

Міністерство освіти і науки України  
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

УДК 159.923:364.658

**ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ  
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Кваліфікаційна робота бакалавра  
за освітньою програмою «Психологія»  
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти  
галузь знань 05 – Соціальні та поведінкові науки  
спеціальність 053 «Психологія»

**Виконала:**

студентка IV курсу 4653 групи

**МОЛЧАН Тамара Олегівна**

**Науковий керівник:**

кандидат педагогічних наук,

доцент б.в.з

**ДРОЗД Олена Володимирівна**

Миколаїв – 2024

Міністерство освіти і науки України

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр

Галузь знань: 05 – Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри психології

\_\_\_\_\_ Ірина ЛИСЕНКОВА

« 10 » травня 2024 року

### ЗАВДАННЯ

#### НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Студентці **МОЛЧАН Тамарі Олегівні**.

1. Тема роботи: «Психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу» затверджена наказом ЧНУ імені Петра Могили № 220 від «03» листопада 2023 року.
2. Об'єкт дослідження – психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу.
3. Предмет дослідження – особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу.
4. Завдання дослідження:
  - 1) дослідити поняття психологічного благополуччя особистості за допомогою теоретико-методологічного аналізу літератури;
  - 2) визначити основні складові та ознаки психологічного благополуччя та його особливості в часи війни;
  - 3) розкрити сутність феномену толерантності до невизначеності та його зв'язок із психологічним благополуччям особистості;
  - 4) експериментально визначити та проаналізувати основні складові психологічного благополуччя, дослідити показник

толерантності до невизначеності та встановити зв'язок між цими показниками.

5) розробити рекомендації щодо покращення показників психологічного благополуччя особистості та її толерантності до умов невизначеності.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
<b>ДРОЗД Олена Володимирівна</b> к. пед. н., доцент б.в.з.	21 вересня 2023 року _____	09 травня 2024 року _____

## 6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1	Погодження керівником змісту КРБ	10.10.2023 р.
2	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження	01.11.2023 р.
3	Робота над підготовкою тексту КРБ	
3.1	Розділ 1. Теоретичні основи поняття психологічного благополуччя особистості та його особливості в умовах невизначеності воєнного часу	22.12.2023 р.
3.2	Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу	01.03.2024 р.
4	Висновки	08.05.2024 р.
5	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист)	10.05.2024 р.
6	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією	24.06.2024 р.

Студент

\_\_\_\_\_

Тамара МОЛЧАН

Науковий керівник

\_\_\_\_\_

Олена ДРОЗД

## АНОТАЦІЯ

Молчан Т.О. Психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» - Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2024.

Дана кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічного благополуччя і його особливостей в умовах невизначеності воєнного часу.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічне благополуччя особистості і його особливості в умовах невизначеності воєнного часу. Об'єкт: психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. Предмет: особливості психологічного благополуччя в умовах невизначеності воєнного часу.

Перший розділ містить теоретичні аспекти поняття психологічного благополуччя, визначено основні підходи до його вивчення та розуміння. Описані найвідоміші моделі психологічного благополуччя та основні формуючі фактори даного поняття. Також проаналізовані особливості психологічного благополуччя особистості в умовах впливу травматичного досвіду під час війни, розглянуті передумови посттравматичного зростання. Особливу увагу приділено поняттю «невизначеність» та феномену толерантності до невизначеності, як чинника стійкості до ситуацій невизначеності воєнного часу, підсилених компонентом екстремальності.

Другий розділ містить емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності, його особливостей та дослідження рівня толерантності до невизначеності. З'ясовано можливий зв'язок між рівнями цих показників. Надані рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності в умовах війни.

Ключові слова: психологічне благополуччя, травматичний досвід, посттравматичне зростання, невизначеність, толерантність до невизначеності.

## ANNOTATION

Molchan T.O. Psychological well-being of the individual under the conditions of uncertainty of wartime. – Manuscript.

Qualification work for obtaining the education and the qualification of a bachelor in specialty 053 «Psychology» - Black Sea National University named after Petro Mohyla, Mykolaiv, 2024.

This qualification work is devoted to the study of the psychological well-being of the individual in the conditions of wartime uncertainty.

Aim. Theoretically justify and empirically research the psychological well-being of the individual in the conditions of wartime uncertainty. Object is the psychological well-being of the individual in the conditions of wartime uncertainty. Subject is peculiarities of psychological well-being of the individual in the conditions of wartime uncertainty.

The first section contains theoretical aspects of the concept of psychological well-being, the main approaches to its study and understanding are defined. The most famous models of psychological well-being and the main forming factors of this concept are described. The peculiarities of the psychological well-being of the individual under the influence of the traumatic experience during the war are also analyzed. The prerequisites of post-traumatic growth are considered. Special attention is paid the understanding of the concept of «ambiguity» and the phenomenon of tolerance for ambiguity, as a factor of resistance to situations of wartime ambiguity, reinforced by the component of extremity.

The second section contains an empirical study of the psychological well-being of an individual in conditions of ambiguity, taking into account age characteristics, and a study of the level of tolerance/intolerance for ambiguity. A possible connection between the levels of these indicators has been clarified. Recommendations are also given for increasing the psychological well-being of the individual and his tolerance for ambiguity in wartime conditions.

**Key words:** psychological well-being, traumatic experience, post-traumatic growth, ambiguity, tolerance for ambiguity.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ .....</b>	<b>7</b>
1.1    Поняття психологічного благополуччя особистості в сучасній психологічній науці.....	7
1.2    Основні чинники формування психологічного благополуччя особистості.....	16
1.3    Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу.....	25
1.4    Феномен толерантності до невизначеності, його значення та актуальність під час війни.....	31
<b>Висновки до першого розділу.....</b>	<b>39</b>
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ.....</b>	<b>41</b>
2.1    Організація і методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу та рівня її толерантності до невизначеності .....	41
2.2    Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	52
2.3    Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя і толерантності до невизначеності.....	66
<b>Висновки до другого розділу.....</b>	<b>74</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>78</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>80</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>90</b>

## ВСТУП

Хто я є? Щасливий або щаслива, якщо так, то наскільки? Чи я задоволений (задоволена) власним життям, своїм оточенням, стосунками, здоров'ям, самореалізацією? Де моє місце у цьому світі, у цих обставинах? Який смисл мого життя, моєї діяльності? Питання від простих і однозначних до складних філософських, екзистенційних – це все в той чи іншій мірі є питаннями, які мають відношення до психологічного благополуччя особистості.

**Актуальність:** багато часу психологічне благополуччя було питанням вибору між психологічним здоров'ям (нормою) або його не нормою. Але, останнім часом, пошук критеріїв, за якими можна оцінити психологічне благополуччя особистості виходить за межі лише медичного трактування проблеми. Психологічне благополуччя – це вже не просто набір певних ознак, за якими спеціаліст або сама людина може оцінити свій психологічний комфорт, а й широкий спектр особистісних соціально-психологічних характеристик, які є знаковими для особи, у картині її внутрішнього світу, її самосприйнятті у певний період часу.

Воєнні часи – випробовування для людства. Питання фізичного виживання, власної безпеки і безпеки близьких людей, самопочуття фізичне і психічне, взаємодопомога і людяність, розуміння своїх потреб і потреб, тих, хто поруч, стреси гострі і хронічні, тривога, екзистенційні кризи, травматичний досвід і його наслідки, фрустрації, втрати – це далеко не повний перелік викликів війни для суспільства в цілому, і для окремої особистості, зокрема. Все це - в умовах постійної невизначеності, яка фоном супроводжує будь-яку буденну діяльність. Кожна людина, свідомо або ні, намагається знайти баланс між питаннями власного психологічного благополуччя і умовами сьогодення із всіма його особливостями. Саме питання пошуку такого балансу з урахуванням особливостей воєнного часу обумовлює актуальність обраної теми.

Проблематикою психологічного благополуччя особистості займалися і продовжують займатися представники майже всіх напрямків психологічної науки, а також філософи, соціологи, політологи, медики, економісти, тощо, адже будь-який аспект цього поняття в тій чи іншій мірі пов'язаний із різними сферами життєдіяльності людини. І інтегративний, біопсихосоціальний підхід, є запорукою більш глибокого розуміння психологічного благополуччя. Загалом, покликання психолога як практичного так і дослідника – перш за все – допомогти людині оптимізувати і покращити своє життя, знайти нові шляхи поглибленого розуміння внутрішнього світу особистості, подолати проблеми і віднайти ресурси для відновлення, а в результаті зберегти і покращити психологічне благополуччя особистості.

Особливого значення феномену психологічного благополуччя надавали у своїх працях такі вчені як А. Маслоу, К. Роджерс, К. Юнг, Дж. Бюдженталь, Р. Мей, В. Франкл, А. Ленгле, Е. Еріксон, Н. Бредбурн, Е. Діннер, М. Яхода, К. Ріфф, Г. Олпорт, Е. Фромм, Р. Раян та Е. Десі, М. Чиксентміхайї, М. Селігмен тощо. Серед вітчизняних дослідників – В.В. Гришко, Б.Є. Пахоль, Ю.І. Кашлюк, Н.В. Каргіна, С.В. Карсканова, І.М. Галян, Т.М. Титаренко.

