресу.

Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, інших людей та себе, розроблена А. Купрейченко, дає можливість оцінити рівень

довіри особистості в різних аспектах її життя. (Додаток В) [68, с. 12]. Ця методика ґрунтується на твердженнях, які оцінюють три основні компоненти довіри:

1. Довіра до світу (як людина сприймає загальну навколишню дійсність).
2. Довіра до інших людей (наскільки людина вірить у порядність та доброзичливість оточуючих).
3. Довіра до себе (самооцінка і віра в свої можливості, рішучість, відповідальність).

Методика складається з кількох тверджень, що оцінюються за допомогою шкали Лайкерта. Респондент має визначити, наскільки він або вона погоджується або не погоджується з кожним твердженням.

Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою Лайкерта, зазвичай від 0 до 4 балів, де:

- 0 – категорично не погоджуюсь,
- 1 – не погоджуюсь,
- 2 – нейтрально,
- 3 – погоджуюсь,
- 4 – категорично погоджуюсь.

Після заповнення анкети респондентом необхідно підрахувати бали для кожного компонента та інтерпретувати їх.

Підрахунок балів для кожного компонента. Підсумок балів для кожного з трьох компонентів: довіра до світу, довіра до інших людей, довіра до себе.

Наприклад, для першого компонента «Довіра до світу» є 8 тверджень, максимальний бал за цей компонент буде:

$$8 \text{ (тверджень)} \times 5 \text{ (максимальний бал)} = 40 \text{ балів.}$$

Для другого компонента «Довіра до інших людей» є 9 тверджень, максимальний бал:

$$9 \times 5 = 45 \text{ балів.}$$

Для третього компонента «Довіра до себе» є 9 тверджень, максимальний бал:

$$9 \times 5 = 45 \text{ балів.}$$

Інтерпретація результатів для кожного компонента окремо:

1. Довіра до світу (максимум 40 балів):

- 32-40 балів – Високий рівень довіри до світу. Людина сприймає світ як безпечне, передбачуване і стабільне місце, в якому відчуває себе комфортно.

- 21-31 бал – Середній рівень довіри до світу. Людина здебільшого вірить, що світ справедливий і передбачуваний, але інколи відчуває сумніви або тривогу.

- 20 балів і менше – Низький рівень довіри до світу. Людина сприймає світ як ворожий або непередбачуваний і може відчувати небезпеку та нестабільність.

2. Довіра до інших людей (максимум 45 балів):

- 36-45 балів – Високий рівень довіри до інших людей. Людина легко довіряє оточуючим, вважає їх доброзичливими і чесними.

- 27-35 балів – Середній рівень довіри до інших. Людина частіше вірить іншим, але інколи відчуває потребу в обережності.

- 26 балів і менше – Низький рівень довіри до інших людей. Людина часто сумнівається в порядності оточуючих, може бути недовірливою або підозрілою.

3. Довіра до себе (максимум 45 балів):

- 36-45 балів – Високий рівень довіри до себе. Людина впевнена у своїх силах і здатностях вирішувати проблеми, має високу самооцінку.

- 27-35 балів – Середній рівень довіри до себе. Людина здебільшого вірить у себе, але інколи сумнівається у своїх можливостях.

- 26 балів і менше – Низький рівень довіри до себе. Людина часто сумнівається у своїх силах, має низьку самооцінку і може уникати складних ситуацій.

Високі бали в усіх трьох компонентах свідчать про позитивне сприйняття світу, інших людей та себе, що характерно для особистості з високим рівнем довіри та впевненістю. Низькі бали вказують на недовіру, яка може свідчити про песимістичне ставлення до життя, відчуття небезпеки, соціальну ізоляцію або низьку самооцінку. Середні бали вказують на баланс між довірою і недовірою, залежно від конкретної ситуації чи оточення.

Методика дає змогу виявити загальний рівень довіри та його розподіл по трьох основних сферах: світ, інші люди та себе. Інтерпретація результатів допомагає психологу чи досліднику зрозуміти, які аспекти довіри особистості потребують уваги або можуть стати підґрунтям для подальшого розвитку.

2.3. Аналіз результатів дослідження

Оцінено результати досліджуваних параметрів, орієнтуючись на шкали мінімум (*Min*), максимум (*Max*), середнього арифметичного значення параметрів (*M*) і середньоквадратичного відхилення (*SD*) і подано в табл.2. 1.

Таблиця 2.1

Середні значення та середньоквадратичні відхилення шкал психологічного благополуччя (n=100)

Шкала	Min	Max	M	SD
«Шкала психологічного благополуччя»				
Автономія	29,0	79,0	58,5	9,04
Компетентність	27,0	79,0	59,48	10,04
Особисті стосунки	45,0	82,0	61,64	9,03
Цілі в житті	36,0	77,0	59,7	9,26
Самоприйняття	21,0	79,0	53,54	10,27
Особистий розвиток	50,0	126,0	94,42	12,02

За методикою К. Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» визначено рівні психологічного благополуччя респондентів. У вибірці найбільш

сформованими є декілька складових психологічного благополуччя – цілі в житті ($M=59,7$) та особистісний розвиток ($M=94,42$), що може свідчити про усвідомленість власного життя студентською молоддю, а також прагнення до її змістовного наповнення, емоційної насиченості. Однак, найменш сформованими складниками є самоприйняття ($M=53,54$) та автономія ($M=58,5$), тобто для студентської молоді є характерною невелика кількість соціальних зв'язків, закритість, занижена самооцінка та залежність від думки та впливу оточуючих.

Найменш сформованими виявилися самоприйняття ($M=53,54$) та автономія ($M=58,5$), що вказує на недостатню незалежність і невпевненість у собі серед студентів. Це може здаватися суперечливим, адже молодь зазвичай характеризується активною соціалізацією, прагненням до самостійності та великою кількістю соціальних зв'язків. Проте, варто враховувати вплив специфічних обставин, які могли сформувати ці результати.

Студенти молодого віку в сучасних умовах стикаються з численними викликами:

- Соціальна невизначеність: нестабільність у навчанні, невпевненість у майбутньому працевлаштуванні або побудові кар'єри.
- Емоційна напруга: події війни, економічні труднощі в країні та обмеження, з якими зіштовхується молодь, впливають на здатність формувати стабільну самооцінку і незалежність.
- Культурно-соціальні очікування: молодь перебуває під тиском суспільних стандартів та очікувань від оточення (батьків, викладачів, друзів), що може обмежувати їхню автономію та сприяти залежності від думки інших.

Хоча для молоді зазвичай характерна велика кількість соціальних контактів, якість цих зв'язків може суттєво змінюватися залежно від контексту.

У сучасному середовищі:

- Соціальні зв'язки можуть бути поверхневими, сконцентрованими на онлайн-комунікаціях, що не завжди забезпечує глибоку емоційну підтримку.
- Труднощі у самоприйнятті можуть обмежувати здатність молоді до відкритого спілкування, знижуючи якість і значущість цих зв'язків.

Таблиця 2.2

Групи респондентів з різними рівнями психологічного благополуччя

Дані	Група респондентів		
	Рівень психологічного благополуччя		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний бал	291	362,5	425,6
Кількість осіб (n)	29	56	15

Отже, нами було виокремлено 3 групи досліджуваних, що відрізняються за рівнями психологічного благополуччя – низьким (n=29), середнім (n=56), високим (n=15). Аналіз показників засвідчив, що у вибірці переважають середній та низький рівні психологічного благополуччя.

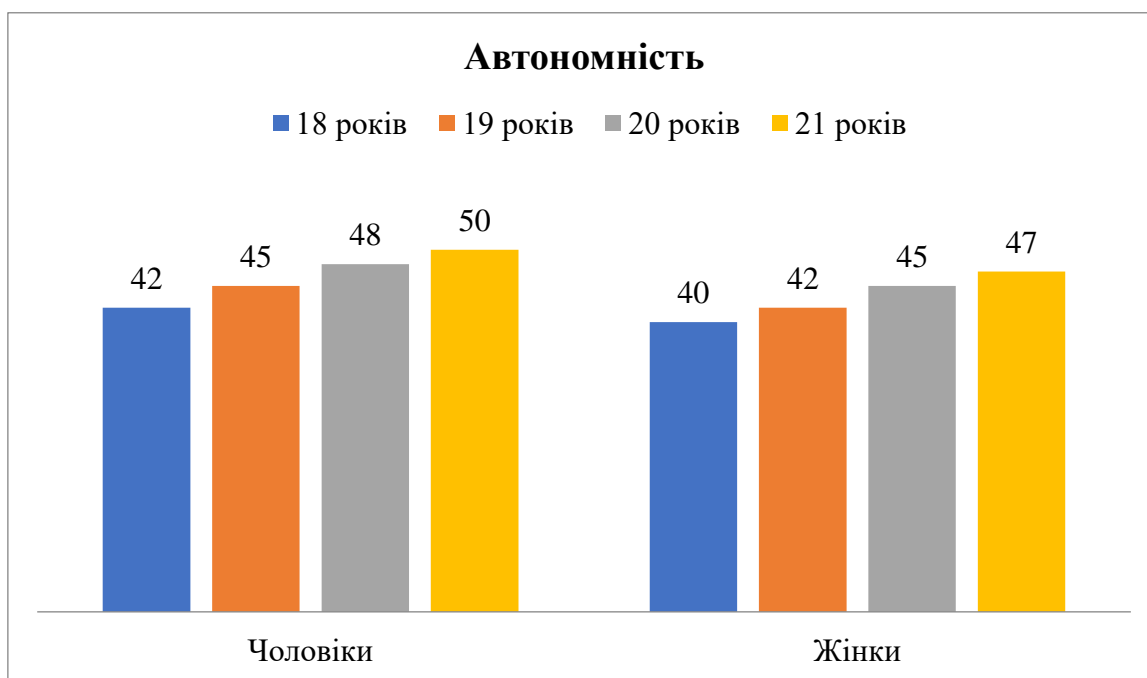


Рис. 2.1. Середні бали за шкалою автономності за віком та статтю

Результати дослідження показують, що середній бал за шкалою автономії у чоловіків зростає з віком, переходячи від 42 балів у віковій групі 18 років до 50 балів у 21 рік. Це свідчить про поступове формування особистісної незалежності та впевненості у власних рішеннях. У молодих чоловіків з часом відбувається накопичення досвіду, яке дає їм можливість краще розуміти свої потреби, цілі та цінності. Вони стають більш активними у визначенні свого життєвого шляху, що відображає зростаючу автономію у прийнятті рішень і дій.

Розрахунок середніх значень для кожної групи:

$$\text{Середнє для чоловіків} = \frac{42+45+48+50}{4} = 46,26$$

$$\text{Середнє для жінок} = \frac{40+42+45+47}{4} = 43,5$$

Розрахунок стандартного відхилення (припустимо, що дані розподілені нормально). Для кожної групи використовуємо формулу для стандартного відхилення:

$$S = \sqrt{\frac{\sum(X_i - M)^2}{n - 1}}$$

де X_i – окремі значення, M – середнє значення, n – кількість спостережень (в нашому випадку 4).

Для чоловіків:

$$S = \sqrt{\frac{(42 - 46,25)^2 + (45 - 46,25)^2 + (48 - 46,25)^2 + (50 - 46,25)^2}{4 - 1}}$$

S

$$= \sqrt{\frac{(-4,25)^2 + (-1,25)^2 + (1,75)^2 + (3,75)^2}{3}} = \sqrt{\frac{18,0625 + 1,5625 + 3,0625 + 14,0625}{3}} =$$

$$= \sqrt{\frac{36,75}{3}} = \sqrt{12,25} = 3,5$$

Для жінок:

$$S = \sqrt{\frac{(40 - 43,5)^2 + (42 - 43,5)^2 + (45 - 43,5)^2 + (47 - 43,5)^2}{4 - 1}}$$

$$S = \sqrt{\frac{(-3,5)^2 + (-1,5)^2 + (1,5)^2 + (3,5)^2}{3}} = \sqrt{\frac{12,25 + 2,25 + 2,25 + 12,25}{3}} =$$

$$= \sqrt{\frac{29}{3}} = \sqrt{9,67} \approx 3,1$$

Розрахунок t-критерію Стюдента для кожного віку. Формула для t-критерію Стюдента для незалежних вибірок:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

де M_1 та M_2 – середні значення для чоловіків та жінок, S_1 та S_2 – стандартні відхилення, $n_1 = n_2 = 4$ (розмір вибірки).

Визначимо t для кожного віку:

Для віку 18:

$$t = \frac{42 - 40}{\sqrt{\frac{3,5^2}{4} + \frac{3,11^2}{4}}} = \frac{2}{\sqrt{\frac{12,25 + 9,67}{4 \cdot 4}}} = \frac{2}{\sqrt{3,0625 + 2,4175}} = \frac{2}{\sqrt{5,48}} \approx \frac{2}{2,34}$$

$$\approx 0,855$$

Для віку 19:

$$t = \frac{45 - 42}{\sqrt{\frac{3,5^2}{4} + \frac{3,11^2}{4}}} = \frac{3}{\sqrt{\frac{12,25 + 9,67}{4 \cdot 4}}} = \frac{3}{\sqrt{5,48}} \approx \frac{3}{2,34} \approx 1,28$$

Для віку 20:

$$t = \frac{48 - 45}{\sqrt{\frac{3,5^2}{4} + \frac{3,11^2}{4}}} = \frac{3}{\sqrt{5,48}} \approx 1,28$$

Для віку 21:

$$t = \frac{50 - 47}{\sqrt{\frac{3,5^2}{4} + \frac{3,11^2}{4}}} = \frac{3}{\sqrt{5,48}} \approx 1,28$$

Визначення критичного значення t:

Для рівня значущості $\alpha=0.05$ та 6 ступенями свободи ($df = 3 + 3 = 6$), критичне значення t можна знайти з таблиці розподілу Стюдента. Для двостороннього тесту критичне значення $t_{\text{крит}} \approx 2.447$

Порівняння t з критичним значенням:

- Для кожного віку, отримане значення t (менше 2,447) не перевищує критичне значення, отже, ми не можемо відхилити нульову гіпотезу.

За результатами розрахунку t-критерію Стюдента для кожної вікової категорії, різниця між чоловіками та жінками не є статистично значущою на рівні значущості 0.05. Різниця в 2-3 бали не є достатньо великою для того, щоб стверджувати про значущі відмінності між групами.

Жінки також демонструють підвищення показників автономії з віком, але їхні бали на 2-3 бали нижчі за чоловічі у кожній віковій групі. Це може свідчити про певні соціальні та культурні бар'єри, які все ще впливають на здатність жінок до автономного функціонування.

Чоловіки демонструють вищий рівень автономії порівняно з жінками у всіх вікових групах, що може бути наслідком різних соціальних умов, в яких формуються цінності та очікування. Відсутність або менш виражена підтримка для жінок у їхніх прагненнях до автономії може впливати на їхню самооцінку та готовність приймати незалежні рішення.