Невизначеність, толерантність до невизначеності є предметом дослідження таких науковців як Е. Френкель-Брусвік, Д. Маклейн, С. Баднер, А. Макдоналд, Р. Нортон, Н. Карлетон, Р. Халлман. В Україні тему толерантності до невизначеності досліджують О.В. Брюховецька, С.В. Литвин, С.Д. Максименко, Л.Ф. Бурлачук, А.І. Гусєв.

**Мета дослідження.** Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити феномен психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу та його особливості.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити поняття психологічного благополуччя особистості за допомогою теоретико-методологічного аналізу літератури;
2. Визначити основні складові та ознаки психологічного благополуччя та його особливості в часи війни;



3. Розкрити сутність феномену толерантності до невизначеності та його зв'язок із психологічним благополуччям особистості;

4. Експериментально визначити та проаналізувати основні складові психологічного благополуччя, особливості під час війни, дослідити показник толерантності до невизначеності та встановити зв'язок між цими показниками.

5. Розробити рекомендації щодо покращення показників психологічного благополуччя та толерантності до умов невизначеності.

**Об'єкт дослідження:** психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу.

**Предмет дослідження:** особливості психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу.

**Гіпотеза дослідження.** Психологічне благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу має свої вразливі і ресурсні сторони. Існує зв'язок між психологічним благополуччям особистості і рівнем її толерантності або інтолерантності до невизначеності.

**Теоретичне значення:** встановлення особливостей психологічного благополуччя в умовах невизначеності воєнного часу поглибить теоретичну базу вивчення цього поняття, дослідження зв'язку між рівнем психологічного благополуччя особистості та наявним у неї рівнем толерантності до невизначеності допоможе краще зрозуміти напрямки подальших досліджень з цієї проблематики.

**Практичне значення:** результати дослідження можуть бути використані у практичній роботі психолога із запитаними широким спектром (від психосоматичних до екзистенційних) осіб різних вікових груп, які перебувають в умовах невизначеності воєнного часу, підсилених компонентом екстремальності.

**Методи дослідження.** Для досягнення мети дослідження та виконання поставлених завдань було обрано наступні методи дослідження: метод теоретичного аналізу і узагальнення, метод психодіагностичного обстеження, метод констатувального експерименту, метод анкетування, метод

порівняльного аналізу і узагальнення отриманих результатів, метод математичної статистики тощо.

**Психодіагностичний інструментарій кваліфікаційної роботи:**

Шкала психологічного благополуччя (The scales of psychological well-being), автор Керол Ріфф, Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург ((Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS), Шкала толерантності-інтолерантності до невизначеності» (Budner's Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity) автор С. Баднер, анкета для визначення критеріїв задоволення життям осіб в умовах невизначеності воєнного часу.

**Експериментальна база дослідження.**

Дослідження проводилося у групі дорослих людей – 30 осіб (жінки) віком від 30 до 51 року. Всі особи на момент дослідження проживали у м. Миколаїв, мають схожі умови життя, споріднені професії, рівень матеріального забезпечення, задовільний стан фізичного здоров'я відповідно до вікової норми.

**Апробація результатів дослідження.**

Основні тези даної роботи були обговорені під час роботи наступних конференцій: V Міжнародна науково-практична конференція «GLOBAL SCIENCE: PROSPECTS AND INNOVATIONS» (28-30 грудня 2023 р. м. Ліверпуль, Великобританія); XI Міжнародна науково-практична конференція «MODERN PROBLEMS OF SCIENCE, EDUCATION AND SOCIETY» (8-10 січня 2024 р. м. Київ, Україна).

**Публікації.**

Науковий журнал з соціології та психології «Габітус» (випуск 56/2023) та 2 статті у збірках матеріалів науково-практичних конференцій.

**Структура кваліфікаційної роботи.**

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох основних розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, який включає 80 найменувань, із них 46 - українських авторів, 16 - іноземних та 18 посилань на Інтернет-ресурси.

Основний зміст кваліфікаційної роботи викладено на 77 сторінках комп'ютерного тексту (повний обсяг роботи 97 сторінок), містить 11 таблиць, 7 рисунків та 4 додатки.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПОНЯТТЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ТА ЙОГО ОСОБЛИВОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ**

1.1 Поняття психологічного благополуччя особистості в сучасній психологічній науці

Особистість у психологічній літературі розуміється як людина, що є суб'єктом суспільних стосунків, соціальних взаємин і свідомої діяльності, такої як праця, пізнання, спілкування, гра [29, с.49].

Психологічна структура особистості складна і різнопланова. У цій структурі розрізняють такі грані як пізнавальна, емоційно-вольова діяльність, потреби, інтереси, ідеали та переконання, самосвідомість [25, с. 34]. На відміну від світу тварин, активність людини відрізняється свідомістю і цілеспрямованими прагненнями. Саме усвідомлення своєї діяльності, розуміння і аналіз мотивів її процесів і результатів, пошуки сенсу, відчуття задоволення або незадоволення життям, створюють психологічний фон, що є індивідуальним для кожної людини. Майже однакові по суті обставини життя для однієї людини можуть бути нестерпними, для іншої – лише дискомфортними, для однієї – щасливими, для іншої – нейтральними, для однієї – бажаними, для іншої – лякаючими. Об'єктивна реальність, проходячи крізь свідомість людини, її систему цінностей, стає суб'єктивним досвідом. Тому психологічний комфорт – індивідуальна справа. Але ціль наукового пізнання – аналізувати та систематизувати, виявляти зв'язки і закономірності. Тому феномен психологічного благополуччя завжди приваблює як початківців в психології так і досвідчених дослідників. Де саме і в чому той фактор, що призводить до відчуття задоволеності і благополуччя і чи тільки в задоволенні справа? Які вони – люди, які вважають себе психологічно благополучними, що їх об'єднує, як вони живуть, як ставляться до життя, чи є в них місія і сенс життя, наскільки вони самореалізовані, чи вони просто живуть і насолоджуються? Питання і складні і легкі одночасно, але актуальні з тих пір як людина вперше усвідомила себе особистістю.

Протягом тривалого часу психологічне благополуччя у традиційному розумінні розглядалося як протиставлення психологічному захворюванню. Тобто, якщо людина не мала явних психологічних проблем, то вона вважалася психологічно благополучною. Сучасна медицина приділяє увагу таким напрямкам підтримки психічного здоров'я як психогігієна – наука про зміцнення психічного здоров'я та психопрофілактика – як комплекс заходів, що попереджають нервово-психічні захворювання [3, с. 6]. Остання надає великого значення сприятливим умовам для всебічного розвитку особистості, її здібностей і більш повного задоволення духовних і матеріальних потреб особистості [33] і має тісний зв'язок саме із сучасним баченням психологічного благополуччя.

Традиційна модель психологічного здоров'я поступово доповнюється і розширюється. Адже поняття психологічного благополуччя особистості включає в себе не тільки психологічне здоров'я як відсутність психологічної проблематики, а й його зв'язок і залежність від фізичного стану особистості, його рівня економічного добробуту, реалізації в соціумі та у близьких стосунках, рівня культури, освіти, етнічної приналежності тощо [39].

З історичної точки зору, починаючи від стародавніх філософських концепцій і до мислителів сучасності, ключове значення надається питанням щастя, задоволення від життя, пошуку власного шляху, непереборній силі долі і свободі волі людини, самореалізації та самоактуалізації особистості. Роздуми на ці теми можна розглядати не тільки як абстрактні філософські теорії мислителів та дослідників, а й як пошуки такого способу існування суспільства, де б знаходили реалізацію як ідеї загального благополуччя цілих народів та країн, так і ідеї задоволення від життя і повноти буття конкретної людини.

У минулому столітті розвиток психодинамічного підходу у психології сприяв активним пошукам саме особистісного аспекту психологічного благополуччя. Представники даного підходу (З. Фройд, А. Адлер, Дж. Боулбі,

Е. Фромм, К.Г. Юнг, К. Хорні) тісно пов'язують психологічне благополуччя особистості із її розвитком та особистим зростанням.

К. Хорні підкреслювала, що невроз є внутрішнім конфліктом особистості між її ідеальним і реальним «Я», і що саме подолання цього конфлікту приводить особистість до її істинного «Я» з його справжнім потенціалом і можливістю стати цільною і щасливою людиною [58].

Екзистенційні та гуманістичні психологи - А. Ленгле, Р. Мей, В. Франкл, К. Роджерс – пов'язують психологічне благополуччя із концепцією позитивного функціонування людини, із відкриттям смислу свого буття. В. Франкл, австрійський філософ, психіатр і психотерапевт, засновник одного із напрямків екзистенціальної психології – логотерапії, вважав, що відсутність у людини сенсу життя або неможливість його досягнути є причиною екзистенціальної фрустрації, що в свою чергу призводить до неврозу. Він ввів у психологію термін «ноогенний невроз», який на відміну від психогенних неврозів, формується в ноогенній сфері, і розум виступає основним носієм сенсів і значень [64]. В. Франкл порівнював поняття психологічного благополуччя із екзистенційною сповненістю життя [56].

Психологічне благополуччя в рамках екзистенційного підходу ґрунтується на здатності людини осмислювати власне буття і обирати його напрямок [21, с. 133].

Численні дослідженнями із проблематики психологічного благополуччя особистості тісно пов'язані із теорією самоефективності А. Бандури, теорією суб'єктності Р. Харре, теорією самоактуалізації А. Маслоу, теорією «поток» М. Чіксентміхайї, теорією часової перспективи Ж. Нюттена, теорією самодетермінації Р. Раяна і Е. Десі.