Загалом, результати вказують на те, що автономія є важливим аспектом психологічного благополуччя, який зростає з віком для обох статей. Однак різниця у рівнях автономії між чоловіками та жінками підкреслює необхідність подальших досліджень і програм підтримки, які сприятимуть розвитку автономії у жінок, допомагаючи їм подолати соціальні перешкоди та досягти більшого рівня незалежності у своєму житті.

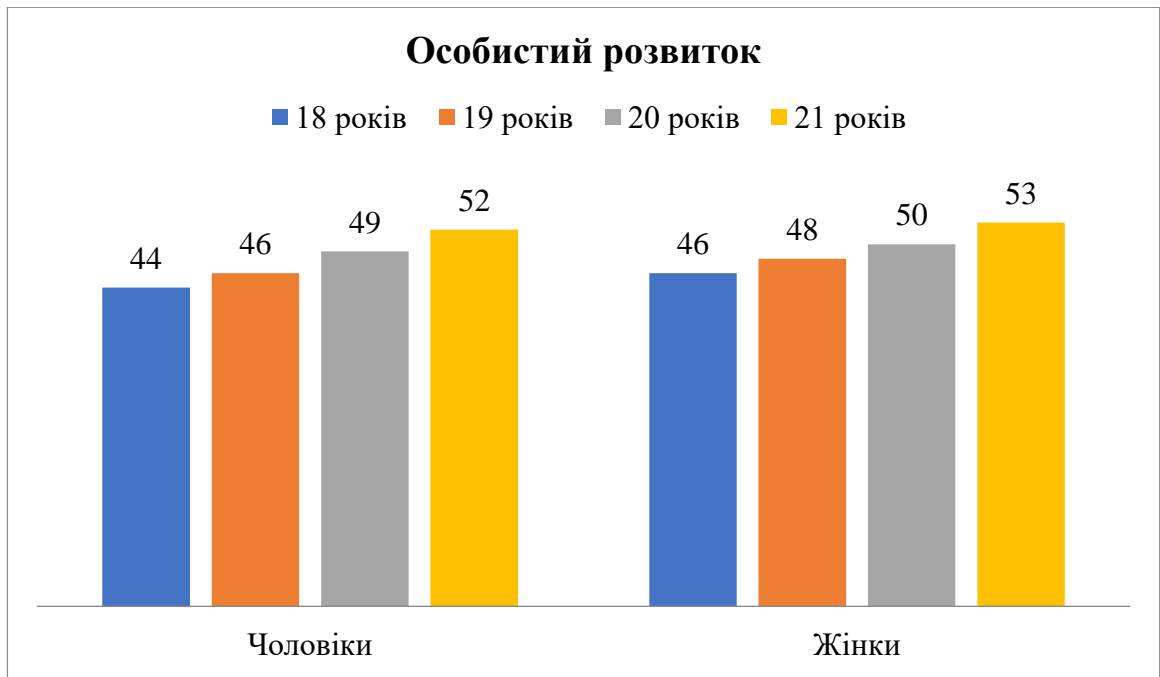


Рис. 2.2. Середні бали за шкалою особистісного розвитку за віком та статтю

Визначимо t для кожного віку:

Для віку 18:

$$t = \frac{44 - 46}{\sqrt{\frac{3,5^2}{4} + \frac{2,99^2}{4}}} = \frac{-2}{\sqrt{\frac{12,25 + 8,9401}{4}}} = \frac{-2}{\sqrt{3,0625 + 2,235}} = \frac{-2}{\sqrt{5,2975}} \approx \frac{-2}{2,3} \approx -0,87$$

Для віку 19:

$$t = \frac{44 - 46}{\sqrt{\frac{3,5^2}{4} + \frac{2,99^2}{4}}} = \frac{-2}{\sqrt{\frac{12,25 + 8,9401}{4}}} = \frac{-2}{\sqrt{5,2975}} \approx \frac{-2}{2,3} \approx -0,87$$

Для віку 20:

$$t = \frac{49 - 50}{\sqrt{\frac{3,5^2}{4} + \frac{2,99^2}{4}}} = \frac{-1}{\sqrt{5,2975}} \approx -0,43$$

Для віку 21:

$$t = \frac{52 - 53}{\sqrt{\frac{3,5^2}{4} + \frac{2,99^2}{4}}} = \frac{3}{\sqrt{5,2975}} \approx -0,43$$

Результати дослідження свідчать про позитивну динаміку особистісного зростання серед молодих людей у віці від 18 до 21 року. У чоловіків особистісний ріст зростає з 44 балів у 18 років до 52 балів у 21 рік. Це свідчить про поступове накопичення досвіду та розвиток навичок, що сприяють самовдосконаленню. Зростання може бути пов'язане з численними чинниками, такими як підвищення рівня освіти, участь у соціальних або професійних програмах, а також особисті досягнення, які сприяють формуванню впевненості у собі.

Водночас жінки демонструють ще вищі показники особистісного росту, які зростають з 46 до 53 балів у тому ж віковому проміжку. Це вказує на те, що жінки активно прагнуть до саморозвитку та покращення своїх особистісних якостей. Їхня орієнтація на особистісний ріст може бути зумовлена бажанням розширити свої можливості у навчанні та кар'єрі, а також покращити свою емоційну стійкість та соціальні навички.

Важливо підкреслити, що жінки показують вищі показники за цією шкалою у всіх вікових групах, що свідчить про їхнє прагнення до особистісного зростання, яке є значущим аспектом їхнього психологічного благополуччя. Це може бути результатом соціальних змін, які сприяють підвищенню жіночої автономії та активному залученню жінок у професійні сфери. Вони можуть мати доступ до ресурсів і можливостей, які підтримують їхній розвиток, що, в свою чергу, впливає на їхню самооцінку та мотивацію.

Отже, дані свідчать про те, що особистісний ріст є важливим аспектом психологічного благополуччя для обох статей, але жінки, вочевидь, мають перевагу в цій області, завдяки своїй активній орієнтації на саморозвиток. Це може свідчити про необхідність підтримки ініціатив, які стимулюють

особистісний ріст у молодих людей обох статей, а також про важливість створення умов, які сприяють розвитку їхнього потенціалу.

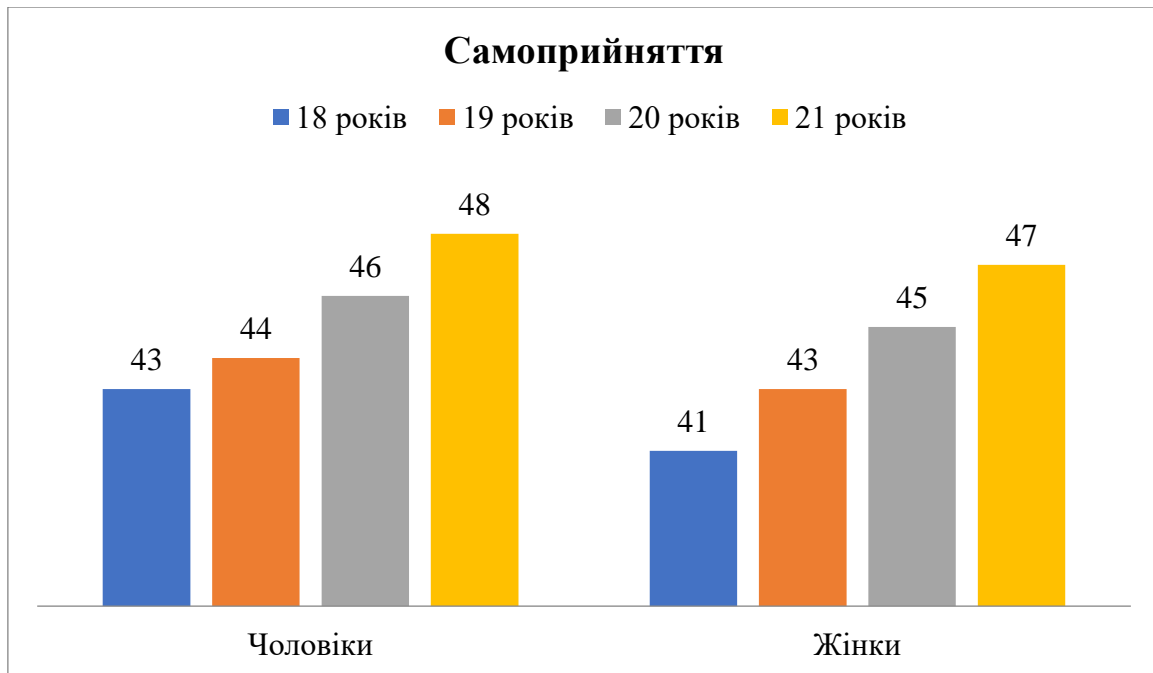


Рис 2.3. Середні бали за шкалою самоприйняття за віком та статтю

Динаміка показників у чоловіків – зростання з 43 до 48 балів, показники самоприйняття у чоловіків зростають з 18 до 21 року, що свідчить про поступовий розвиток впевненості в собі та позитивного сприйняття власної особистості. Це зростання може бути зумовлене різними факторами, такими як соціалізація, фізичний розвиток та зовнішність, здобуття автономії та незалежності, кар’єрні перспективи. Вони можуть отримувати визнання за досягнення в навчанні, спорті чи інших сферах та особистісний розвиток, який зумовлений виходом з підліткового віку до дорослості, що часто супроводжується усвідомленням власних цінностей і цілей, що позитивно впливає на рівень самоприйняття.

Отримане значення $t \approx 0,73$. Для перевірки значущості нам потрібно порівняти це значення з критичним t -значенням для вибірки об’єму $n_1 + n_2 - 2 = 6$ на рівні значущості $\alpha = 0,05$. Критичне значення t для $df = 6$ (ступені свободи)

становить приблизно 2,447. Оскільки $t < 2,447$, різниця між рівнем самоприйняття чоловіків і жінок не є статистично значущою.

Це може бути пов'язано з традиційними гендерними ролями, що можуть впливати на формування самосприйняття жінок. Жінки можуть більше зосереджуватися на зовнішньому вигляді та соціальних очікуваннях, що може перешкоджати повній самореалізації. Жінки можуть відчувати більший психологічний тягар, пов'язаний з очікуваннями з боку суспільства, що також впливає на їхнє самоприйняття.

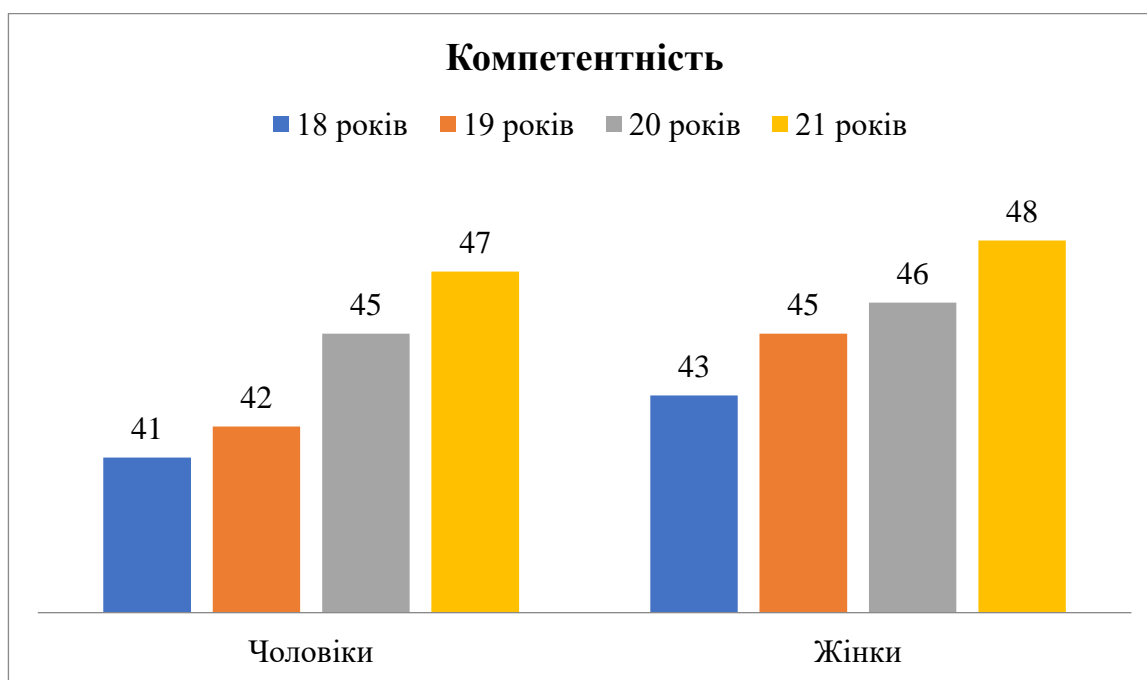


Рис. 2.4. Середні бали за шкалою контроль над навколишнім світом за віком та статтю

За стандартним рівнем значущості $\alpha=0,05$ та 6 ступенями свободи $df=n_1+n_2-2=4+4-2=6$, критичне значення $t_{кр}=2,447$. Оскільки $t=1,32 < 2,447$, різниця між чоловіками та жінками за рівнем компетентності не є статистично значущою.

Показники зростають від 41 до 47 балів, що свідчить про поступове підвищення впевненості у своїх здібностях управляти зовнішніми обставинами. Це може свідчити про набуття досвіду, як в особистому, так і в професійному житті. Вищі показники в цій шкалі у жінок, особливо в групі 19-21 рік, можуть

бути зумовлені соціальними змінами та зростаючою рівною участю жінок у професійних і управлінських сферах.

Зазначені тенденції можуть свідчити про те, що жінки мають вищу самооцінку в аспектах, пов'язаних з управлінням своїм середовищем, що, в свою чергу, може позитивно впливати на їхнє загальне психологічне благополуччя.