Проблема розуміння психологічного благополуччя отримала свій розвиток разом із виходом у 1969 р. роботи Н. Бредбурна «Структура психологічного благополуччя». На думку дослідника психологічне благополуччя – це певний баланс між позитивними і негативними афектами у житті. Позитивні емоції підсилюють позитивний афект, відповідно

негативні - негативний. Ці афекти накопичуються і саме різниця між ними, тобто, чи баланс позитивний чи від'ємний і визначає, чи загалом людина відчуває задоволення від життя. На думку автора, той факт, що розбіжність між позитивним і негативним впливом має бути найкращим провісником щастя, звичайно, не відхиляється від звичайних моделей задоволення і болю [68]. Психологічне благополуччя за Н. Бредбурном – це самоактуалізація, самооцінка, автономія.

Справжньому інтересу до феномену психологічного благополуччя на сучасному етапі сприяє розвиток такого напрямку як позитивна психологія, що займається дослідженням позитивних рис у психіці людини. Основними науковими інтересами у цьому напрямку є дослідження таких аспектів життя людини як щастя, довіра, прощення та інші. На думку представників позитивної психології позитивні емоції сприяють більш відкритому сприйняттю світу людиною, роблять її більш дружньою, а життя більш творчим. У позитивній психології термін «психологічне благополуччя» тісно пов'язаний із терміном «щастя».

Засновник напрямку позитивної психології, президент Американської психологічної асоціації М. Селігмен у якості основних об'єктів вивчення щодо психологічного благополуччя виділяє суб'єктивне відчуття щастя і загальної задоволеності, позитивні риси особистості і позитивні соціальні структури і явища [79].

Послідовник Н. Бредбурна, американський психолог, один із найвідоміших дослідників феномену щастя, Е. Дінер, вводить термін «суб'єктивне благополуччя», що є поєднанням задоволення, позитивних емоцій і негативних вражень. На думку автора, люди, як правило, оцінюють обставини інтелектуально у термінах «добре-погано», але основою виступає забарвлення певною емоцією. Суб'єктивне благополуччя виступає показником як індивідуального психоемоційного стану особистості, так і показником, що порівнює, наскільки одна людина є щасливішою за іншу. «Суб'єктивне благополуччя» за Е. Дінером – це комплексна або інтегральна

оцінка людиною свого життя як доброго чи поганого. Е. Дінер по суті зрівняв поняття суб'єктивного благополуччя з переживанням щастя.

Сучасна психологія виділяє два основні напрямлення у дослідженнях феномену психологічного благополуччя: гедоністичне і евдемоністичне.

Гедоністичне спрямування пов'язане із суб'єктивним благополуччям особистості. На першому плані тут власне поняття особистого відчуття щастя, задоволеності власним життям, насолодження від нього. Цей аспект психологічного благополуччя був і залишається темою філософських дискусій, які змінювалися у часі в залежності від панівної у суспільстві думки стосовно задоволення життям – від культу страждання до визнання на державному рівні задоволення життям основною рушійною силою культури та психологічного здоров'я [15, с. 140].

До гедоністичних концепцій психологічного благополуччя відносяться роботи Е. Дінера та Н. Бредбурна. Задоволення життям розглядається як складова щастя і пов'язана із якістю життя, яка досягається задоволенням духовних і матеріальних потреб [6].

Евдемоністичний напрямок (М. Яхода, К. Ріфф, К. Кеєс, А. Маслоу, К. Роджерс) розглядає психологічне благополуччя як реалізацію особистістю свого потенціалу, самовдосконалення та розвиток певних психологічних якостей, що відповідають обраній діяльності. Щастя як вища мета життя людини на принципах евдемонізму будується на чесності, моральності, подоланні залежностей зовнішніх і внутрішніх [13]. Яскрава представниця даного спрямування, американська дослідниця К. Ріфф, вважає, що психологічне благополуччя ґрунтується на наявності у людини специфічних, стійких психологічних рис, що дозволяють їй функціонувати значно більш вдало, ніж за їх відсутності.

У евдемоністичному напрямку вже чітко розмежовуються поняття особистісного благополуччя та благополуччя, пов'язаного із соціальною реалізацією. На першому плані вже тенденція до розкриття та втілення власних талантів, здібностей, направлення їх розвитку у соціум, зовні.

Серед найвідоміших теоретиків і дослідників психологічного благополуччя – Е. Дінер, Н. Бредбурн, М. Яхода, К. Ріфф, Р. Еммонс, Р. Раян, Е. Десі, М. Селігман, М. Чіксентміхайї, І. Габанскі, С. Любомирскі.

Кожний із цих вчених намагався зрозуміти і пояснити психологічне благополуччя із різних ракурсів, створюючи свої власні моделі, теорії і шкали для вимірювання цього поняття. У табл. 1.1. надані стислі характеристики найбільш популярних моделей і теорій психологічного благополуччя.

Таблиця 1.1

### Моделі і теорії психологічного благополуччя

Дослідник	Модель	Зміст
Н. Бредбурн (гедоністичний напрямок)	Модель психологічного благополуччя (Psychological well-being, N. Bradburn, 1969)	Модель є балансом, який досягається змінним переживанням негативного і позитивного афектів. Чим вищий рівень позитивних емоцій, тим більше задоволення від життя.
Е. Дінер (гедоністичний напрямок)	Трикомпонентна (триєдина) модель суб'єктивного благополуччя	Модель містить 3 основні складові – задоволення життям, відсутність негативного афекту та наявність позитивних емоцій. Ґрунтується на оціночних судженнях людини і її суб'єктивному ставленні до подій і явищ свого життя.
М. Яхода (евдемоністичний напрямок)	Інтегральна модель психологічного благополуччя	Включає шість компонентів, що відображають екзистенційні переживання людини: <ul style="list-style-type: none"> <li>- прийняття; ступінь і стиль особистісного зростання,</li> <li>- рівень особистісної інтегрованості;</li> <li>- автономність;</li> <li>- соціальна сприйнятливність (наскільки точно сприймається реальність);</li> <li>- ступінь оволодіння середовищем (соціальна адаптація та вміння ефективно вирішувати проблеми)</li> </ul>



## Продовження Таблиці 1.1

К. Ріфф (евдемоністичний напрям)	Шести-факторна модель психологічного благополуччя	Доповнена версія моделі М. Яходи, яка вимірює наступні параметри: - позитивні відносини із іншими людьми; - автономія; - управління навколишнім середовищем; - особистісне зростання; - наявність мети у житті; - самоприйняття.
Р. Раян, Е. Десі (евдемоністичний напрям)	Теорія самодетермінації	В основі концепція базових потреб людини, а саме: - компетентність, - автономія (самодетермінація), - позитивні стосунки. Задоволення потреб має прямий зв'язок із соціальним контекстом. Якщо оточуюче середовище сприяє задоволенню потреб, це підвищує благополучність, життєві сили особистості, якщо ні – знижує.
М. Чіксентміхайї (евдемоністичний напрям)	Теорія потоку	Можливість займатися улюбленою справою призводить до відчуття задоволення життям. Коли очікування і прагнення відповідають результатам діяльності, людина входить у стан «поток» - оптимальний стан внутрішньої мотивації, повної включеності у діяльність. Часте відчуття потоку призводить людину до відчуття щастя і повноти буття.

Таким чином, як видно у табл. 1.1., гедоністичний напрям більш оперує поняттям «суб'єктивне благополуччя», яке оцінюється саме суб'єктивно як приємне і бажане чи навпаки. Це когнітивна оцінка різних сторін життя і їх емоційне сприйняття. Евдемоністичне спрямування вводить термін «психологічне благополуччя», де ключовими аспектами є сенс життя і самореалізація, а ментальне благополуччя – це можливий наслідок сповненого смислу буття [1].

Полеміка щодо того, як співвідносяться поняття суб'єктивного і психологічного благополуччя триває. Одні дослідники вважають, що перше є частиною другого, інші – навпаки. Третя група вчених ототожнює ці поняття, розуміючи психологічне благополуччя як явище суб'єктивне. Суб'єктивне відчуття щастя, задоволеність собою, своїм життям.

Все частіше евдемоністичний і гедоністичний погляди консолідується. Вважається, що слід розглядати психологічне благополуччя не на контрасті цих двох підходів, а у їх єдності і взаємодоповнюваності.

Крім того, існує ще так званий «оздоровчий» підхід («wellness»), який використовується для консультивання згідно принципів здорового способу життя і є такою філософською життєвою системою, яка приділяє увагу всім його основним сферам – духовній, матеріальній, соціальній та фізичній [62, с. 87].

Таким чином, на сьогодні не існує єдиного визначення поняття «психологічне благополуччя», оскільки протиріччя та різні підходи до критеріїв, за якими воно може визначатися, різноманітні і часто мають різні спрямування і точки зору на формуючі фактори.

З одного боку, стан психологічного благополуччя розглядається як процес, який у результаті дає людині переживання щастя і задоволення, з іншого боку цей стан і є самим переживанням задоволеності власним життям.

На перший погляд – це дуже близькі точки зору, але по суті – дискусія відносно того, що робить особистість щасливою і психологічно благополучною – діяльність, спрямована на досягнення такого результату, чи вже існуюче переживання благополуччя, яке стимулює діяльність, повну сенсу.