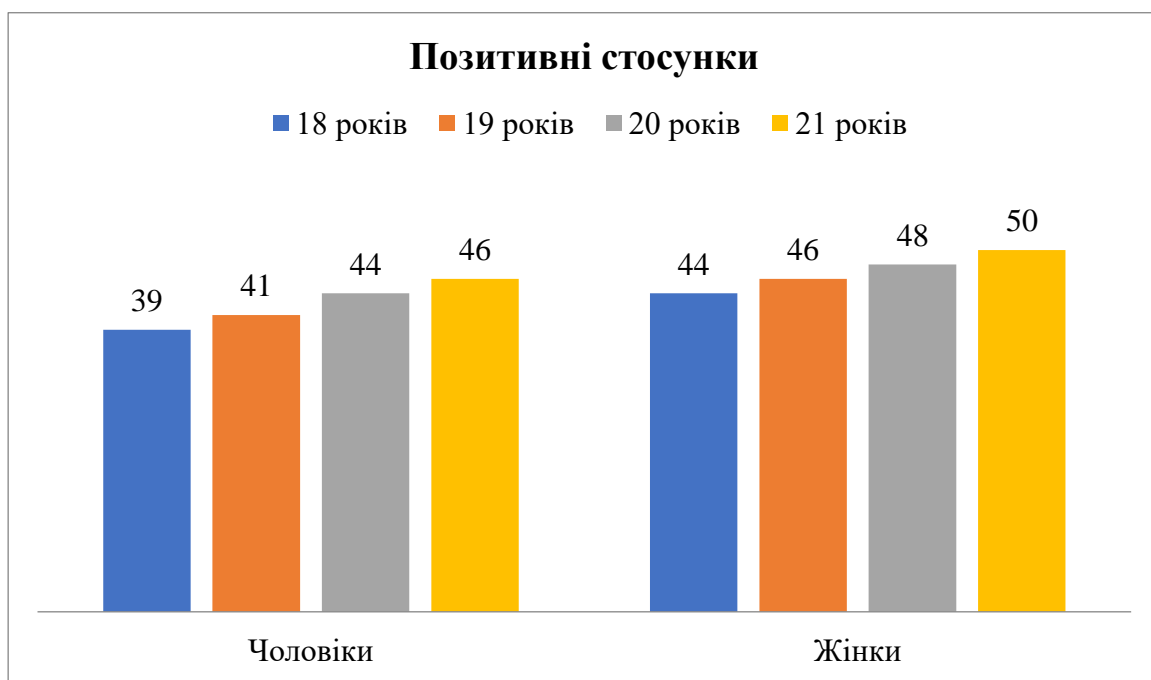


Рис. 2.5 Середні бали за шкалою позитивні стосунки за віком та статтю

При $\alpha=0,05$ та ступенях свободи $df=6df$, критичне значення $t_{кр}=2,447$. Оскільки $t=1,39 < 2,447$, різниця між рівнем компетентності чоловіків і жінок не є статистично значущою.

Зростання показників від 39 до 46 балів вказує на покращення здатності до побудови взаємин. Це може бути пов'язано з розвитком емоційного інтелекту та навичок спілкування. Високі показники у жінок за цією шкалою свідчать про те, що здатність до формування особистих стосунків є важливою частиною їхнього психологічного благополуччя, що може приводити до більшого емоційного задоволення та підтримки з боку оточення.

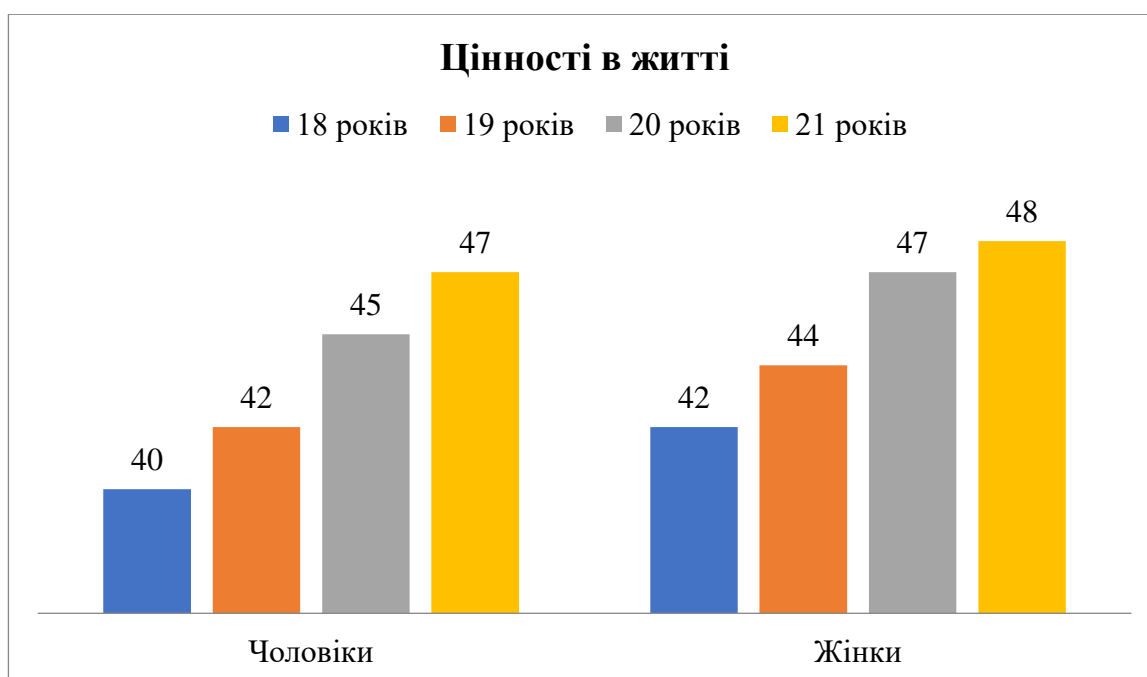


Рис. 2.6. Середні бали за шкалою цілі в житті за віком та статтю

Зростання показників від 40 до 47 балів вказує на те, що чоловіки починають чіткіше усвідомлювати свої цілі в житті з віком. Це може бути пов'язано з досягненням кар'єрних цілей або з іншими важливими життєвими подіями. Згідно з поданими даними, у чоловіків спостерігається зростання показників із 40 до 47 балів у віковому діапазоні від 18 до 21 року. Це становить приріст у 7 балів, або 17,5% від початкового значення. Такий статистичний приріст може вказувати на поступове усвідомлення цілей і пріоритетів з віком, що ймовірно пов'язано з важливими життєвими подіями чи професійними досягненнями.

Для жінок аналогічний показник зростає з 42 до 48 балів за той самий період, що становить приріст у 6 балів, або 14,3% від початкового значення. Це свідчить про те, що жінки також демонструють тенденцію до чіткішого усвідомлення своїх цілей, хоча темпи зростання дещо нижчі порівняно з чоловіками.

Вищі показники у жінок, особливо у віковій групі 21 рік, можуть свідчити про їхню активну участь у соціальних та особистісних проектах, що дає їм можливість визначити та усвідомити свої життєві цілі. Згідно з поданими

даними, жінки мають вищі показники в усіх вікових групах порівняно з чоловіками. У віковій групі 21 року середній показник для жінок становить 48 балів, що на 2,1% вище за показник чоловіків (47 балів). Це може свідчити про активну участь жінок у соціальних і особистісних проєктах, що позитивно впливає на їх здатність визначати й усвідомлювати життєві цілі.

Загалом, протягом вікового періоду від 18 до 21 років зростання показників у жінок становить 6 балів (або 14,3% від початкового значення), тоді як у чоловіків цей приріст дорівнює 7 балам (або 17,5%). Незважаючи на вищий відносний приріст у чоловіків, абсолютні значення у жінок залишаються стабільно вищими на всіх етапах.

Зростання усвідомлення цілей в житті у обох статей свідчить про позитивні зміни в їхньому психологічному стані з віком. У жінок цей процес, ймовірно, відбувається внаслідок зростаючої автономії та можливостей для саморозвитку.

Жінки демонструють вищі показники за шкалами, пов'язаними з особистісним ростом, міжособистісними стосунками та компетентністю, тоді як чоловіки переважають за автономію та самоприйняттям. Це може свідчити про різні шляхи формування їхнього психологічного благополуччя.

Рівень психологічного благополуччя зростає з віком по всім показникам для обох статей, що вказує на загальний позитивний ріст у розвитку особистості. Соціальна підтримка, ймовірно, є важливим фактором, який впливає на здатність обох статей до побудови стосунків і управління своїм оточенням. Освіта та професійна діяльність можуть суттєво впливати на самосприйняття, усвідомлення цілей та розвиток навичок управління середовищем.

Таким чином, ці результати можуть слугувати основою для подальших досліджень, спрямованих на глибше вивчення факторів, що впливають на психологічне благополуччя, та розробку стратегій підтримки позитивних змін у суспільстві.

Результати аналізу даних за шкалою сприйманого стресу (PSS), включаючи середнє значення відповідей на кожне з 10 запитань представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Розрахунок середнього значення за шкалою сприйманого стресу (PSS)

Запитання	Ніколи (0)	Майже ніколи (1)	Іноді (2)	Доволі часто (3)	Дуже часто (4)	Сума	Середнє
1	10	20	30	25	15	210	2,1
2	5	15	35	25	20	220	2,2
3	7	12	28	30	23	230	2,3
4	8	18	27	25	22	232	2,32
5	12	15	32	22	19	225	2,25
6	9	14	30	28	19	225	2,25
7	11	19	25	22	23	225	2,25
8	10	16	30	25	19	225	2,25
9	8	18	30	24	20	226	2,26
10	7	15	29	28	21	220	2,2

Середні значення варіюються від 2,15 до 2,50, що свідчить про те, що учасники опитування, в середньому, відчували помірний рівень стресу протягом останнього місяця.

Середній бал 20,16 за стресом виявляє, що переважна частина респондентів (у віці 18-21 рік) перебувають у стані помірному стресу. Помірний стрес є типовим для людей, які постійно стикаються з життєвими викликами або перебувають у ситуації невизначеності, що характерно для сучасного суспільства. Молоді люди часто переживають перехідні етапи – навчання, соціальні взаємодії, пошук роботи або самовизначення, що може посилювати їхній рівень стресу.

Медіанний бал, рівний 21, підтверджує, що майже половина респондентів має середній рівень стресу. Це вказує на те, що більшість людей не перебувають у стані крайнього психологічного навантаження, але водночас не відчують себе повністю спокійно. Такий стан відповідає умовам, коли людина відчуває контроль за своїм життям, але одночасно відчуває виклики, пов'язані з невизначеністю майбутнього.

Найчастіше зустрічається бал стресу серед респондентів – 22. Це знову підкреслює тенденцію до помірного рівня стресу, що є характерним для групи молодих людей, які тільки починають стикатися з серйозними життєвими викликами та мають менше досвіду у вирішенні проблем. Молоді люди часто не мають повної автономії в ухваленні рішень і можуть відчувати тиск з боку соціальних чи економічних чинників.

Стандартне відхилення 4,81 свідчить про певну варіативність рівнів стресу в групі респондентів, що означає, що не всі мають однаковий досвід сприйняття стресу. Деякі люди можуть мати більш розвинені механізми адаптації, інші ж вразливіші до зовнішніх впливів, таких як стрес від невизначеності.

84% респондентів мають помірний рівень стресу. Це свідчить про загальний стан тривоги та невизначеності, що відчувається у групі. Помірний стрес є характерним для ситуацій, коли людина відчуває вплив зовнішніх факторів (соціальних, економічних, особистих), але все ще має ресурси для подолання проблем.

9% респондентів мають низький рівень стресу. Цій групі респондентів, ймовірно, притаманний високий рівень адаптивних навичок, вона здатна ефективно справлятися з невизначеністю. Низький рівень стресу часто асоціюється з відчуттям контролю над життям, чіткими цілями та стратегічним мисленням.

7% респондентів мають високий рівень стресу. Ці респонденти можуть відчувати себе емоційно виснаженими та з труднощами справлятися з життєвими викликами. Їхнє благополуччя може бути серйозно підірване через

тривалий вплив стресових ситуацій, що, зокрема, характерно для нестабільних періодів у житті.

Провівши кореляційний аналіз ми отримали коефіцієнт кореляції $-0,164$, що вказує на слабкий від'ємний зв'язок між рівнем стресу та психологічним благополуччям. Це означає, що зростання рівня стресу трохи пов'язане з погіршенням психологічного благополуччя, але зв'язок не є сильним.

Результати цього дослідження вказують на те, що більшість молодих людей у віці 18-21 рік відчують помірний рівень стресу, який можна пояснити соціально-психологічними викликами, характерними для їх віку та життєвого етапу. Благополуччя в умовах невизначеності багато в чому залежить від того, наскільки добре індивіди можуть адаптуватися до змін і керувати своїм емоційним станом. Ефективні стратегії управління стресом, такі як розвиток навичок тайм-менеджменту, впевненість у власних силах та здатність справлятися з викликами, можуть суттєво покращити рівень благополуччя навіть в умовах високої невизначеності.

Анкета, розроблена за методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, інших людей та себе за А. Купрейченко. Анкета складається з тверджень, які респондент має оцінити за шкалою Лайкерта від 0 до 4. Розрахунки ґрунтуються на даних 100 респондентів. Створимо таблиці та діаграми для аналізу довіри в кожній з шкал, а потім розглянемо їх у зв'язку з рівнем благополуччя.

Таблиця 2.4

**Розрахунок середнього значення за методикою вивчення довіри/недовіри
особистості до світу**

Довіра до світу						
№ твердження	Середній бал	К-ть відповідей (0)	К-ть відповідей (1)	К-ть відповідей (2)	К-ть відповідей (3)	К-ть відповідей (4)
1	2,3	10	20	35	25	10
2	2,1	15	25	30	20	10
3	2,5	8	20	30	25	17
4	2,7	5	20	30	30	15
5	2,0	20	25	30	15	10
6	2,8	8	15	22	35	20
7	2,4	12	18	30	28	12
8	2,2	15	25	25	20	15
Довіра до інших людей						
1	2,1	15	20	30	25	10
2	2,3	12	22	28	28	10
3	2,0	18	25	30	20	7
4	2,2	15	22	28	25	10
5	2,4	12	22	28	28	10
6	3,2	5	15	30	35	25
7	2,6	10	18	25	30	17
8	1,8	22	25	28	15	10
9	2,0	18	20	30	22	10
Довіра до себе						
1	2,7	10	18	22	35	15
2	2,6	12	20	28	28	12
3	2,8	8	18	30	30	14
4	2,5	10	12	18	30	30
5	2,9	20	25	15	20	20
6	2,4	30	15	15	20	20
7	2,6	25	25	15	25	10
8	2,7	25	15	20	25	15
9	2,9	15	15	25	30	15

Розглянемо результати анкетування, що відображають різні аспекти благополуччя респондентів через три ключові категорії: довіра до світу, довіра до інших людей і довіра до себе. Аналіз цих таблиць дає змогу зрозуміти, як респонденти оцінюють своє місце в світі, стосунки з іншими та власні здібності.

Результати в категорії «Довіра до світу», де середні бали варіюються від 2,0 до 2,8, вказують на помірний рівень довіри респондентів до навколишнього середовища. Ці показники свідчать про стриманість і обережність у ставленні до світу, що є характерним для людей, які переживають або мають досвід невизначеності та тривоги.

Зокрема, те, що лише 10% респондентів вважають світ безпечним місцем, а 20% — що життя є справедливим, може відображати вплив глобальних і локальних криз, зокрема, війни, економічної нестабільності, соціальних конфліктів та інших чинників, які призводять до відчуття загрози і несправедливості. Для багатьох людей сучасний світ здається непередбачуваним і небезпечним, що може спричиняти відчуття безпеки, обмеженості можливостей та високого рівня стресу.