Е. Фромм вважав, що людина у своєму бутті керується категоріями «мати» або «бути». Філософ і психоаналітик, у своїй праці «Мати або бути» писав, що великі Майстри Життя центральною проблемою своїх світоглядних систем зробили саме альтернативу між «мати» та «бути» [72, с. 13]. «Мати» - це гедоністичне спрямування, «бути» - евдемоністичне. При чому більш

щасливими, на думку Е. Фромма, себе вважають люди орієнтовані на «бути», адже їх цінності більшою міру індивідуальні, не такі залежні від заданих соціальних стандартів.

Загалом, існуючі дослідження на тему психологічного благополуччя оперують такими близькими категоріями і поняттями як щастя, психічне здоров'я, позитивний стиль життя і емоційний комфорт, якість і задоволення життям, суб'єктивне благополуччя [44]. При чому важливий саме баланс між задоволенням життя через задоволення особистих потреб та потреб суспільства [16, с. 121].

До найбільш узагальнюючого визначення психологічного благополуччя відносять такий стан особистості чи групи, що являє собою складний взаємозв'язок фізичних, психологічних, культурних, соціальних та духовних факторів і відображає сприйняття і оцінку людиною своєї самореалізації з точку зору піку потенційних можливостей.

Психологічне благополуччя розцінюється як стан оптимального функціонування людини, який вимірюється суб'єктивно і може не співпадати із її об'єктивною оцінкою за допомогою психодіагностики [57, с. 141]. Тобто людина може вважати себе цілком щасливою, але об'єктивно не відповідати критеріям, що визначають задоволення життям, і навпаки – щаслива і успішна особистість з об'єктивних параметрів, суб'єктивно відчуває себе психологічно неблагополучною і незадоволеною життям.

Слід зауважити, що велике значення у розумінні поняття психологічного благополуччя відіграють гендерні відмінності, соціокультурні особливості, навіть етнічна приналежність особистості.

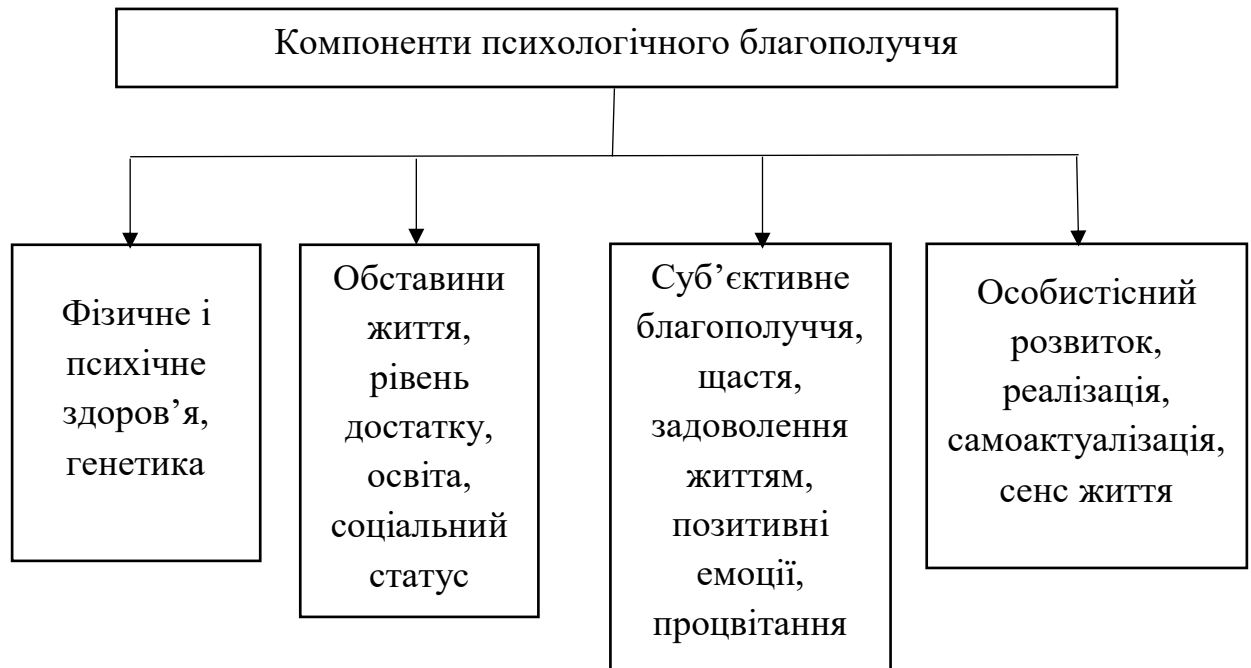
Ситуативність, увага до формуючих сьогодення особистості обставин і умов життєдіяльності, її особистісне відношення до цих обставин і умов теж мають певний вплив на відчуття психологічного благополуччя.

Параметри, за якими вимірюються критерії психологічного комфорту, можуть мати стабільність і сталість протягом тривалого часу, але зміна зовнішніх обставин життя, тим паче, травматичні події, істотно впливають на

результати цих досліджень. Коли мова йде про психологічне благополуччя особистості, яка живе в умовах дії соціальних і гуманітарних криз, до яких беззаперечно відноситься війна, великого значення набуває психологічний аналіз особистісного відношення людини до обставин, що характеризують ці кризи.

## 1.2. Основні чинники формування психологічного благополуччя особистості

Сучасне бачення того, що є психологічним благополуччям і з яких компонентів воно складається, можна узагальнено представити на наступній схемі (рис. 1.1).



**Рис. 1.1.** Компоненти психологічного благополуччя

Як видно на схемі, ці складові умовно можна поділити на біологічні, соціокультурні, соціально-економічні та психологічні.

Розглянемо більш ретельно кожну із цих груп факторів.

1 група: біологічні фактори – беззаперечно, фізичне здоров'я безпосередньо впливає на рівень психологічного благополуччя. Занепокоєння станом свого здоров'я, переживання про встановлений факт хвороби, є причиною страхів, тривоги, депресивних станів, навіть фрустрації і

психологічних травм, якщо річ іде про загрозу життю і продуктивності, працездатності людини. Фізичне здоров'я сприяє більш позитивному психоемоційному фонові, створює важливу основу для самореалізації, розвитку. Здоров'я – це ще не щастя, але вкрай бажана умова для його досягнення. Але існує і зворотній зв'язок, який покладено в основу психосоматичної науки. Психосоматичні захворювання – це хвороби фізичного тіла, які виникають внаслідок впливу на людину психологічних факторів. Психосоматична єдність передбачає взаємозалежність фізичного тіла, психіки і духовності людини. Психологічні проблеми, в тому числі несприятливий психоемоційний фон, можуть призводити до появи психосоматичних розладів, серед яких – нейродерміти, псоріаз, виразкова хвороба шлунку, бронхіальна астма, цукровий діабет тощо. Антропологічний напрям вивчення психосоматичних розладів розглядає хворобу у зв'язку із екзистенціальним сенсом її виникнення. Психопсихіки ведучим у своїй роботі визначають глибинно-психологічний аналіз стану переживань хворої людини [45, с. 21]. В цьому плані діагностика рівня психологічного благополуччя як інтегрального показника задоволення життям та повноти буття особистості відіграє важливу роль.

Вчені Гарвардської Школи Громадського здоров'я та Університету Чепмена вивчали, як впливає психологічне благополуччя на когнітивні здібності та ризики розвитку захворювань у літньому віці. Проаналізувавши дані 9986 людей, середній вік яких становив 63,7 років (55% опитуваних – жінки), протягом 11 років, вчені дійшли висновку, що люди, які на початку дослідження мали позитивний психологічний стан, протягом всього періоду спостережень вели активний спосіб життя. Отже, покращення психологічного благополуччя, на думку науковців, може стати новим методом покращення загального фізичного стану літніх людей [9].

Генетичні чинники теж впливають на загальний психоемоційний фон особистості. Генетики все частіше на основі своїх досліджень встановлюють цікаві закономірності, пов'язані із впливом епігенетичних факторів

пренатального періоду на здоров'я як дитини, так і згодом дорослої людини. Діти, що були виношені під час «Голодної зими» 1944 року у Нідерландах у подальшому житті частіше захворювали ожирінням, діабетом та іншими хворобами, що належать до психосоматичного спектру. Але найцікавіше, що діти цих дітей потім теж мали такі хвороби [17]. Це явище, яке називається метаболічним імпринтингом (порушення росту клітин, серцево-судинні патології, цукровий діабет) [48], наштовхує психогенетиків на пошуки можливого зв'язку між фізичним і психологічним станом матері і навіть бабусі під час вагітності і виникненням психосоматичних розладів у нащадків.

Дослідження Е. Дінера встановили, що зв'язки із суб'єктивним психологічним благополуччям і екстраверсією та невротизмом сильніші за кореляції із будь-яким предиктором демографічного характеру або основними життєвими обставинами – екстраверти більш щасливі, коли живуть із іншими або самотньо, працюючи в соціальному чи несоціальному середовищі, у великих містах або сільській місцевості.

- 2 група: соціально-економічні чинники. Цей блок включає у себе соціально-економічні складові життя людини і встановлює зв'язки між ними і її психологічним самопочуттям. Згідно досліджень Н. Бредбурна, люди із більш високим рівнем матеріального достатку психологічно відчуваються більш благополучно, але не встановлено зворотнього зв'язку, тобто гроші приносять радість, але не зменшують відчуття горя і тривоги [22, с 170-186].