Високий рівень тривоги серед респондентів, зокрема, 35%, які вказують на значну частку негативу у своєму житті, є ще однією ознакою нестабільності. Це може бути результатом постійного впливу зовнішніх факторів, таких як війна, глобальні економічні труднощі, природні катастрофи або соціальні зміни. Особливо в країнах, які переживають конфлікти, таких як війна в Україні, люди часто відчують постійну загрозу, що негативно впливає на їхню здатність відчувати стабільність і безпеку в світі.

Невизначеність майбутнього, соціальна напруга та переживання за особисте та колективне благополуччя можуть стати основними чинниками, що знижують рівень довіри до світу. Це пояснюється не тільки конкретними зовнішніми подіями, але й глибшими психологічними та соціальними процесами, які підсилюють відчуття нестабільності в людях.

Ці дані вказують на необхідність підтримки і розвитку соціальних інститутів, що сприяють стабільності, безпеці та справедливості, а також на важливість психоемоційної підтримки для людей, які переживають кризові періоди.

Значна частина респондентів (30%) вірить, що події у світі мають сенс, але разом з цим 20% респондентів відчують невпевненість у стабільності

майбутнього. Близько 20% вважають, що світ навколо них ворожий. Ці результати свідчать про потребу у покращенні сприйняття безпеки та справедливості у суспільстві, а також вказують на потенційні психоемоційні проблеми, пов'язані з відчуттям загрози.

Аналіз категорії «Довіра до інших людей» показує, що респонденти є обережними у своїх стосунках з оточуючими. Середній бал у цій категорії також варіюється, проте загалом більшість респондентів висловлює обережність у своїх оцінках. Зокрема, 15% вважають, що можуть покласти на більшість людей, в той час як 30% респондентів сумніваються в добросовісності інших.

При цьому 35% респондентів зазначили, що довіряють своїм близьким, а 30% не відчують загрози з боку інших. Це свідчить про те, що, незважаючи на певну довіру, респонденти все ще зберігають обережність, що може свідчити про минулі негативні досвіди чи соціальні стереотипи, які впливають на їхнє сприйняття людей.

У категорії «Довіра до себе» спостерігається трохи позитивніший настрій у порівнянні з попередніми категоріями. Середній бал тут коливається від 2,5 до 2,8, що вказує на певну впевненість респондентів у своїх здібностях. Наприклад, 35% респондентів впевнені у своїй здатності вирішувати складні життєві ситуації, і 28% вважають, що їхня впевненість у собі допомагає досягати цілей.

Проте, все ще є певна частина респондентів (10%) які не вірять у свою здатність контролювати важливі події. Це свідчить про те, що існує потреба в розвитку самосвідомості та самовпевненості у респондентів, а також в покращенні їхнього емоційного стану через позитивний самоімідж.

Загалом, результати анкетування вказують на те, що респонденти демонструють помірний рівень довіри до світу, обережність у стосунках з іншими людьми та середній рівень довіри до себе. Це вказує на необхідність психоемоційної підтримки, програм, що сприяють розвитку самосвідомості та

довіри у суспільстві, а також на заходи, спрямовані на поліпшення соціального клімату.

У проведеному емпіричному дослідженні були проаналізовані основні чинники, що впливають на психологічне благополуччя молоді в умовах невизначеності. Дані свідчать про значну роль соціальної підтримки, стратегій подолання стресу та рівня довіри до себе, інших людей і навколишнього світу.

Найбільш розвинутими аспектами психологічного благополуччя у респондентів є прагнення до особистісного розвитку та усвідомленість життєвих цілей, що вказує на високу мотивацію до самовдосконалення. Водночас слабо виражені автономія та самоприйняття потребують уваги, оскільки вказують на залежність молоді від думки оточення і труднощі у прийнятті себе.

Помірний рівень стресу, виявлений у більшості респондентів, підтверджує їхню здатність адаптуватися до змін, хоча наявність високого рівня стресу у частини вибірки потребує розробки спеціальних заходів підтримки. Кореляційний аналіз виявив, що зростання стресу негативно впливає на психологічне благополуччя, хоча цей зв'язок є відносно слабким.

Результати категорій довіри показали обережність молоді у ставленні до навколишнього світу та міжособистісних взаємин, що може бути наслідком впливу соціально-політичної та економічної нестабільності. Проте середній рівень довіри до себе вказує на потенціал для розвитку впевненості у власних силах і можливостях.

Таким чином, отримані дані свідчать про необхідність впровадження програм, спрямованих на розвиток автономії, самоприйняття та підвищення рівня стійкості до стресу. Це сприятиме загальному підвищенню психологічного благополуччя молоді в умовах невизначеності.

РОЗДІЛ 3.

КОРЕКЦІЙНО-ПРОФІЛАКТИЧНА РОБОТА ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Розробка програми корекційно-профілактичної роботи

На основі аналізу емпіричних даних була розроблена корекційно-профілактична програма, спрямована на підтримку психологічного благополуччя серед молоді віку 18-21. Програма включає набір заходів, які цілеспрямовано розвивають важливі для формування стресостійкості компетенції: навички саморегуляції, способи ефективного подолання стресових ситуацій, розуміння та управління власними емоціями, а також здатність до конструктивного самоаналізу та особистісного зростання [45, с. 55-59].

Для досягнення цих цілей програма передбачає використання підходу, заснованого на паритетному спілкуванні, що сприяє створенню відкритого та комфортного середовища серед учасників, які залучаються до активної взаємодії, де кожен має можливість висловити свої думки та почуття, а також поділитися досвідом переживання стресових ситуацій, що сприятиме глибшому розумінню механізмів стресу та способів управління ним.

Програма включає п'ять ключових компонентів:

1. Освітні сесії (знання про природу стресу, його вплив на психіку та фізіологію, а також про стратегії управління своїми емоціями та почуттями);
2. Тренінги з розвитку навичок (практичні вправи на розвиток емоційної регуляції, навичок релаксації, тайм-менеджменту та самоорганізації);
3. Групова робота (використання групової динаміки для підтримки особистісного зростання, включаючи розвиток емпатії, вміння слухати та уміння надавати зворотній зв'язок).
4. Індивідуальна робота (надання персоналізованої підтримки для розробки індивідуальних стратегій підтримки благополуччя).

5. Саморефлексія та самоаналіз (заохочення до ведення щоденника самоаналізу для відстеження емоційного стану, стресових ситуацій та способів їх подолання).

Розроблена корекційно-розвивальна програма має на меті не лише розвинути стресостійкість серед молоді, але й стимулювати особистісний розвиток, зміцнюючи психологічну гнучкість та адаптивність, що є ключовими компонентами для ефективного управління стресом у різних життєвих ситуаціях.

Мета програми

Забезпечення психологічної підтримки та зміцнення внутрішніх ресурсів учасників для подолання стресу та адаптації до умов невизначеності.

Завдання програми

1. Формування знань про психологічне благополуччя та вплив невизначеності.
2. Розвиток навичок стресостійкості, емоційного регулювання та адаптації.
3. Створення безпечного простору для обговорення труднощів та пошуку ресурсів.
4. Надання індивідуальної підтримки з урахуванням особливостей кожного учасника.
5. Сприяння саморефлексії та розвитку усвідомленого ставлення до власного психологічного стану.

Компоненти програми

1. Освітні сесії

Мета: Підвищення обізнаності учасників про психологічне благополуччя, стрес, емоційне вигорання та способи їх профілактики.

Зміст:

- Теоретичні аспекти стресу та його впливу на організм.
- Основи емоційного інтелекту.
- Концепція психологічної гнучкості.

- Визначення особистісних ресурсів для подолання невизначеності.
Формат: Лекції, інтерактивні презентації, дискусії.
Тривалість: 5 занять по 1,5 години.

Заняття 1: «Що таке стрес і як він впливає на нас?»

Тема: Біологічні та психологічні аспекти стресу.

Вправа: «Моя стресова карта»

- Учасники малюють дерево, на якому відображають свої джерела стресу (коріння), прояви стресу (гілки), а також способи боротьби (листя).
- Колективне обговорення: як змінити «коріння» або «гілки».

Заняття 2: «Розуміння власних емоцій»

Тема: Основи емоційного інтелекту.

Вправа: «Щоденник емоцій»

- Учасники заповнюють таблицю: ситуація → емоція → думки → реакція → альтернатива.
- Аналізуються способи змінити реакцію на більш конструктивну.

Заняття 3: «Психологічна гнучкість у практиці»

Тема: Як залишатися гнучким у складних обставинах.

Вправа: «Мої цінності»

- Учасники записують 5 своїх основних цінностей (сім'я, здоров'я, саморозвиток тощо).
- Групова робота: Як ці цінності допомагають у складних ситуаціях?

Заняття 4: «Особистісні ресурси»

Тема: Як знайти сили в собі та навколо.

Вправа: «Карта ресурсів»

- Учасники малюють карту своїх внутрішніх та зовнішніх ресурсів (навички, знання, підтримка близьких).
- Обговорення, як ці ресурси можуть бути активізовані під час стресу.

Заняття 5: «Інструменти для саморегуляції»

Тема: Практичні техніки управління стресом.

Вправа: «Дихання 4-7-8»

- Учасники вчаться техніці глибокого дихання: вдих на 4 секунди, затримка на 7 секунд, видих на 8 секунд.
- Відгуки: як змінився стан після вправи?

Після завершення освітніх занять учасники отримають базові знання та навички для управління стресом, підвищення стресостійкості та усвідомлення власних ресурсів.

2. Тренінги з розвитку навичок

Мета. Розвиток практичних умінь, необхідних для подолання стресу, підвищення адаптивності та ефективного вирішення складних ситуацій.

Зміст тренінгів

1. Техніки релаксації та управління стресом
 - Освоєння дихальних практик, які знижують рівень тривожності.
 - Медитація як інструмент заспокоєння думок.
 - Вправи на розслаблення м'язів (методика Джекобсона).
2. Навички ефективної комунікації та вирішення конфліктів
 - Активне слухання та емпатія.
 - Робота з критикою та «я-повідомлення».
 - Вирішення конфліктів за допомогою методів переговорів.
3. Методи тайм-менеджменту в умовах стресу
 - Планування завдань з урахуванням пріоритетів (метод ABC).
 - Стратегія «З'їж жабу» для виконання найважчих завдань.
 - Техніка Pomodoro як спосіб управління часом.

Формат занять

- Практичні вправи: Учасники закріплюють навички через активні завдання.
- Рольові ігри: Програвання життєвих ситуацій для відпрацювання комунікаційних та адаптаційних умінь.
- Кейси: Розв'язання сценаріїв, пов'язаних зі стресовими ситуаціями.

Тренінг 1: «Релаксація як спосіб відновлення»

Тема: Освоєння технік управління стресом через релаксацію.

Вправа 1: «Дихання квадратом»

- Інструкція: вдих на 4 секунди → затримка дихання на 4 секунди → видих на 4 секунди → затримка на 4 секунди.
- Рефлексія: Як змінився стан учасників після вправи?

Вправа 2: «Прогресивна м'язова релаксація»

- Інструкція: почергове напруження та розслаблення м'язів у різних частинах тіла (руки, плечі, шия тощо).

Тренінг 2: «Як спілкуватися без конфліктів?»

Тема: Навички ефективної комунікації.

Вправа 1: «Активне слухання»

- Учасники діляться на пари: один описує проблему, інший активно слухає, задаючи уточнюючі питання.
- Обговорення: Як змінилася взаємодія після застосування активного слухання?

Вправа 2: «Я-повідомлення»

- Ситуація: хтось у групі постійно перебиває. Учасники формулюють «я-повідомлення» для конструктивного вирішення ситуації (наприклад, «Мені важливо, щоб мене вислухали, тому що це допомагає краще пояснити думку»).

Тренінг 3: «Управління часом під час навчання»

Тема: Тайм-менеджмент як інструмент зниження стресу.

Вправа 1: «Матриця Ейзенхауера»

- Учасники записують свої щоденні завдання та розподіляють їх у чотири квадрати: термінові-важливі, термінові-нетермінові, важливі-нетермінові, нетермінові-неважливі.
- Обговорення: Як змінити фокус уваги, щоб уникати зайвого стресу?

Вправа 2: «Техніка Pomodoro»

- Інструкція: 25 хвилин активної роботи над завданням → 5 хвилин перерви.
- Учасники тестують метод під час виконання завдання на час.

Тренінг 4: «Конфлікти: загроза чи можливість?»

Тема: Конструктивне вирішення конфліктів.

Вправа 1: «Аналіз конфлікту»

- Учасники розглядають кейс: два студенти сперечаються через проект. Завдання – визначити причину конфлікту та запропонувати його вирішення.

Вправа 2: «Переговори»

- Ситуація: поділ ресурсів у команді. Завдання – знайти компроміс, який задовольнить усі сторони.

Тренінг 5: «Емоційний баланс у навчанні»

Тема: Збереження емоційної стійкості.

Вправа 1: «Щоденник вдячності»

- Учасники записують три речі, за які вони вдячні сьогодні.
- Обговорення: Як ця вправа змінює емоційний фон?

Вправа 2: «Заземлення через 5-4-3-2-1»

- Учасники називають 5 речей, які бачать, 4 звуки, які чують, 3 текстури, яких можуть торкнутися, 2 запахи та 1 смак.

3. Групова робота

Мета: Створення підтримуючого середовища для обміну досвідом, ідей та емоцій.

Зміст групової роботи та приклади занять:

Зустріч 1: «Знайомство та створення підтримуючого середовища»

Тема: Формування довіри та комфортного клімату в групі.

Вправа 1: «Коло ресурсів»

- Учасники по черзі називають свої сильні сторони та ресурси, які допомагають їм долати труднощі.

- Завдання: Зрозуміти, що кожен має унікальні здібності, які можна використовувати в складних ситуаціях.

Вправа 2: «Дерево очікувань»

- Учасники малюють на ватмані дерево, на якому кожен пише свої очікування від групової роботи.
- Обговорення: Що ми можемо зробити, щоб ці очікування виправдалися?

Зустріч 2: «Обговорення викликів і пошук рішень»

Тема: Як ми справляємося з труднощами в умовах невизначеності.

Вправа 1: «Шлях до вирішення»

- Групу поділяють на підгрупи. Кожна підгрупа отримує кейс про складну ситуацію (наприклад, страх перед майбутнім, втрата мотивації). Завдання – спільно знайти рішення.
- Обговорення: Які ідеї спрацювали найкраще?

Вправа 2: «Карта емоцій»

- Учасники діляться своїми емоціями, пов'язаними з актуальними викликами, використовуючи кольорові стікери (кожен колір відповідає певній емоції: червоний – тривога, синій – спокій тощо).
- Обговорення: Як ми можемо допомогти один одному змінити негативні емоції на позитивні?

Зустріч 3: «Мої ресурси під час кризи»

Тема: Усвідомлення та посилення власних ресурсів.

Вправа 1: «Мій рюкзак підтримки»

- Учасники малюють уявний рюкзак і заповнюють його написами, що вони мають у своєму «арсеналі підтримки» (знання, навички, підтримка близьких, особисті ритуали).
- Обговорення: Які ресурси ви вже використовуєте? Які хочете посилити?

Вправа 2: «Обмін ресурсами»

- Кожен учасник обирає один ресурс зі свого «рюкзака», яким може поділитися з іншими. Наприклад, рекомендація книги, техніка релаксації, порада.

- Мета: Показати, що у спільноті ми стаємо сильнішими.

Зустріч 4: «Як я бачу майбутнє»

Тема: Робота з цінностями та позитивними сценаріями майбутнього.

Вправа 1: «Мій ідеальний день через 5 років»

- Учасники описують, яким вони бачать свій день у майбутньому через 5 років: де вони, чим займаються, що відчувають.
- Обговорення: Що ми можемо зробити сьогодні, щоб це майбутнє стало реальністю?

Вправа 2: «Коллективний колаж мрій»

- Група створює спільний колаж, використовуючи журнали, папір, фарби, щоб відобразити свої мрії та цілі.
- Рефлексія: Що об'єднує наші бачення майбутнього?

Зустріч 5: «Арт-терапія як інструмент самовираження»

Тема: Висловлення емоцій через творчість.

Вправа 1: «Мій настрій у кольорах»

- Кожен малює абстрактний малюнок, який відображає його емоційний стан.
- Обговорення: Що ви хотіли висловити? Як змінився ваш стан після виконання вправи?

Вправа 2: «Створення тотемів підтримки»

- Учасники створюють невеликі символи (з пластиліну, паперу чи інших матеріалів), які символізують їхню силу або підтримку.
- Завдання: Пояснити значення тотема та поділитися з групою.

Зустріч 6: «Закріплення результатів»

Тема: Рефлексія та підбиття підсумків групової роботи.

Вправа 1: «Що я взяв із собою»

- Учасники по черзі називають одну навичку, ідею чи інсайт, який вони отримали за час роботи в групі.
- Обговорення: Як це допоможе в майбутньому?

Вправа 2: «Лист у майбутнє»

- Учасники пишуть листи собі, які вони відкриють через 6 місяців. У листах – цілі, які вони хочуть досягти, і поради для себе.
- Мета: Створення мотивації для подальшого розвитку.

4. Індивідуальна робота

Мета: Надання персоналізованої підтримки для вирішення індивідуальних труднощів.

Зміст та структура індивідуальних сесій

Зустріч 1: Психодіагностика та первинний аналіз

Мета: Оцінити психологічний стан учасника, його рівень стресу, адаптивність та тривожність.

Етапи сесії:

1. Знайомство та встановлення довіри.
 - Обговорення мети зустрічей.
 - Визначення очікувань учасника.
2. Психодіагностичні методики:
 - Оцінка рівня стресу за шкалою Персея (PSS).
 - Визначення рівня тривожності за допомогою шкали Спілбергера-Ханіна.
 - Оцінка адаптивності через методику «Індикатор копінг-стратегій».
3. Підсумкове обговорення результатів:
 - Інтерпретація результатів тестів.
 - Обговорення основних викликів та проблем.
4. Домашнє завдання:
 - Учаснику пропонується вести щоденник стресових ситуацій (описувати події, реакції, способи їх подолання).

Зустріч 2: Формування індивідуального плану дій

Мета: Розробити персоналізований план роботи над труднощами.

Етапи сесії:

1. Аналіз результатів домашнього завдання:
 - Обговорення найбільш стресових ситуацій.

- Визначення основних тригерів.
2. Формування індивідуального плану:
 - Визначення короткострокових і довгострокових цілей.
 - Підбір відповідних технік для зниження стресу (наприклад, дихальні вправи, техніки когнітивного реструктурування).
 3. Вправа: «Колесо балансу»
 - Учасник оцінює свої життєві сфери (робота, стосунки, здоров'я, саморозвиток) за шкалою від 1 до 10.
 - Аналіз, які сфери потребують найбільшої уваги.
 4. Рекомендації:
 - Вибір 1-2 стратегій для роботи до наступної зустрічі (наприклад, складання плану дня для управління часом або практика вдячності).
 5. Домашнє завдання:
 - Виконання однієї з технік, запропонованих під час сесії (наприклад, техніка «3 позитивних події дня»).

Зустріч 3: Рефлексія та завершення роботи

Мета: Узагальнити результати роботи, оцінити прогрес та підготувати учасника до самостійного подолання труднощів.

Етапи сесії:

1. Обговорення виконаних завдань:
 - Як працювали запропоновані техніки?
 - Які труднощі виникли?
2. Оцінка прогресу:
 - Порівняння психодіагностичних результатів із першої сесії.
 - Аналіз змін у ставленні до стресових ситуацій.
3. Вправа: «Підсумкова карта ресурсів»
 - Учасник створює список своїх сильних сторін та ресурсів, які допомагають йому справлятися з труднощами.
4. Підготовка до самостійної роботи:

- Надання рекомендацій щодо подальшої роботи (наприклад, продовження практики медитації чи ведення щоденника).
- Формулювання основних висновків із роботи.

5. Заключне обговорення:

- Учасник ділиться своїми враженнями від роботи.
- Обговорення готовності до самостійного подолання викликів.

5. Саморефлексія та самоаналіз

Мета: Розвиток усвідомленого ставлення до власного досвіду та пошуку шляхів самопідтримки.

Зміст:

- Щоденник саморефлексії (емоції, думки, дії).
- Вправи на усвідомлення сильних сторін та зон росту.
- Самоаналіз успіхів і труднощів під час роботи з невизначеністю.

Формат: Індивідуальна робота з використанням методичних рекомендацій.

Тривалість: Протягом усієї програми.

3.2. Апробація програми корекційно-профілактичної роботи

Апробація програми корекційно-профілактичної роботи з підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності є важливим етапом, що дає можливість оцінити ефективність розроблених компонентів і зробити необхідні коригування. Для апробації програми обрано студентську аудиторію віком від 18 до 21 року, яка переживає період адаптації до різноманітних соціальних, академічних та емоційних змін, що відповідає критеріям цільової групи програми.

Процес апробації включав кілька етапів. Спочатку було проведено попереднє тестування учасників для визначення їхніх рівнів стресу, тривожності, адаптивності та психологічного благополуччя. Для цього використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики, такі як шкала стресу Персея, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна та інші інструменти для

оцінки загального психологічного стану учасників. Це дало змогу отримати початкові дані, які стали основою для подальшого корегування програми в процесі апробації.

Програма корекційно-профілактичної роботи була реалізована за попередньо визначеним планом, що включав освітні сесії, тренінги, групову та індивідуальну роботу. Кожен етап був ретельно спланований, аби забезпечити ефективну взаємодію з учасниками, створити атмосферу підтримки і відкритості, що є важливими факторами для обміну досвідом і емоціями. Під час реалізації програми акцент був зроблений на залучення учасників до активної участі в кожному з етапів, забезпечення їхньої залученості до процесу і підтримки безпечного та продуктивного середовища.

Освітні сесії стали основою для знайомства учасників з теоретичними аспектами стресу, емоційного вигорання та психологічної гнучкості. Лекції та інтерактивні презентації дали можливість учасникам глибше усвідомити природу стресу, його механізми та вплив на психоемоційний стан. Також була розкрита важливість психологічної гнучкості – здатності адаптуватися до змін і складних життєвих ситуацій, що допомагає зберігати стабільність в умовах невизначеності. Учасники дізналися, як їхні особисті ресурси можуть бути використані для ефективного подолання стресових ситуацій і як важливо правильно розуміти й оцінювати свою емоційну реакцію на різні події [50, с. 20].

Тренінги, орієнтовані на розвиток практичних навичок, доповнили теоретичні знання учасників і допомогли їм освоїти ефективні стратегії для зниження рівня стресу. Однією з основних тем тренінгів були техніки релаксації – дихальні практики, методи медитації, вправи на зниження тривожності. Зокрема, застосування таких технік допомогло учасникам зняти напруження, навчитися розслаблятися і зосереджуватися на позитивних аспектах життя, що є важливим елементом подолання стресу в повсякденному житті. Іншою ключовою темою було управління емоціями, де учасники навчалися, як розпізнавати свої емоційні реакції та впливати на них через

свідомі техніки саморегуляції. Зокрема, акцент робився на розвитку навичок ефективної комунікації та вирішення конфліктів, що допомагає знижувати рівень стресу у взаємодії з іншими людьми [50, с. 22].

Групова робота дозволила учасникам обговорювати спільні виклики та шукати можливі рішення у колективі. Через інтерактивні вправи, арт-терапевтичні заняття та тематичні бесіди, учасники програми не лише поділилися своїм досвідом, а й активно взаємодіяли з іншими, що створювало атмосферу підтримки та довіри. Важливим аспектом групової роботи стали тематичні дискусії, такі як «Мої ресурси під час кризи» та «Як я бачу майбутнє». Це дозволило учасникам не лише зрозуміти, які внутрішні ресурси вони мають для подолання труднощів, а й поглянути на свою ситуацію з іншої перспективи.

Індивідуальні сесії з психологом дали змогу зосередитися на персональних проблемах учасників. Психодіагностика, яку проводили на початковому та завершальному етапах програми, допомогла з'ясувати рівень стресу, тривожності та адаптивності кожного учасника. Інтерпретація результатів психодіагностичних тестів дала змогу визначити основні психологічні труднощі учасників та розробити індивідуальні плани роботи для подолання цих труднощів. Індивідуальні сесії стали можливістю для кожного учасника програми отримати персоналізовану підтримку в процесі вирішення особистих проблем, а також дізнатися про способи подолання стресу та психологічної напруги, адаптуючи їх під свої індивідуальні потреби [50, с. 25].

Під час апробації важливим аспектом було постійне збирання зворотного зв'язку від учасників. Це давало можливість своєчасно виявляти проблеми, які могли виникати в процесі програми, такі як недостатній рівень мотивації учасників, труднощі в освоєнні окремих методів або відсутність прогресу в певних аспектах. Регулярний аналіз відгуків і спостережень допоміг коригувати підходи та адаптувати програмні матеріали відповідно до потреб групи. Наприклад, було виявлено, що деяким учасникам складно адаптуватися до нових методик через низький рівень початкової підготовленості або певні

емоційні труднощі, що потребувало корекції навчальних матеріалів і темпу роботи. Врахування зворотного зв'язку дало змогу значно покращити результативність програми.

Після завершення програми було проведено підсумкове тестування, щоб оцінити зміни в психологічному стані учасників за опитувальником параметрів суб'єктивного соціального благополуччя (Т. В. Данильченко).

Після того, як респонденти пройшли опитувальник та надали нам значення за кожною з 5 шкал, нами було підведено підсумки, щодо переважаючих параметрів суб'єктивного соціального благополуччя.

Розділимо відповіді респондентів на 3 рівні.

Таблиця 2.3. Розподіл рівнів

Рівень	Показник
Низький	1-3
Середній	4-6
Високий	7 і більше

Проаналізуємо результати опитування за трьома рівнями суб'єктивного соціального благополуччя.

- Високий рівень: 96 респондентів (48%)
- Середній рівень: 68 респондентів (34%)
- Низький рівень: 36 респондентів (18 %)

Більшість респондентів (48%) має високий рівень суб'єктивного благополуччя. Це свідчить про позитивну соціальну атмосферу та наявність соціальної підтримки. 34% респондентів мають середній рівень. Це свідчить про потенціал для покращення: ці люди можуть мати деякі проблеми, але незначні. Та 18% респондентів з низьким рівнем соціального благополуччя. Це свідчить про необхідність уваги до цієї групи, можливо, через соціальну ізоляцію або нестачу підтримки.

Результати свідчать про те, що більшість респондентів мають позитивний погляд на своє соціальне благополуччя, проте існує група, яка потребує

особливої уваги. Поглиблений аналіз допоможе зрозуміти основні причини низького рівня благополуччя і розробити ефективні стратегії для його покращення. Дані результати зображено на рис. 2.6.

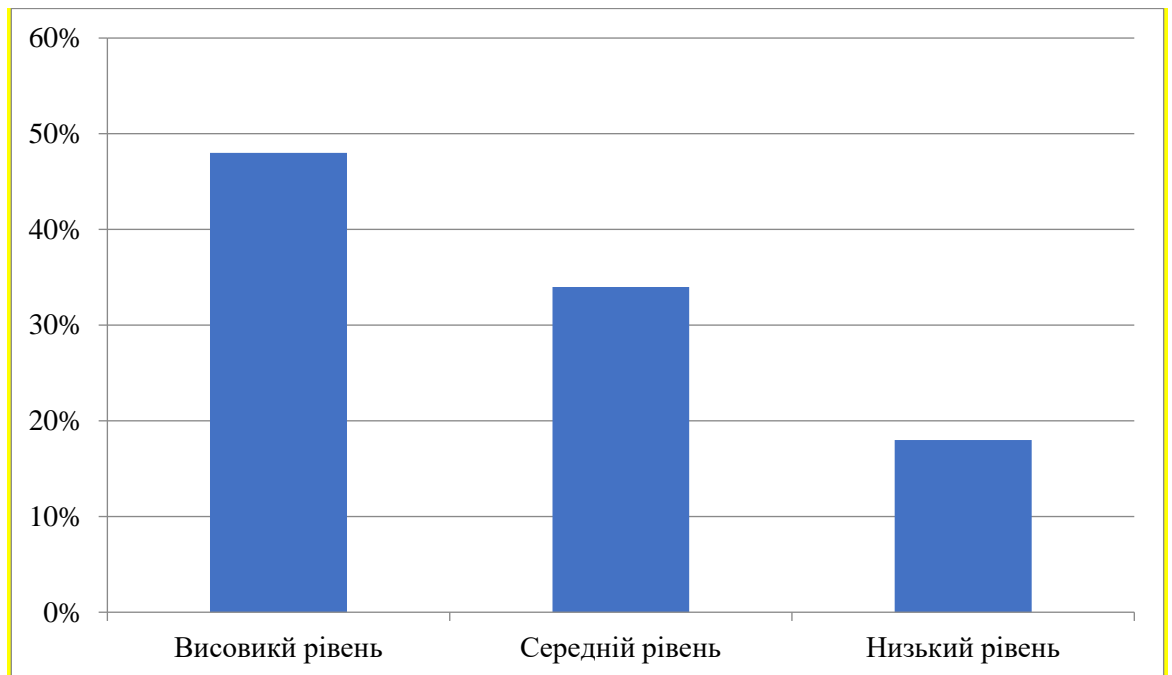


Рис. 3.1. Рівень соціального благополуччя

Перший фактор, позначений як «Соціальна помітність», внесок якого в загальну дисперсію становить 25,143%, описує роль людини як агента соціальних відносин на різних рівнях і складається з 10 пунктів. Він відображає оцінку соціальної значущості особистості (соціальний статус).