Ставлення людини до того, наскільки вона матеріально забезпечена, який має, на її думку, рівень доходу – достатній чи ні, формує показник суб'єктивного економічного благополуччя, вивчення якого входить у коло інтересів економічної психології. Цей показник розглядається як один із вимірів щастя, який поєднує психологічні чинники із соціально-економічними [2].

У наукових дослідженнях Е. Дінера проживання в країні із розвинутою економікою дає можливість людині зосередитися на тих сферах свого життя, що не пов'язані із матеріальним, але при цьому пов'язані із відчуттям щастя.

Злидні розглядаються як загроза творчості, яка знищує гармонію у житті, заважають гарним стосункам. Гедоністичне спрямування досліджень Е. Дінера пов'язує поняття суб'єктивного благополуччя особистості і суб'єктивного економічного благополуччя. Дослідник виділив три фактори, котрі впливають на співвідношення між доходом і цим видом благополуччя – зростання доходів скоріш за все призведе до зростання суб'єктивного психологічного благополуччя, коли воно призводить до більшого оптимізму, фінансового задоволення та матеріального благополуччя домогосподарств серед громадян. Дослідження продемонстрували, що дохід впливає на оцінку людьми свого життя більше, ніж позитивні чи негативні емоції, які вони відчують протягом часу [71].

Але дослідження щодо рівня життя у економічно розвинених країнах і рівня психологічних проблем їх жителів вказує на те, що сильні і потужні економіки, нажаль, не рятують людей від депресій, тривоги і психологічних негараздів. За даними ВООЗ в країнах з більш високим рівнем життя депресія діагностується частіше: Франція – 21%, США – 19,2 %, Нідерланди – 17,9 % [52].

Екзистенційні кризи або кризи сенсу життя, що характеризуються станом тривоги, глибоким психологічним дискомфортом щодо питань відносно сенсу життя, є найбільш розповсюдженими у країнах, де основні потреби виживання населення задоволені, як правило – це країни із розвинутою економікою [19, с. 10].

- 3 група: соціокультурні чинники – містить культурні відмінності та вивчення їхнього зв'язку і впливу на психологічне благополуччя. Цей чинник досліджується через аналіз культурних особливостей, їх порівняння та співставлення.

Кожна культура створює свої системи цінностей і відношення до життя, що неминуче відбивається на психологічному комфорті її представників. Умови глобалізації сприяють розповсюдженню цих тенденцій по всьому світові і те, що є суто національною рисою культури сприйняття

навколишнього світу і відношення до життя, дедалі більше стає доступним для всього людства.

З цієї точки зору кроскультурна психологія, що вивчає особистість в контексті культурних практик і взаємодію між представниками різних культур [37], має великий простір для цікавих спостережень і нових досліджень.

Наприклад, визначальною рисою данської культури останнім часом стало поняття хюґге (від норв. *hygge* – благополуччя, добробут) – що характеризує почуття затишку, комфортного спілкування із відчуттям благополуччя і задоволеності [59]. Життя у стилі хюґге для скандинавів – це не тільки про інтер'єр і одяг, але і про психологічне задоволення життям.

Швецька філософія помірності і збалансованості «лагом», що стала візитівкою ставлення до життя у цій країні, є теж яскравим прикладом, як соціокультурні особливості можуть впливати на відчуття психологічного благополуччя особистості.

Японська філософська концепція «вабі-сабі», яка вчить бачити естетику у недосконалому, стала впізнаваною у всьому світі завдяки своїй оригінальності і має послідовників по всій планеті, які поширюють ці погляди не тільки на мистецтво, а й на стиль життя, відношення до труднощів, втрат і травм. Багато психологів у різних країнах беруть у роботу адаптовані до запитів клієнта арт-техніки на основі мистецтва «кінцугі» або золотої заплатки.

Кейфі – особливий душевний стан задоволення життям, радості і насолоди, є розповсюдженою тенденцією у Греції і вміння розслабитися і не нервувати зайвий раз приваблює своєю простотою і невимушеністю.

Осім хаїм (дослівний переклад – робити життя) – для ізраїльтян здатність знаходити радість буття у буденному, відкинувши все, крім поточного моменту.

Агімса – етичний принцип ненасильства в деяких індуїстських релігіях [55], сприяє популярності по всьому світові вегетаріанства, веганства, принципів екологічного ставлення до життя тощо.



Дослідження Е. Дінера встановили, що зв'язок між самооцінкою і задоволенням від життя набагато сильніше у індивідуалістичній культурі, ніж у колективістській. Також цим вченим і його колегами був відкритий ефект культурної конгруентності, суть якого у тому, що люди стають щасливішими, коли їх характеристики відповідають культурним нормам. Наприклад, релігійні люди почуваються щасливішими за нерелігійних в дуже релігійних країнах, але така різниця зникає у нерелігійних країнах [70].

- 4 група: психологічні чинники – містять емоційну, когнітивну, поведінкову складову, показник автономії, керування навколишнім середовищем, особистісне зростання, позитивні відносини із оточуючими, наявність життєвих цілей і спрямувань. Цей блок чинників вивчає узгодженість функцій і процесів психіки людини, що позначається на відчутті цілісності та внутрішнього балансу. За своїм змістом ця група чинників максимально наближає поняття психологічного благополуччя до задоволення особистісних екзистенційних потреб. Такі базові поняття екзистенційної психології як свобода, ізоляція, смерть, щастя і самоусвідомлення, сенс життя у рамках цієї групи чинників мають безпосередній вплив на психологічне благополуччя особистості, визначають її розуміння власного життєвого шляху, вміння протистояти викликам і відкривати сенс свого існування не просто у щасті «мати», а у честі «бути» за баченням Е. Фромма.

На думку дослідників Р. Раяна та К. Шелдона задоволення психологічних потреб є підґрунтям благополуччя, і ті дні життя людини щасливі, коли її головна діяльність задовольняє її потреби. Автори теорії самодетермінації Р. Раян та Е. Десі [69] пов'язують психологічне благополуччя із такими категоріями як:

- автономність – сприйняття своєї поведінки як такої, що відповідає внутрішнім цінностям і бажанням;
- компетентність – здатність до ефективної діяльності у своєму оточенні;
- потребі зв'язку із іншими – бажання близькості з іншими.

Теорія самодетермінації розглядає поняття «психологічне благополуччя» як систему ставлень особистості до речей і явищ зовнішнього світу (суб'єкт-об'єкт), ставлення до інших людей (суб'єкт-суб'єкт), самоставлення (власні цілі, цінності, установки).

В 1958 році британський соціальний психолог М. Яхода, вивчаючи психологічні проблеми безробітних, розробила теорію позитивного психічного здоров'я, де пропонує шість основних підходів, що більш ретельно відображені у таблиці 1.1. Згодом, К. Ріфф на основі моделі М. Яходи створила шестифакторну модель психологічного благополуччя, де запропонувала такі показники вимірювання психологічного благополуччя [77]:

- позитивні відносини із іншими – теплі, довірливі зв'язки із оточуючими, емпатійні стосунки, близькість, прихильність або недостатність відкритості, теплоти, підозрливості, ізольованість від інших, фрустрації в особистих стосунках;

- самоприйняття – позитивне ставлення до себе, розуміння себе як цілісної особистості зі своїми сильними і слабкими якостями або незадоволення собою, розчарування, низька самооцінка;

- автономність – самодетермінація, незалежність, оцінка себе за особистими мірками або залежність від думки інших, перекладання відповідальності, вразливість до соціального тиску;

- компетентність – відчуття компетентності в управлінні власним життям, самоконтроль, використання можливостей або нестача відчуття контролю над власним життям;

- цілі в житті – відчуття спрямованості власного життя, розуміння сенсу, наявності життєвих завдань або нестача осмисленості у житті, мети, слабка система цінностей, що не задовольняє сформуватися відповідним цілям;

- особистісний ріст – процес постійного саморозвитку, відкритість до нового досвіду, відчуття самореалізації або нудьга, відсутність бажання реалізувати власний потенціал;

Особистісний ріст як психологічний чинник передбачає застосування дієвих і ефективних інструментів для вирішення життєвих ситуацій і завдань. Особистість розвивається, коли вміє застосувати знання та вміння, що набуті у процесі саморозвитку, у різних сферах своєї діяльності. Це можна оцінити результативно – наскільки вдало досягаються, або взагалі досягаються поставлені цілі. Більш широко поняття особистісного зростання охоплює окрім зовнішніх досягнень цілей і результатів ще і духовний компонент – внутрішні критерії розвитку – цілісність, наскільки людина сприймає і розуміє себе, її відкритість.

Великого значення серед психологічних чинників набуває такий аспект як самоактуалізація. Сучасний тлумачний психологічний словник дає наступне визначення цьому терміну – прагнення людини до якомога повнішого виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Гуманістичний напрямок у психології висунув самоактуалізацію на роль головного мотиваційного фактору у діяльності людини. Але її передумовою є наявність сприятливих соціально-історичних умов. А. Маслоу вважав самоактуалізацію бажанням стати усім, ким можливо і реалізувати свій потенціал. Цей шлях сповнений невідомого і вимагає від людини відповідальності, але він веде до повноцінного життя. К. Роджерс стверджував, що самоактуалізація – це рушійна сила для розвитку людини на всіх рівнях.

Самоактуалізовані люди реалізують свій потенціал настільки, що можуть вважатися в найвищій мірі здоровими людьми [61, с. 443].

В. Франкл вважав, що відкриття сенсу життя потребує певного ступеня напруги між тим, чого людина вже досягла і тим, що їй тільки належить здійснити. Така напруга необхідна для душевного комфорту. Цей підхід у психотерапії пропонує не сталість і рівновагу людини, а прагнення і боротьбу

за якусь мету, гідну її, не зняття напруги будь-якою ціною, а усвідомлення потенційного сенсу, так званої «ноодинаміки» за В. Франклом. Екзистенційний вакуум виявляє себе головним чином станом нудьги [27, с. 12].

Українська дослідниця Н.В. Каргіна розробила власний діагностичний інструмент дослідження психологічного благополуччя, в якому виділяє такі компоненти як психофізичний, соціально-економічний, екзистенційний, світоглядний, емоційний, поведінковий, когнітивний, вольовий, а також загальний показник психологічного благополуччя [20].

Слід зазначити, що будь-який із розглянутих вище критеріїв дослідження психологічного благополуччя сам по собі не є настільки сталим, щоб гарантувати стабільний його рівень на довгі часи. Так, зв'язок між сенсом життя та щастям, на думку українського науковця Є.В. Степури, може мати лише ситуативний характер і пов'язаний із тими цінностями, які важливі для конкретної людини [46, с. 73].

Протягом життя у людини змінюються цінності, змінюються її ціннісна орієнтація, потреби. Те що було важливо і було сенсом життя вчора, сьогодні може втратити актуальність з різних на те причин. Самоактуалізована, реалізована, автономна особистість не захищена від втрат, криз, потрясінь і розчарувань, але набутий навик самоусвідомлення, саморефлексії є важливою умовою ефективного пошуку шляхів подолання неблагополуччя, в тому числі і психологічного. Це свого роду адаптаційний механізм, що дозволяє людині підходити творчо до свого життя, розуміти його і свою життєву ситуацію і бачити нові можливості в умовах, що склалися.

Отже, психологічні чинники – це чинники більш духовного спрямування психологічного благополуччя особистості. Ключовим фактором тут є вміння побачити (відкрити) сенс свого буття, переформатувати особисті ставлення до обставин життя, направити їх у бік особистісного зростання, самоактуалізації. При правильному підході це призведе до покращення

психологічного стану людини, підвищення її стресостійкості, подолання неврозів, встановлення гармонійних стосунків із оточуючими.

Навіть, коли обставини життя людини не можна назвати благополучними, а умови невизначеності є фоном протягом довгого часу – усвідомлення і розуміння сенсу того, що відбувається, а головне – прийняття цього, сприятиме збереженню і підвищенню рівня психологічного благополуччя. В цьому плані, психологічне і суб'єктивне благополуччя не протистоять одне одному, а працюють одне на одне.

### 1.3. Особливості психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу

Для того, щоб визначити особливості психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу, треба дослідити які саме психологічні стани притаманні людині, коли вона потрапляє у кризові обставини, пов'язані зі збройними конфліктами.

За даними Інтернет-видання Укрінформ найбільші виклики для психологічного стану українців пов'язані із такими явищами як:

- масовість, адже від війни постраждали майже всі категорії населення;
- стрімке зростання травматичного досвіду;
- дитячі травми;
- рівень психологічної культури населення низький, люди неохоче звертаються до психологів через стереотипи, не наважуються бути відкритими, довіряти свої проблеми і переживання професіоналам;
- не вистачає спеціалістів у сфері психічного здоров'я;
- бракує спеціальних програм для осіб, які мають травматичний досвід, не вистачає обладнання для психодіагностики [36].

Війна в Україні спричинила появу колективної воєнної травми – результату психологічного впливу травматичних подій війни на суспільство, який буде мати наслідки ще протягом багатьох років після закінчення гострої фази збройного конфлікту. Колективна травматизація наче розтягується у часі,

закріплюється в історичній пам'яті, проходить крізь кілька поколінь [12, с. 17]. До психологічних наслідків колективної травми фахівці відносять соціальну фрустрацію, депресії, різного роду соматичні хвороби [47]. Але досвід війни не може бути однаковим для всіх членів суспільства, адже кожний переживає ці події по-своєму, пропускаючи через свою систему цінностей, тому індивідуальну психологічну травму слід розглядати окремо від колективної травми суспільства.

Теорія психологічної травми стверджує, що не кожна травматична подія призводить до виникнення негативних наслідків. Психіка людини має величезні ресурси для відновлення і самоцілення, навіть після шокуючого досвіду, але досить великий відсоток травмованих осіб – 8-12 %, мають симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Відсоток ПТСР серед військових дещо вищий – за даними Центру громадського здоров'я МОЗ України – це 12-20 % [14]. Психологія травми навіть виділяє окремо бойову психічну травму, що характеризується вираженими розладами психіки, які виникають в результаті дії чинників під час бойової обстановки і розглядається як стан патології центральної нервової системи [7, с. 45].

Втім, категорії населення, що не мають досвіду участі у бойових діях, теж у групі ризику розвитку серйозних психологічних проблем, пов'язаних із травматичним досвідом воєнного часу. Згідно міжнародної класифікації хвороб (МКХ-10, 11) до розділу «Розлади, асоційовані (пов'язані) із травмою» включені: розлади адаптації; ускладнена реакція на горе; гострий стресовий розлад.

У групі ризику виникнення вищезначених станів – люди, які втратили своїх рідних або друзів, стали свідками трагічних подій, перебували в екстремальних ситуаціях, під обстрілами, живуть у постійній тривозі за рідних і близьких людей. Психологічні травми, які зумовлюються війною, вкрай небезпечні для дитячої психіки – і чим довший конфлікт, тим серйознішими стають симптоми [65].

У 2022 році БФ «Майнді» та компанією Kantar Україна спільно із Інститутом соціальної та політичної психології НАПН України було проведено дослідження психологічного стану населення України, яке охопило осіб від 18 до 55 років у містах із населенням більше 50 тис. осіб. За результатами цього дослідження було встановлено, що не зважаючи на обставини, суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя громадян України – 6,7 бали із 9 можливих. Це досить високий показник. Найбільша складова психологічного благополуччя – позитивне ставлення до самих себе. Поруч із тим такі складові як здатність до саморегуляції емоцій та вміння опанувати складні емоційні стани або ж вміння справлятися із викликами життя (життєстійкість) оцінюються дещо нижче. Це свідчить, що у фазі психологічної мобілізації, українцям може бракувати ресурсів для подальшого підтримання рівня психологічного благополуччя. Для вимушено переміщених осіб показник суб'єктивного психологічного благополуччя є нижчим, ніж для тих, хто знаходиться вдома [10].

Дослідження МОЗ України щодо особливостей ментального здоров'я українців під час повномасштабної війни надало такі результати: 41 % опитаних оцінили своє психологічне здоров'я як задовільне, 51 % – дали середню оцінку. 42 % опитаних відчувають напруженість та втому. 72 % найчастіше називають війну основною причиною стресу у своєму житті, на другому місці – фінансову труднощі. Перше місце серед аспектів, що викликають стрес – безпека близьких (63 %). Серед тих, хто найчастіше звертався за психологічною допомогою, найвищий відсоток – 90% відчували тривожність і напругу, 80 % – емоційну нестабільність, 73 % – погіршення сну. 45 % населення України потребують психологічної допомоги [35].

Розділ дослідження «Аспекти війни, які викликають стрес або сильну знервованість» містить наступні результати: безпека близьких – 63 %; втрата джерела постійного доходу або роботи – 42 %; ризик втратити майно – 37 %; ризик померти під час бойових дій – 37 %; розлуки зі своїми рідними, родиною – 32 %; ризик бути пораненим – 24 %; страх того, що чекає в новому

населеному пункті в Україні – 16 %; проблеми зі зв'язком із друзями або близькими – 16 %; відсутня можливість покинути країну – 14 %; проблеми із доступністю медикаментів – 10 %; отримані під час війни поранення – 9 %; проблеми із доступністю продуктів – 9 %; страх перед тим, що чекає за кордоном – 7 %.

На основі цих даних можна скласти табл. 1.2., в якій кожному із стресових факторів відповідає вразливий чинник психологічного благополуччя особистості.

Таблиця 1.2

**Стресові фактори війни і вразливі чинники психологічного благополуччя**

Стресовий фактор	Чинник психологічного благополуччя
безпека близьких	соціальні стосунки, позитивні відносини із іншими
втрата джерела доходу/роботи	суб'єктивне економічне благополуччя
ризик втрати майна	суб'єктивне економічне благополуччя
ризик отримати поранення	фізичне здоров'я
страх перед тим, що чекає в новому населеному пункті в Україні	управління середовищем, самореалізація, особистісний розвиток, цілі в житті
проблеми зі зв'язком із друзями / близькими	соціальні стосунки
відсутня можливість покинути країну	управління середовищем, особистісний ріст, цілі у житті
проблеми із доступом до медикаментів	фізичне здоров'я
отримані під час війни поранення	фізичне здоров'я
проблеми із доступом до продуктів	фізичне здоров'я,
відсутність можливості покинути своє місто при можливих бойових діях	управління середовищем, особистісний ріст, цілі у житті
страх перед тим, що чекає за кордоном	управління середовищем, самореалізація, самоактуалізація, особистісне зростання, самоприйняття



Аналіз цих результатів свідчить, що більшість стресорів пов'язані саме із впливом умов невизначеності, суттєва частина наведених факторів починаються зі слів «страх» і «ризик». На нашу думку, одним із найбільш чутливих і вразливих є аспект психологічного благополуччя «Управління середовищем/керування оточенням», тому що в умовах невизначеності воєнного часу обмежуються можливості людини ефективно і компетентно управляти обставинами свого життя і контролювати ситуацію через непередбачуваність подій, досвід подолання яких відсутній.