Шкала складається з чотирьох підпунктів:

- Соціальний вплив (пункти 1, 8, 9, 10)
- Соціальний внесок (пункти 2, 3, 7)
- Успішність (пункти 4, 5)
- Соціальна зв'язність (пункт 6)

Максимальне навантаження (0,674) має показник «впливовості особистості». Інші пункти деталізують прояви цієї впливовості на соціальному (пункти 4, 7, 9), міжгруповому (пункти 1, 2, 5) і внутрішньогруповому (пункти 3, 8, 10) рівнях. На початковому етапі дослідження очікувалося, що соціальна зв'язність займе провідне місце в суб'єктивному соціальному благополуччі, але

виявилось, що ці характеристики розподілилися між іншими факторами. Лише одна з них – «Я відчуваю себе зв'язаним з більшістю людей» – увійшла до першого фактора.

Другий фактор, названий «Соціальна дистантність», має внесок у загальну дисперсію 8,694% і описує відчуття особистісного відчуження від соціальних відносин різних рівнів. Цей фактор відображає негативні емоційні стани, пов'язані з незадовільними соціальними стосунками, зокрема стрес, викликаний неможливістю змінити своє соціальне становище через брак ресурсів впливу.

Шкала містить два параметри:

- Соціальна відмежованість (пункти 11, 12, 13, 15)
- Соціальний фаталізм (пункти 14, 16, 17)

З таблиці видно, що найбільше навантаження має параметр соціальної дистанційованості, пов'язаний із сприйняттям психологічної близькості до інших. Потреба в соціальній зв'язності є важливим аспектом суб'єктивного соціального благополуччя, який фіксує параметри та межі соціально-психологічного простору особистості.

Отже, дослідження виявило важливість ціннісно-мотиваційних аспектів віри в здатність змінювати наявну ситуацію, що в психологічній літературі описується через феномен «вивченої безпорадності». Висока соціальна дистанційованість підвищує рівень соціального неблагополуччя особистості і зменшує віру в контроль над ситуацією.

Негативний полюс «Висока соціальна дистантність» відображає відчуття самотності, відчуженості та безпорадності у контролі соціальної ситуації. Позитивний полюс «Низька соціальна дистантність», з одного боку, характеризує зв'язність з соціальними об'єктами, а з іншого – дуже низькі показники за цією шкалою можуть свідчити про соціальну залежність та обмежену особистісну автономію.

Третій фактор, який має внесок у загальну дисперсію 6,752%, ми визначили як «Емоційне прийняття». Він описує позитивні уявлення про

сімейні та дружні стосунки, які є найзначнішими соціальними групами в житті людини, де задовольняються більшість соціальних потреб. Шкала цього фактора містить два параметри:

- Задоволеність стосунками (афективний компонент) (пункти 21, 22, 24)
- Наявність підтримки (пункти 18, 19, 20) та визнання (пункт 23) від близьких людей.

Максимальне навантаження (0,743) має показник «допомоги та підтримки близьких», без уточнення конкретних видів підтримки (емоційної, інструментальної, матеріальної). Високі показники можуть свідчити про нераціонально завищені переживання, пов'язані із ситуативними чинниками в сімейному житті.

Четвертий фактор, який має внесок 5,462%, ми визначили як «Соціальне схвалення». Як вже зазначалося, соціальне порівняння є основним механізмом суб'єктивного соціального благополуччя, коли успіхи інших слугують еталоном для оцінки власних досягнень. Шкала містить такі параметри:

- Інструментальне схвалення (пункти 25, 29, 31)
- Афективне схвалення (пункти 26, 27, 28, 30)

Найбільше навантаження (0,716) має параметр, що описує повагу як зовнішнє визнання статусу. Дуже високі показники за цим фактором можуть свідчити про невротичну або фрустровану потребу у схваленні та високу залежність від референтних груп, тоді як дуже низькі показники вказують на соціальну аномію.

П'ятий фактор, що має внесок 3,809%, утворений позитивними уявленнями про інших людей (їхню довіру, доброту, чесність). Зазначимо, що попередні варіанти методики не включали судження про позитивне майбутнє соціальних систем, що свідчить про наявність упереджень щодо людей, але не щодо соціальних систем (принаймні в Україні). Позитивні соціальні уявлення формуються внаслідок життєвого досвіду і виконують полімодальну функцію: вони є умовою, чинником і критерієм соціального благополуччя.

Таблиця 2.4. Кореляційна матриця латентних факторів ССБ

Шкала	1	2	3	4
Соціальна помітність	1,0			
Соціальна дистантність	-0,325	1,0		
Емоційне сприйняття	0,377	-0,449	1,0	
Соціальне схвалення	0,624	-0,457	0,573	1,0
Соціальні переконання	0,307	-0,189	0,285	0,354

Ступінь вираженості всіх цих компонентів суб'єктивного соціального благополуччя визначається сумою оцінок за відповідними пунктами шкал. Виділені латентні фактори відображають компоненти суб'єктивного соціального благополуччя, запропоновані в теоретичній моделі. Всі фактори корелюють між собою, але жодна кореляція не досягає 0,8, що вказує на те, що шкали не повторюють одна одну. Особливо значущі кореляції спостерігаються між соціальним схваленням та соціальною помітністю й емоційним прийняттям.

Для більш детального аналізу, потрібно розподілити респондентів по статі за трьома рівнями соціального благополуччя. Наприклад, скільки чоловіків і жінок мають високий, середній та низький рівень.

Високий рівень:

- Чоловіки: 60
- Жінки: 36

Середній рівень:

- Чоловіки: 25
- Жінки: 43

Низький рівень:

- Чоловіки: 15
- Жінки: 21

Середні бали для кожного рівня виглядають так:

- Низький: 2 бали

- Середній: 5 бали

- Високий: 7 балів

Тоді можемо розрахувати середні бали для чоловіків і жінок:

Чоловіки:

- Високий: $60 \cdot 8 = 480$

- Середній: $25 \cdot 5 = 125$

- Низький: $15 \cdot 2 = 30$

Середній бал чоловіків:

$$\frac{480 + 125 + 30}{100} = 6,35$$

Жінки:

- Високий: $36 \cdot 8 = 288$

- Середній: $43 \cdot 5 = 215$

- Низький: $21 \cdot 2 = 42$

Середній бал жінок:

$$\frac{288 + 215 + 42}{100} = 5,45$$

Розрахунок t-статистики

1. Середні бали:

- Чоловіки: 6.35

- Жінки: 5.45

2. Стандартні відхилення:

- Чоловіки: $S_1 = 1,5$

- Жінки: $S_2 = 1,2$

3. Кількість респондентів:

- $n_1 = 100$

- $n_2 = 100$

4. Розрахунок t-статистики:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

$$t = \frac{6.35 - 5.45}{\sqrt{\frac{(1.5^2)}{100} + \frac{(1.2^2)}{100}}}$$

$$t = \frac{0.9}{\sqrt{\frac{2.25}{100} + \frac{1.44}{100}}} = t = \frac{0.9}{\sqrt{0.0225 + 0.0144}} = \frac{0.9}{\sqrt{0.0369}} = \frac{0.9}{0.192} \approx 4.69$$

Для $df=198$ і рівня значущості $\alpha=0,05$ критичне значення t (двосторонній тест) можна знайти в таблиці t -розподілу (приблизно 1,972). Обчислене значення $t=4,69$ перевищує критичне значення 1,972, отже, це свідчить про те, що між чоловіками і жінками є статистично значущі відмінності в суб'єктивному соціальному благополуччі.

На основі проведеного аналізу можна стверджувати, що існують значні відмінності у рівнях суб'єктивного соціального благополуччя між чоловіками та жінками в цій вибірці.

Різниця у середніх балах вказує на те, що чоловіки відчувають більше задоволення від свого соціального життя, більше соціальної підтримки та мають більше можливостей для соціальної активності. Традиційні соціальні ролі та очікування впливають на сприйняття благополуччя. Чоловіки можуть мати більший доступ до ресурсів і соціальної підтримки, що впливає на їхню самооцінку. В культурному контексті чоловіки можуть мати більше можливостей для активної участі в соціальних подіях або менше зобов'язань, що дозволяє їм оцінювати своє благополуччя вище.

Після завершення програми було проведено підсумкове тестування, яке дало змогу оцінити зміни в психологічному стані учасників, їх здатність адаптуватися до стресових ситуацій і впоратися з невизначеністю. За

результатами тестування було виявлено значне покращення в рівнях стресу, зниження тривожності та підвищення психологічної гнучкості.

Апробація програми продемонструвала її високу ефективність, особливо в аспектах розвитку практичних навичок подолання стресу, підвищення рівня психологічної стійкості та адаптивності. Програма також допомогла студентам зрозуміти важливість саморефлексії, самопідтримки та взаємодії в умовах невизначеності. Враховуючи отримані результати, програма може бути рекомендована для подальшого впровадження в ширші навчальні або професійні контексти, а також адаптована для інших вікових груп або цільових аудиторій.

Загалом, апробація програми дала змогу виявити як сильні сторони, так і певні аспекти, що потребують подальшого вдосконалення. Програма стала важливим інструментом для підвищення психологічного благополуччя молоді в умовах постійних змін і викликів.

3.3. Рекомендації щодо впровадження стратегій підтримки психологічного благополуччя

Рекомендації щодо впровадження стратегій підтримки психологічного благополуччя базуються на результатах апробації корекційно-профілактичної програми та оцінці потреб студентів у забезпеченні психологічної підтримки. Психологічне благополуччя є важливим компонентом загального здоров'я, що включає здатність до адаптації, емоційної стабільності та ефективного управління стресом. Враховуючи ці фактори, наступні рекомендації можуть бути корисними для забезпечення підтримки психологічного благополуччя в навчальних закладах, організаціях та інших спільнотах.

По-перше, рекомендується розробити та інтегрувати програми психологічної підтримки в освітній процес, орієнтуючи їх на профілактику стресу, емоційного вигорання та розвиток психологічної гнучкості серед студентів та працівників. Розробка та інтеграція програм психологічної підтримки в освітній процес є важливим кроком у забезпеченні

психоемоційного благополуччя студентів та працівників навчальних закладів чи організацій. Враховуючи постійні стресові ситуації, з якими зіштовхуються молоді люди, а також рівень складнощів, пов'язаних із переходом до дорослого життя, необхідно створити системи, які б забезпечували стабільність та психологічну підтримку в цих умовах. Це дасть змогу значно зменшити вплив стресових факторів на когнітивне та емоційне функціонування учасників.

Програми психологічної підтримки повинні бути комплексними, включаючи як теоретичний, так і практичний компоненти. Теоретичні аспекти дають можливість учасникам усвідомити важливі концепції, такі як стрес, емоційне вигорання, психологічна гнучкість і адаптація. Це дає змогу сформулювати уявлення про природу психологічних труднощів і їхні наслідки для фізичного і емоційного здоров'я, а також допомагає учасникам усвідомити, що це нормальна частина людського досвіду, яка потребує уваги і підтримки. Це розуміння дає можливість знизити рівень тривожності та страху щодо власних переживань, а також створює сприятливі умови для подальшої роботи над собою.

Практичні компоненти таких програм мають вирішальне значення, оскільки саме через практику учасники отримують конкретні навички для подолання стресу та розвитку психологічної гнучкості. Одним із ключових інструментів є психологічні тренінги, на яких студенти або працівники можуть працювати з реальними проблемами та ситуаціями, що виникають у їхньому житті. Такі тренінги допомагають формувати навички управління емоціями, стресом, а також адаптації до змін. Вони сприяють підвищенню ефективності комунікації та взаємодії в групі, що є важливим аспектом як у навчальній, так і в професійній діяльності.

Заняття в рамках таких програм можуть включати різноманітні методи, що сприяють розвитку емоційної гнучкості, наприклад, рольові ігри, де учасники на практиці перевіряють свої можливості реагувати на стресові ситуації. Це дає змогу не лише усвідомити проблеми, але й навчитися ефективно з ними справлятися в безпечному середовищі. Рольові ігри також є

ефективним засобом для розвитку емпатії, покращення навичок слухання і взаєморозуміння, що є основою ефективної комунікації та вирішення конфліктів.

Іншим важливим елементом є арт-терапія, яка допомагає виразити емоції через творчість. Арт-терапевтичні методи дають змогу учасникам відкривати нові способи самовираження, звільнитися від емоційного напруження та знижувати рівень стресу. Творчий процес може бути надзвичайно корисним для розвитку самосвідомості та саморегуляції, оскільки він дає змогу позбутися внутрішніх бар'єрів і відкритися до нового досвіду.

Включення в освітній процес вправ на розвиток емоційної гнучкості є одним з найбільш ефективних способів знизити рівень стресу та покращити емоційну стабільність студентів і працівників. До таких вправ відносяться техніки управління диханням, медитації, фізичні вправи для зняття напруги, а також методи когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміни негативних паттернів мислення. Техніки релаксації дають змогу учасникам знизити рівень тривожності, справлятися з переживаннями, а також відновлювати емоційний баланс після інтенсивних періодів навчання чи роботи.

Покращення комунікативних навичок є ще одним важливим аспектом психологічної підтримки, особливо в контексті сучасного освітнього середовища. Багато студентів стикаються з проблемами в міжособистісних стосунках, труднощами у вирішенні конфліктів або неефективному спілкуванні з іншими. Проведення вправ, орієнтованих на розвиток навичок активного слухання, емпатії, ефективної аргументації, допомагає покращити взаєморозуміння і знижує рівень стресу, що виникає в таких ситуаціях.

У цілому, інтеграція різноманітних вправ і методів у програму психологічної підтримки є основою для створення середовища, яке не тільки сприяє зниженню стресу, але й допомагає розвивати здатність до ефективної адаптації до змін, підтримує емоційну стабільність і створює умови для зростання і розвитку учасників.

По-друге, необхідно створити систему регулярної психо-освітньої підтримки, зокрема через індивідуальні консультації з психологом, які дадуть змогу кожному учаснику отримати персоналізовану допомогу в подоланні особистих труднощів. Враховуючи індивідуальні особливості кожного студента, особливу увагу варто приділити розвитку навичок саморегуляції, управління емоціями та стресом. Індивідуальні сесії, на яких учасники можуть обговорити свої переживання та отримати підтримку, сприятимуть їхньому психологічному відновленню та розвитку адаптивних стратегій.