Більшість наведених чинників так чи інакше пов'язані із проблемою невизначеності, невпевненості. Стабільність життя є основою для ефективного переживання кризових ситуацій, підвищує загальний рівень стресостійкості і дозволяє людині адаптуватися до змін із найменшими ризиками щодо ментального здоров'я і благополуччя. Нажаль, травматичні події війни – це не про стабільність і впевненість. Стреси і кризи, які людина переживає в умовах невизначеності, підсилюють свій негативний вплив. Неможливість прогнозувати майбутнє, непередбачуваність обставин життя спричиняє страхи і побоювання, зростає рівень тривоги, напруги і занепокоєння. Спостерігається зростання випадків синдрому емоційного вигорання, серцево-судинних захворювань, онкології [38].

За умов невизначеності воєнного часу не існує жодного чинника психологічного благополуччя, який би не був вразливий. Людина не впевнена щодо власного фізичного і психічного здоров'я, адже розуміє ризики воєнного часу, тим більше, не стабільні економічні чинники – втрата роботи, постійного джерела доходів. Окрема тема – втрата житла, зміна місця проживання. Стосунки із оточуючими стають більш напруженими, люди відмічають підозрілість, нетерпимість, агресують. Нажаль, розпадаються сім'ї, довгі розлуки призводять до напруження у відносинах. Значний вплив відчувається у сфері самореалізації, компетентності, змінюються і трансформуються життєві цілі.

До того ж, умови воєнного часу провокують і ускладнюють появу і перебіг обставин із елементами екстремальності. О.Л. Туриніна класифікує екстремальні ситуації як за ступенем їх раптовості, так і за швидкістю розповсюдження. Окремі види ситуацій також аналізуються з точки зору їх екстремальності, а саме - кризові ситуації, проблемні, критичні, екзистенціальні, термінальні та емоційно складні життєві ситуації. Кожна із них має тісний зв'язок із психологічним благополуччям і вплив на всі його аспекти. До факторів, викликаних екстремальною ситуацією належать раптовість, відсутність подібного досвіду, тривалість, недостатність контролю, горе і втрата, постійні зміни, експозиція смерті, моральна невпевненість, поведінка під час події, масштаб руйнувань [54, с. 7-11].

Психологічний стан людини під час війни характеризується усвідомленням почуття загрози життю, здоров'ю, колосальним фізичним стресом, обмеженнями [31, с. 107].

Таким чином, умови невизначеності воєнного часу, підсилені компонентом екстремальності, збільшують негативний вплив на людину, виснажують її, призводять до погіршення психологічного здоров'я, провокують виникнення криз, як ситуацій, в яких стає неможливою реалізація життєвих планів.

Аналізуючи психологічне благополуччя особистості під час воєнного часу, який характеризується травматичним досвідом і умовами невизначеності, доречно розглянути таке поняття як «посттравматичне зростання». Філософська та релігійозна думка завжди пов'язувала негативний досвід і потенційні позитивні наслідки, які виводять людину на новий духовний рівень. Так, досліджуючи постраждалих від катастрофи судна Herald of Free Enterprise у 1987 році протягом кількох років С. Джозеф встановив, що 46 % постраждалих відмітили зміну своїх поглядів на життя на гірше, а 43 % – на краще, згодом цей показник склав вже 83 % [24, с. 23]. З тих пір вчені досліджують тему позитивних змін внаслідок дії травматичних подій або інших несприятливих ситуацій.

Вивчаючи цю тему, дослідники Р. Тедескі та Л. Калхун сформулювали термін «посттравматичне зростання», який згодом став загальноновживаним. Вони дійшли висновку, що посттравматичному зростанню особистості сприяють її персональні характеристики, а саме: локус контролю, оптимістичність, самоефективність, стійкість, резильєнтність, креативність і конгруентність [80].

Посттравматичне зростання особистості фокусується на позитивних ресурсах, що активізує травма, на змінах у таких напрямках як стосунки (покращуються, стають більш цінними), погляд на себе (віра у себе, впевненість у свої силах, зростання самоповаги), життєва філософія (усвідомлення, вдячність за кожний прожитий день) [23].

Таким чином, можна стверджувати, що умови життя у воєнний час вимагають від людей діяльності в принципово іншій реальності, яка не просто відрізняється від того, як українці жили у мирні часи, а й істотно впливає на всі сфери життя. Це, безумовно, травматичний досвід, або, принаймні, довготривале перебування в несприятливій ситуації. В цьому контексті важливого значення набуває той набір властивостей особистості, що допомагає витримувати складні обставини життя і підтримувати психологічне благополуччя. Серед цих властивостей – стресостійкість, життєстійкість, психологічна резильєнтність тощо, а персональні характеристики особистості, які підвищують можливість посттравматичного зростання, ґрунтуються на позитивному ставленні до обставин свого життя і мають багато спільного із поглядами психологів на феномен толерантності до невизначеності.

#### 1.4. Феномен толерантності до невизначеності, його значення та актуальність під час війни

Сучасна психологія дедалі більше звертає свою увагу на невизначеність як одну із умов, яка впливає на життєдіяльність і благополуччя особистості. Високий темп життя, динамічність, необхідність швидко

реагувати на зміни, вміти приймати ефективні рішення в тих обставинах відносно яких не вистачає інформації і попереднього досвіду, обумовлюють необхідність шукати нові підходи до вивчення ситуацій невизначеності. Будь-яка сфера діяльності людини може бути відмічена невизначеністю.

Аналізуючи це поняття, дослідники вивчають такі його аспекти, як вплив особистісних характеристик в ситуаціях, коли не існує ясності, зв'язок між життєстійкістю та невизначеністю і механізми, що дозволяють долати невизначеність. Проблему невизначеності у психології досліджують такі науковці як Р. Халлман, С. Баднер, Е. Френкель-Брунсвік, Д. Маклейн, серед вітчизняних – С.Д. Максименко, Л.Ф. Бурлачук, Є. Носенко.

Щодо тлумачень терміну «невизначеність», то Р. Халлман трактує її як ситуацію подвійності і суперечливості, незв'язності інформації, що надходить [73]. Український вчений С.Д. Максименко характеризує невизначеність як стан або процес, який виникає в ситуації об'єднання мінливості ознак двох і більше психічних явищ.

Сучасна психологія розглядає два основні види невизначеності: очікувана (коли наявна ситуація не дає змоги якісно прогнозувати майбутнє, але характеризується стабільністю і відома) і несподівана невизначеність (неможливо прогнозувати у ситуаціях, коли минулі прогнози недійсні).

Також існує класифікація видів невизначеності в залежності від стану об'єкта і суб'єкта (вірогідна, повна та епістеміологічна); в залежності від того, наскільки передбачувані зміни (гетерономна та іманентна); в залежності від часу (константна, ретроспективна і перспективна).

Ситуації, що провокують стан невизначеності у людини:

- стан залежності від подій, які неможливо повністю передбачити;
- невідомі ймовірні альтернативи;
- відсутність можливості аналізу з будь-якою точністю;
- невизначеність підстав для прийняття будь-якого рішення і вибору стратегії;
- можлива ймовірність негативного результату.

Ситуації невизначеності характеризуються множинністю можливостей, виборів і інтерпретацій; непередбачуваністю і неконтрольованістю.

Особистісне ставлення до того, що є невизначеністю – суб'єктивне, адже для однієї людини невизначеність – це питання вибору, для іншої – це емоційно-когнітивний стан; у когось – це відсутність чіткого плану і обмеженість у інформації, невпевненість у майбутньому, а хтось взагалі не може чітко сформулювати відношення до цього стану.

Ситуації невизначеності впливають на кожну людину по-різному. Це залежить як від прогнозованості ситуації, так і від її важливості особисто для кожної людини. Ціннісні орієнтації, бажання, плани і мрії визначають, як людина поставиться до ситуації невизначеності – від легкої тривоги і невеликого роздратування і аж до появи невротичних станів, депресій, психосоматичних розладів. Також, невизначеність, пов'язана із ситуацією або проблемою, може викликати різні реакції, які залежать від індивідуальних особливостей людини. Однією із реакцій може бути опір [67, с. 226].

Втім, серед дослідників є думка, що хоча невизначеність і призводить до психологічного дискомфорту, вона може бути поштовхом і створити умови для творчості у житті людини, виходу на нові рівні у житті. Якщо порівняти невизначеність із дією стресу, який потенційно має рушійну силу і активує творчість і креативність у житті людини, то і невизначеність в якійсь мірі дає можливості для особистісного зростання, в першу чергу за рахунок того, що стимулюються творча уява, йде більш активний пошук інформації, якої не вистачає.

Таким чином, у психології невизначеність розуміється як відкрите завдання, в якому приймаючий рішення не має інформації щодо всіх діючих чинників і повинен сформулювати декілька гіпотез перш ніж оцінити їх ефективність, а толерантність до невизначеності – як стійкість до впливу чинника «невизначеність» у зовнішньому і внутрішньому середовищі [5].