По-третє, важливо інтегрувати практики психологічної підтримки у повсякденне середовище навчальних закладів або робочих колективів. Це можна досягти шляхом створення спеціальних просторових умов для релаксації та відпочинку (зони для медитації, фізичної активності, арт-терапії), що сприятиме підтримці психологічного благополуччя учасників. Водночас важливо розвивати культуру відкритого обговорення психологічних труднощів, щоб студенти чи співробітники не відчували стигматизації при зверненні за допомогою до психолога.

По-четверте, для підтримки психологічного здоров'я в умовах постійних змін і стресових ситуацій необхідно звернути увагу на розвиток психологічної гнучкості. Це передбачає впровадження тренінгів та програм, спрямованих на формування здатності адаптуватися до змін, управляти своїми емоціями в умовах невизначеності та забезпечувати ефективне реагування на стресові ситуації. Одним із ключових елементів таких програм є навчання технік релаксації, управління стресом та розвитку особистісних ресурсів для подолання кризових моментів.

По-п'яте, важливим є регулярний моніторинг рівня психологічного благополуччя учасників програм, що дасть змогу своєчасно виявляти проблеми і коригувати програми підтримки в залежності від результатів оцінки. Використання психодіагностичних методів, опитувань та зворотного зв'язку від учасників дасть можливість коригувати стратегії підтримки, адаптуючи їх до конкретних потреб і обставин. Психологічне благополуччя потребує постійної

уваги і підтримки, а регулярна оцінка ефективності програм дасть змогу створити більш адаптивні та гнучкі стратегії для учасників.

Таким чином, ефективна стратегія підтримки психологічного благополуччя повинна бути інтегрована в усі сфери діяльності учасників, забезпечуючи їм можливість не лише отримати необхідні знання та навички, але й регулярно отримувати допомогу для вирішення індивідуальних проблем. Створення системи підтримки психологічного здоров'я в освітніх і робочих середовищах, яка включає як індивідуальні консультації, так і групову роботу, дасть змогу забезпечити сталий рівень психологічної стабільності учасників і знизити ризик розвитку стресових розладів.

ВИСНОВКИ

У роботі досліджено стратегії підтримки психологічного благополуччя в умовах невизначеності. У першому розділі було проведено теоретичний аналіз понять психологічного благополуччя та невизначеності, що є ключовими для розуміння загальної проблематики дослідження. Особливу увагу приділено вивченню впливу невизначеності на психологічний стан особистості, зокрема на виникнення тривожності, стресу та інших негативних емоційних станів. Окрім цього, детально розглянуто теоретичні підходи до підтримки психологічного благополуччя, серед яких когнітивно-поведінковий підхід, що акцентує увагу на зміні деструктивних переконань та поведінкових моделей, гуманістичний підхід, орієнтований на самореалізацію та прийняття себе, екзистенційний підхід, який фокусується на пошуку сенсу життя та адаптації до складних обставин, а також теорія резилієнтності, що вивчає здатність особистості відновлюватися після стресу та пристосовуватися до змін.

Другий розділ присвячено емпіричному дослідженню, яке охоплювало детальний опис бази дослідження, застосованих методів збору даних та аналіз отриманих результатів. Дослідження проводилося на базі міста Дніпро серед групи студентів віком 18-21 років, що відображає специфіку соціально-психологічних умов, спричинених військовими діями та економічною нестабільністю. У ході роботи було проведено діагностику психологічного благополуччя із застосуванням таких валідних інструментів: шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS), методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, інших людей та себе (А. Купрейченко).

Аналіз отриманих даних показав, що більшість студентів, попри зовнішні стресори, демонструють високий рівень психологічного благополуччя, але з наявністю значних коливань за окремими показниками. За результатами шкали психологічного благополуччя К. Ріфф, близько 40% респондентів показали середній рівень задоволення життям, зокрема, у аспектах особистісного

розвитку та самооцінки. Використання Шкали сприйманого стресу вказало на підвищений рівень стресу у 35% студентів, зокрема через невизначеність майбутнього та економічну нестабільність. Методика довіри/недовіри виявила, що понад 50% респондентів мають знижений рівень довіри до інших людей та суспільних інститутів, однак довіра до себе лишалася на середньому рівні, що свідчить про наявність стратегій самопідтримки в умовах стресу.

Застосування кореляційного аналізу дало можливість виявити значущі взаємозв'язки між рівнем стресу, психологічним благополуччям і довірою до світу. Результати свідчать про те, що високий рівень психологічного благополуччя корелює зі зниженою сприйнятливостю до стресу та вищим рівнем соціальної довіри. Низький рівень психологічного благополуччя, навпаки, асоціюється з підвищеним рівнем недовіри до себе і світу.

У третьому розділі роботи наведена розроблена програма корекційно-профілактичної роботи, спрямована на підтримку психологічного благополуччя в умовах невизначеності. Програма ґрунтувалася на даних, отриманих у результаті емпіричного дослідження, та теоретичних засадах, викладених у попередніх розділах.

Програма мала на меті підвищення рівня психологічного благополуччя, розвиток стійкості до стресу та адаптивних стратегій поведінки в умовах нестабільності. Завдання включали покращення саморегуляції, розвиток навичок рефлексії, підвищення рівня соціальної підтримки та довіри до світу.

Програма інтегрувала такі підходи: когнітивно-поведінкову терапію, техніки релаксації (прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи), методи майндфулнесу, групові обговорення та практики соціальної взаємодії. Це сприяло зниженню рівня тривоги та стресу, підвищенню емоційної стабільності та формуванню позитивних життєвих цінностей.

Апробація програми здійснювалася на вибірці студентів, які раніше брали участь в емпіричному дослідженні. Учасники пройшли всі етапи програми, після чого були проведені повторні діагностичні вимірювання. Результати апробації показали значне покращення за такими параметрами:

- Підвищення рівня самоприйняття, особистісного зростання та автономії.
- Зниження рівня сприйманого стресу.
- Підвищення рівня соціальної довіри та позитивних взаємин.

Подальші перспективами дослідження вбачаємо:

- Адаптувати програму під конкретну цільову аудиторію (молодь, дорослі, люди похилого віку).
- Забезпечувати інтеграцію психологічної допомоги в освітній та соціальний простір, щоб підтримувати людей на різних етапах їхнього життя.

Таким чином, робота забезпечила комплексний підхід до вивчення та впровадження ефективних методик для підтримки психологічного благополуччя, що може бути використано в роботі психологів, соціальних працівників та інших фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Grenier, S., Barrette, A. M., & Ladouceur, R. Intolerance of uncertainty and intolerance of ambiguity: similarities and differences. *Personality and Individual Differences*, 2005, 39(3), 593–600.
2. Mushtaq, F., Bland, A. R., & Schaefer, A. Uncertainty and cognitive control. *Frontiers in Psychology*, 2011, Vol. 2, P. 249. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2011.00249>.
3. Ryff, C., & Keyes, C. L. M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1995, Vol. 69, No. 4, P. 719–727.
4. Ryff, C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995, Vol. 4, No. 4, P. 99–104.
5. Балабанова Л. М. Психологічна підтримка особистості в умовах стресу. Київ: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2016.
6. Бонанно Джордж А. Втрати, травми та людська стійкість: Як ми адаптуємося до руйнівних подій. *American Psychologist*, 2004, 59(1), 20–28.
7. Братусь Б. С. До проблеми людини в психології. *Питання психології*, 1997, № 5, С. 3–20.
8. Брюховецька О. В. Психологічні особливості толерантності до невизначеності в управлінській діяльності як однієї зі складових професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. *Проблеми сучасної психології*, 2015, Вип. 27, С. 70–81. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2015_27_8.
9. Вороніна А. Оцінка психологічного благополуччя школярів у системі профілактичної та корекційної роботи психологічної служби: автореф. дис. канд. психол. наук. Х., 2002. 24 с.
10. Гуменюк І. В. Копінг-стратегії у процесі подолання життєвих труднощів. Харків: Харківський національний університет ім. В. Н. Каразіна, 2019.

11. Кононенко І. П. Психологічна стійкість і адаптивні можливості особистості в умовах соціальних змін. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2018, 6(1), 45–51.
12. Лушин П. В. Неопределенность, которую не толерируют. *Теория и практика психотерапии*, 2016, № 5, Т. 3, С. 2–6.
13. Максименко С. Д. Теорія неопределенности. URL: <http://professor-maksymenko.narod.ru/Tvory/Statya>.
14. Москалець О. О. Екзистенційні кризи та їх подолання в сучасній психології. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія Психологія*, 2021, 34(1), 23–29.
15. Панок В. Г. Роль майндфулнес у збереженні психічного здоров'я в умовах невизначеності. *Психологічний журнал*, 2020, 16(2), 67–73.
16. Сергієнко О. В. Особливості розвитку резилієнтності в умовах соціально-економічної нестабільності. Київ: Київський національний університет ім. Тараса Шевченка, 2017.
17. Соколова Е. Т. Клиническая психология утраты. Київ: Сенса, 2015. 895 с.
18. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
19. Федоров А. А. Homo infinitus: людина, невизначеність та психологічні конструкти. *Людина за умов невизначеності: зб. матеріалів Всеукр. конф.*, 18–19 травня 2016 р. / Черн. держ. ун-т. Чернівці, 2016, С. 36–43.
20. Фесенко П. П. Осмислення життя і психологічне благополуччя особистості: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2005. 16 с.
21. Франкл В. Е. Сказати життю «Так!»: Психолог у концтаборі. Київ: Видавництво Старого Лева, 2006.
22. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ: Наукова думка, 2018. 320 с.

23. Роджерс К. Становлення особистості. Харків: Права людини, 2019. 280 с.
24. Фромм Е. Людина для себе: Дослідження психоаналізу і соціальної філософії. Київ: Видавництво «Основи», 2017. 320 с.
25. Гусев А. Ситуації невизначеності як фактор розвитку особистості. *Психологічні дослідження*, 2015, № 3, С. 45–53.
26. Бек А. Психологія невизначеності: моделі та підходи. *Журнал когнітивної терапії*, 2015, № 4, С. 67–75.
27. Елліс А. Психологічне благополуччя в умовах невизначеності. *Журнал раціонально-емотивної поведінкової терапії*, 2016, Т. 24, № 2, С. 105–112.
28. Лазарус Р., Фолкман С. Стрес, оцінка і подолання. *Психологія стресу та благополуччя*, 1984, С. 120–140.
29. Ясперс К. Смисл і призначення історії / пер. з нім. Київ: Дух і Літера, 2004. 448 с.
30. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально-психологічного забезпечення професійного навчання. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018. С. 185–203. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.10.2024).
31. Березняк К. М., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*, 2022, № 10(15), С. 401–418.
32. Білова М. Е. Психологічні особливості осіб з різним рівнем стресостійкості (на прикладі працівників стресогенних професій): автореф. дис. ... канд. псих. наук. Київ, 2007. 20 с.
33. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*, 2021, Вип. 23, С. 55–59.

34. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019, С. 24–29.

35. Діагностичні методики у наукових дослідженнях (для студентів спеціальності 016 «Спеціальна освіта» денної та заочної форм навчання): навч. посіб. / укл. Стеблюк С. В. Ужгород: Поліграфцентр Ліра, 2021. 105 с.

36. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://ov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203> (дата звернення: 12.11.2024).

37. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

38. Іванова С. П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство*, 2009, № 62, С. 62–68.

39. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. *Науковий часопис НПУ ім. Драгоманова*, 2021, Вип. 1, С. 26–34.

40. Корольчук В. М. Обґрунтування організаційної моделі дослідження стресостійкості особистості. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, 2010, Вип. 7, С. 210–218.

41. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2011, Вип. 26, С. 183–192.

42. Кравцова О. К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*, 2019, № 7, С. 98–117.

43. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.

44. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*, 2014, № 1(34), С. 156–173.

45. Кузікова С. Б., Зливков В. Л., Лукомська С. О. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія Психологічні науки*, 2022, Вип. 2, С. 64–70.

46. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Т. 3: Консультативна психологія і психотерапія: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*, за ред. С. Д. Максименка. Київ, 2018, Вип. 14, С. 26–64.

47. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 2022, Спецвипуск, С. 78–85.

48. Мартинюк І. Стресостійкість та особливості студентської молоді. *Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна*. Київ: Видавничий центр НУБіП України, 2018, С. 97–107. URL: http://glib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 19.10.2024).

49. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Методи підвищення стресостійкості. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodipidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.11.2024).

50. Поліщук О. Психологічні компоненти стресостійкості особистості. URL: <http://oldconf.neasmo.org.ua/node/1348> (дата звернення: 10.11.2024).

51. Ярош Н. С. Саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Київ, 2018. 235 с.

52. Смольська Л. М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського*

національного університету, 2021. №4 С. 113 – 117 DOI: 10.32782/psy-visnyk/2021.4.22

53. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник психології*, 2023, №16. С. 9. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/16_2023/9.pdf (дата звернення: 12.11.2024).

54. Дудка Т. М. Психологічні особливості стресостійкості особистості. URL: <http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/sektsiya-3-fenomeni-psikhologichnogozdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnijvimir/203-psikhologichni-osoblivosti-stresostijkostiosobistosti> (дата звернення: 12.10.2024).

55. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Київ, 2018. 41 с.

56. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2019. Вип. 35. С. 293–309.

57. Мигаль Г. В., Протасенко О. Ф. Стресостійкість людини-оператора. *Методи підвищення стресостійкості*. URL: <https://docplayer.net/30299844-Stresostiykistlyudini-operatora-metodi-pidvishchennya-stresostiykosti.html> (дата звернення: 22.10.2024).

58. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.

59. Тептюк Ю. О. Психологічні умови розвитку стресостійкості у соціальних працівників різних вікових категорій: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2021. 23 с. https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/avtoref/Д_26.053.10/Тептjuk.pdf (дата звернення: 19.11.2024).

60. Шаран Ю. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно аналітичне агенство», 2007. № 7. С. 143–148.

61. Шпак М.М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. *Габітус*. Вип. 39. 2022. DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.36> (дата звернення: 17.11.2024).

62. Король О. Б. Психологічні особливості розвитку стресостійкості у майбутніх фахівців проєктного менеджменту: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю „053 - психологія“ / О.Б. Король. Тернопіль : ТНТУ, 2023. 106 с.

63. Самолюк Н.М., Самолюк Н.Н. Професійні стреси: причини та методи запобігання. *Соціально-трудові відносини: теорія та практика*, 2016. № 1. С. 165-175.

64. Шевченко Р. М. Стрес і стресостійкість у диференціації сутнісного розуміння. *Гене́за буття особистості*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. Київ, 2017. С. 53–55. URL: http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/konfere-02.03_1481981174.pdf (дата звернення: 1.10.2023).

65. Шкода Т. Н. Структура стресостійкості: дослідницький контекст. *Вісник психологічних досліджень*. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/507/13448/28185-1?inline=1> (дата звернення: 22.11.2024).

66. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації : методичний посібник для педагогів. К. :Пульсари. 2018. 76 с.

67. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди «Психологія»*. 2020. № 62. С. 214–228.

68. Твердохлебова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. *Актуальні питання у сучасній науці*. №1(1). 2022. С. 421–428.

69. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2019. Вип. 43. С. 54–62. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nsspp_2019_43_8 (дата звернення 13.11.2024)

70. Ткачишина О.Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала психологічного благополуччя (Psychological Well-Being Scale)

К. Ріфф

1. Мені подобається більшість аспектів моєї особистості.
2. Коли я озираюсь на свою життєву історію, я задоволений(-на) нею.
3. Деякі люди оточують мене любов'ю та турботою.
4. Я знаю, що багато людей мені допоможуть, коли це буде потрібно.
5. Я часто відчуваю, що інші люди тиснуть на мене, щоб я поведився (-лась) певним чином.
6. Я керуюся власними переконаннями незалежно від того, що думають інші.
7. Я завжди почуваюсь так, ніби контролюю ситуацію, в якій опиняюся.
8. Я вправно керую своїм життям і відповідальностями.
9. Мені важливо відчувати, що є план або мета у моєму житті.
10. Я вважаю, що моє життя не має мети чи сенсу.
11. Я вважаю себе людиною, що продовжує зростати й розвиватися.
12. З часом я помітив(-ла), що став(-ла) краще розуміти себе.
13. У мене є почуття гордості за те, хто я є і що роблю.
14. Час від часу мені не подобається, ким я є.
15. У мене є багато близьких друзів і стосунків.
16. У мене складнощі у встановленні теплих і довірливих відносин.
17. Мені легко діяти так, як я вважаю за потрібне.
18. Я часто відчуваю, що не маю свободи самостійно приймати рішення.
19. Я здатен(-на) керувати своїм часом, енергією та ресурсами ефективно.
20. Мені складно впливати на ситуацію, в якій я опиняюся.
21. Моє життя наповнене смислом і завданнями.
22. Я маю чітке уявлення про те, що хочу зробити у своєму житті.
23. Я відкритий(-та) до нового досвіду, що покращує мій розвиток.
24. Я відчуваю, що з роками не змінився(-лась) на краще.

25. Я почуваюся комфортно з більшістю аспектів своєї особистості.
26. Я відчуваю внутрішнє невдоволення собою.
27. Мені приємно мати близькі та взаємні стосунки.
28. Мені часто важко створювати глибокі зв'язки з іншими.
29. Мене не бентежить, що інші не завжди згодні зі мною.
30. Часто я відчуваю тиск з боку оточуючих, щоб поводитись певним чином.
31. Я здатен(-на) створити середовище, що відповідає моїм потребам.
32. Я відчуваю себе некомфортно, коли потрібно керувати своїм оточенням.
33. Я маю відчуття, що маю мету в житті.
34. Я не знаю, чого хочу досягти в житті.
35. Я відчуваю, що продовжую особистісно зростати.
36. Я маю чітке уявлення про свої цілі та прагнення.
37. Я відчуваю повагу до себе незалежно від обставин.
38. Я часто відчуваю незадоволення своїми досягненнями.
39. Я отримую велике задоволення від стосунків з іншими.
40. Я маю складнощі в підтримці близьких стосунків.
41. Я здатен(-на) робити власні рішення, не зважаючи на тиск з боку інших.
42. Мені важко приймати рішення самостійно.
43. Я здатен(-на) організувати своє життя так, щоб воно було продуктивним.
44. Я часто почуваю себе неефективним(-ною) в керуванні своїм життям.
45. Моє життя наповнене смислом і значенням.
46. Я маю чітке уявлення про свої життєві цілі.
47. Я постійно намагаюся покращити себе.
48. Я почуваюся так, ніби не розвиваюся з роками.
49. Мені подобається те, ким я є.
50. Я часто критикую себе за свої недоліки.

51. У мене багато людей, з якими я можу говорити про свої почуття.
52. Я відчуваю самотньо, навіть коли я з іншими людьми.
53. Мені подобається бути незалежним(-ною) у своїх рішеннях.
54. Я часто відчуваю тиск, щоб діяти відповідно до очікувань інших.
55. Я відчуваюся спроможним(-ою) керувати своїм оточенням.
56. Я часто відчуваю себе в пастці у своєму середовищі.
57. У мене є відчуття сенсу життя, яке мотивує мене.
58. Я часто відчуваюся втраченим(-ою), коли думаю про своє майбутнє.
59. Я відчуваю, що постійно зростаю як особистість.
60. Я відчуваю, що стою на місці і не рухаюся вперед.
61. Я відчуваюся добре з тим, ким я є.
62. Я часто відчуваю, що маю змінитися.
63. Мені комфортно підтримувати глибокі стосунки з іншими.
64. Я маю труднощі у встановленні та підтримці дружніх стосунків.
65. Я відчуваю себе вільним(-ою) у прийнятті власних рішень.
66. Я відчуваю себе залежним(-ою) від думок інших.
67. Я вмію керувати своїм життям і ставити пріоритети.
68. Мені часто важко зробити свій життєвий простір комфортним.
69. Моє життя має ясну мету і завдання.
70. Я відчуваю себе розгубленим(-ою) щодо своїх життєвих цілей.
71. Я відкритий(-та) до нових можливостей і змін.
72. Я часто відчуваю, що не досяг значного розвитку.
73. Я поважаю себе за свої успіхи та невдачі.
74. Я часто занадто критичний(-на) до себе.
75. Я відчуваю себе підтриманим(-ою) іншими людьми.
76. Я відчуваюся ізольованим(-ою) від інших.
77. Я не дозволяю іншим диктувати мені, як жити моє життя.
78. Я часто відчуваю тиск з боку суспільства.
79. Я можу ефективно справлятися з вимогами життя.
80. Я часто відчуваю себе неготовим(-ою) до життєвих викликів.

81. Моє життя наповнене сенсом та значенням.
82. Я маю чітке розуміння своїх цілей.
83. Я відчуваю, що постійно зростаю і розвиваюся.
84. Мені важко уявити собі своє майбутнє.

Додаток Б

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale, PSS)

1. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що події виходять з-під вашого контролю?
2. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не можете впоратися з усіма важливими справами?
3. Як часто протягом останнього місяця ви відчували нервозність і напруження?
4. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що не в змозі контролювати важливі речі у своєму житті?
5. Як часто протягом останнього місяця ви впевнено контролювали те, як ви проводите свій час?
6. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що справи йдуть так, як вам потрібно?
7. Як часто протягом останнього місяця ви були впевнені у своїй здатності впоратися з особистими проблемами?
8. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що здатні контролювати дратівливі чинники у своєму житті?
9. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що справляєтеся з купою дрібних проблем і незручностей?
10. Як часто протягом останнього місяця ви відчували, що труднощі настільки накопичилися, що не змогли їх подолати?

Додаток В

Методика вивчення довіри/недовіри особистості до світу, інших людей та себе, розроблена А. Купрейченко

Анкета, розроблена за методикою вивчення довіри/недовіри особистості до світу, інших людей та себе за А. Купрейченко. Анкета складається з тверджень, які респондент має оцінити за шкалою Лайкерта від 0 до 4.

Довіра до світу

1. Світ є безпечним місцем для мене.
2. Я вважаю, що життя загалом є справедливим.
3. У житті більше хорошого, ніж поганого.
4. Я вірю, що більшість подій у світі відбуваються з причини і мають сенс.
5. Майбутнє здається передбачуваним і стабільним.
6. У мене немає відчуття, що світ навколо мене ворожий.
7. Я відчуваю, що можу впливати на світ навколо себе.
8. Люди навколо мене здебільшого живуть чесно.

Довіра до інших людей

1. Я можу покластися на більшість людей.
2. Я вважаю, що люди, в більшості випадків, заслуговують на довіру.
3. Мені здається, що люди частіше допомагають один одному, ніж шкодять.
4. Я вірю, що люди, з якими я спілкуюсь, не намагаються мене обдурити.
5. Більшість людей чесні та порядні.
6. Я впевнений, що мої близькі завжди підтримають мене.
7. Я рідко відчуваю загрозу з боку інших людей.
8. Я легко довіряю новим знайомим.
9. Люди завжди кажуть мені правду, коли я запитую їх про важливі речі.

Довіра до себе

1. Я вірю у свої здібності вирішувати складні життєві ситуації.
2. Я приймаю правильні рішення навіть у складних обставинах.

3. Моя впевненість у собі допомагає мені досягати поставлених цілей.
4. Я не сумніваюсь у своїй здатності контролювати важливі події у своєму житті.
5. Я можу покладатися на себе у будь-яких ситуаціях.
6. Я швидко знаходжу рішення у складних ситуаціях.
7. Я впевнений, що зможу впоратись із будь-якими труднощами.
8. Моє внутрішнє відчуття стабільності допомагає мені рухатися вперед.
9. Я знаю, що в будь-якій ситуації можу покластися на свої сили та ресурси.

Додаток Г

Опитувальник параметрів суб'єктивного соціального благополуччя

(Т. В. Данильченко)

Україномовний варіант методики

Оцініть своє соціальне життя за останні три місяці. Для відображення Вашої відповіді, оберіть один з семи варіантів оцінок, що Вам підходить: **1 – абсолютно не згоден; 2 – не згоден; 3 – швидше не згоден; 4 – щось посередині; 5 – швидше згоден; 6 – згоден, 7 – абсолютно згоден.** Обраний Вами варіант відповіді позначте в бланку у відповідній клітинці. Будь ласка, не залишайте жодну позицію позначеною.

Прояви		1	2	3	4	5	6	7
1	Я відчуваю себе визнаним близькими людьми							
2	У мене гарні стосунки з тими людьми, з якими я мешкаю разом							
3	Я відчуваю себе відмежованим від світу, що мене оточує							
4	Я відчуваю, що оточуючі ставляться до мене з повагою							
5	Я задоволений тим положенням, яке я займаю в сім'ї та дружній групі							
6	Більшості людей можна довіряти							
7	Я часто відчуваю себе самотнім							
8	Я вважаю, що люди дійсно мене люблять							
9	Я вважаю, що більшість людей захищає виключно свої інтереси							
10	Я отримую підтримку від близьких і друзів, коли її потребую							
11	Могу сказати, що я – важлива частина тих груп, членом яких я є							
12	Люди байдужі до моєї думки							
13	Здебільшого можна бути впевненим, що інші бажають тобі добра							
14	Люди вважають мене впливовою особистістю							
15	Більшість людей завжди поводить себе чесно							
16	Стосунки з друзями та сім'єю приносять мені задоволення							
17	Якщо необхідно, я можу взяти на себе лідерство в групі							
18	Інші цінують мою роль в групі (вдома, на роботі, під час дозвілля)							
19	Я вважаю, що люди добрі							
20	Я можу повністю довіритися сім'ї та друзям							
21	Люди вважають мене надійним							
22	Мої головні потреби задовольняються, оскільки я – важлива частина суспільства							
23	Я вважаю, що подобаюсь людям							
24	Немає сенсу турбуватися про майбутнє, оскільки я все рівно нічого не можу зробити							
25	Я відомий успіхами, яких я досяг							
26	Я відчуваю себе дистанційованим від людей							
27	Я часто беру участь в громадській діяльності							
28	Люди вважають, що я досяг більшого успіху, ніж інші							
29	Я відчуваю себе зв'язаним з більшістю людей							
30	Я переживаю відчуття безнадійності через неможливість змінити своє становище в суспільстві (статус)							
31	Я активно залучений в життя людей							
32	Моя діяльність важлива для суспільства							
33	Більшість людей схвалює мої дії							

34	Я відчуваю, що втрачаю сенс зв'язності з суспільством								
35	Я завжди можу розраховувати на допомогу близьких								
36	Інші люди цінять мене як особистість								

Ключ:

1. Соціальна помітність	11, 14, 17, 22, 25, 27, 28, 29, 31, 32
2. Соціальна дистантність	3, 7, 12, 24, 26, 30, 34
3. Емоційне прийняття	1, 2, 5, 10, 16, 20, 35
4. Соціальне схвалення	4, 8, 18, 21, 23, 33, 36
5. Позитивні соц. судження	6, 13, 15, 19 9 – зворотне питання (1 – 7 балів, 2 – 6, 3 – 5, 4 – 4, 5 – 3, 6 – 2, 7 – 1)

Загальний показник розраховується за формулою:

$$\text{ССБ} = \text{Шкала 1} + \text{Шкала 3} + \text{Шкала 4} + \text{Шкала 5} - \text{Шкала 2}$$

Стени

Жінки

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Соціальна помітність	До 25	26-29	30-33	34-37	38-41	42-46	47-49	50-54	55-58	59 і вище
Соціальна дистантність	До 7	8-10	11-12	13-15	16-19	20-22	23-27	28-32	33-35	36 і вище
Емоційне прийняття	До 25	26-29	30-33	34-36	37-39	40-42	43-44	45-46	47	48 і вище
Соціальне схвалення	До 22	23-26	27-29	30-32	33-34	35-37	38-39	40-41	42-43	44 і вище
Позитивні соц. судження	До 7	8-9	10-11	12-14	15-17	18-19	20-22	23-24	25-27	28 і вище
Загальний показник	До 68	69-76	77-90	91-103	104-115	116-125	126-135	136-145	146-157	158 і вище

Чоловіки

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Соціальна помітність	До 19	20-27	28-32	33-37	38-40	41-44	45-50	51-54	55-58	59 і вище
Соціальна дистантність	До 9	10	11-13	14-17	18-21	22-26	27-29	30-35	36-39	40 і вище
Емоційне прийняття	До 20	21-24	25-30	31-34	35-38	39-40	41-43	44-45	46-47	48 і вище
Соціальне схвалення	До 17	18-22	23-26	27-29	30-32	33-35	36-38	39-41	42-43	44 і вище
Позитивні соц. судження	До 5	6-8	9-10	11-13	14-16	17-18	19-21	22-24	25-26	27 і вище
Загальний показник	До 46	47-59	60-80	81-97	98-107	108-117	118-126	127-140	141-150	151 і вище

Результати аналізу пунктів опитувальника на дискримінативність (N=683)

Шкала	Кількість пунктів	Кількість зв'язків зі шкалою	Значення коефіцієнтів кореляції (мін. – макс.)
Соціальна помітність	10	10	0,453 – 0,589
Соціальна дистантність	7	7	0,449 – 0,672
Емоційне прийняття	7	7	0,431 – 0,634
Соціальне схвалення	7	7	0,448 – 0,649
Соціальні переконання	5	5	0,409 – 0,650
Всього	36	36	0,405 – 0,654