Отже, наскільки ефективно людина може витримувати стани невизначеності, визначає показник толерантності до невизначеності.

Поняття «tolerance» перекладається із англійської як терпимість, стабільність, терпіння, припустимість. Толерантність до невизначеності є об'єднуючим поняттям між властивістю, здатністю або навиком особистості виявляти терпимість, терпіння, прийняття і стабільність у ситуаціях, що характеризуються недостатньою кількістю інформації і обмеженими можливостями для прогнозування розвитку подій, вибору стратегій дій і прийняття рішень.

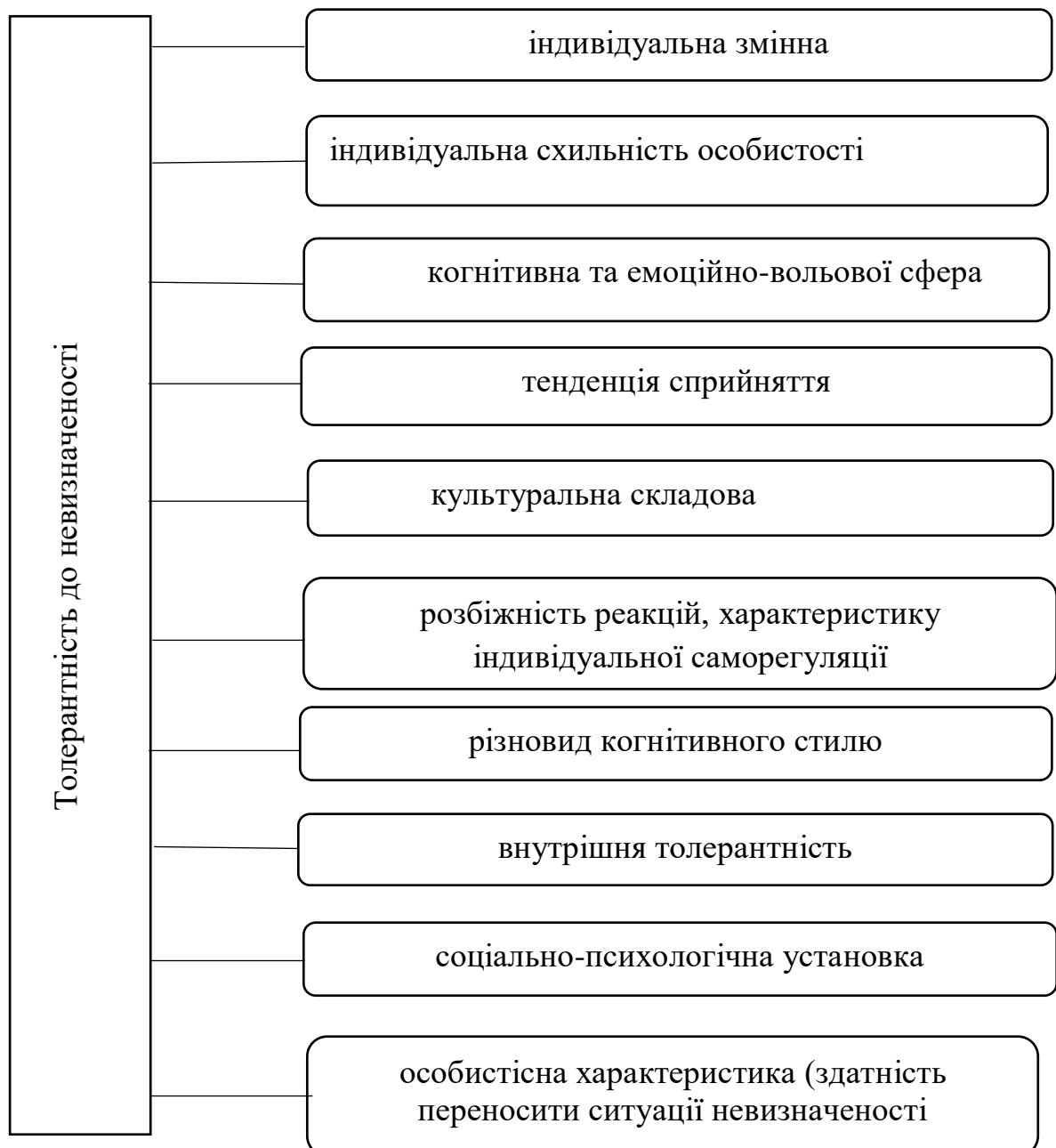
Термін «толерантність до невизначеності» (англ. – tolerance for ambiguity»), був запропонований у 1948-1949 роках дослідницею авторитаризму та антисемітизму Ельзою Френкель-Брусвік, яка визначала її як ставлення до тих ситуацій, які є неоднозначними, невідомими, динамічними. Коли у особистості простежується тенденція до прийняття рішень за принципом «чорне-біле», коли у неї відсутній намір зрозуміти потреби інших людей, або не приймати до уваги всі умови і реалії ситуації – це розуміється як інтолерантність до невизначеності.

Продовжив дослідження толерантності та інтолерантності до невизначеності американський психолог С. Баднер, який поділив ознаки невизначеності на головні та другорядні. До головних відноситься новизна, складність або варіативність ситуації, а також її суперечливість. На думку С. Баднера толерантна до невизначеності людина сприймає такі ситуації як виклик, інтолерантна – як загрозу.

На думку українських науковців Г.В. Чуйко, І.М. Зварича, Я.В. Чаплака, М.І. Комісарик толерантність до невизначеності визначається як стан готовності людини спокійно і без зайвого напруження ставитися і сприймати невизначеність та незрозумілість життєвих ситуацій і подій, вирішуючи при цьому, варто діяти чи ні, при цьому зберігаючи внутрішній і зовнішній контроль за ситуацією [60].

Вчені звертають увагу на толерантність до невизначеності як на особливість когнітивної сфери особистості, а також з точки зору її феноменологічного виміру. Розглядаються також підходи визначення цього феномену як соціальної установки. Існують концепції, де толерантність до невизначеності вивчається в екзистенційному і ціннісному вимірах [28]. Таким чином виділяють три компоненти даного поняття: когнітивний, афективний та конативний [4, с. 112].

Аналіз феномену толерантності до невизначеності дозволяє розуміти його як інтегральне поняття що включає наступні складові (рис. 1.2):



**Рис. 1.2.** Інтегральна схема складових феномену толерантності до невизначеності.

Дана схема дає наочне розуміння того, наскільки різноплановим вважається поняття «толерантність до невизначеності», від чого залежить і чим обумовлюється. Це пов'язано із тим, що складність предмета дослідження психологічної науки призводить до різних тлумачень наукових понять [34, с.6].

Тому, як бачимо, не існує серед вчених одностайної думки щодо того, чи є толерантність/інтолерантність до невизначеності індивідуальною характеристикою особистості, чи вона залежить від культури, тенденцій сприйняття, індивідуальної саморегуляції або культуральних особливостей.

Р. Нортон пов'язує інтолерантність до невизначеності із поведінковими феноменами особистості і розглядає її як рису особистості, яка призводить до того, що людина сприймає неоднозначну інформацію як загрозову. С. Баднер, Е. МакДоналд вважають толерантність до невизначеності як тенденцію особистості сприймати невизначеність як бажану ситуацію. Але більшість західних вчених вважають толерантність до невизначеності саме рисою особистості, якій характерна сталість, і зміни можливі лише через вплив або нового досвіду або особистої роботи людини у цьому напрямку.

Також серед дослідників цього психологічного феномену існує і альтернативна думка, згідно з якою толерантність до невизначеності розглядається як динамічна, а не стала характеристика особистості, яка розвивається у результаті активної діяльності особистості, її особистісного розвитку, вміння аналізувати ситуації та застосовувати ефективні стратегії подолання умов невизначеності.

В загальному вигляді характеристики толерантної ті інтолерантної до невизначеності особистості наведені у табл. 1.3.



**Характеристики толерантної ті інтолерантної до невизначеності  
особистості**

Толерантна особистість	Інтолерантна особистість
<ul style="list-style-type: none"> <li>- невизначені ситуації не відчуються як загрозливі;</li> <li>- комфортне самопочуття під час перебування у ситуації невизначеності;</li> <li>- невизначені ситуації сприймаються як бажані;</li> <li>- здатність до міркування над проблемою, навіть за умов відсутності або недостатності інформації, коли не всі фактори відомі;</li> <li>- конфлікти і напруження у невизначених ситуаціях приймаються;</li> <li>- критичне мислення</li> <li>- розуміння того, що є невідомі чинники, що впливають на ситуацію;</li> <li>- незнайомі і ризиковані обставини сприймаються як стимули</li> <li>- пристосування в умовах невизначеності.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- невизначені ситуації сприймаються як загроза;</li> <li>- характерні судження типу «чорне-біле»</li> <li>- схильність приймати поспішні рішення;</li> <li>- у відносинах або безумовне прийняття або відторгнення;</li> <li>- ймовірності, неконкретності лякають;</li> <li>- тривога і неспокій у незрозумілих ситуаціях;</li> <li>- неприпустимість одночасно позитивних і негативних ознак одного явища або об'єкта;</li> <li>- не сприймаються суперечливі стимули;</li> <li>- уникнення невизначеності, перевага надається тому, що знайомо і звично.</li> </ul>

Наведені у табл. 1.3. характеристики є крайніми проявами, але в цілому дозволяють зрозуміти типове ставлення людини до ситуацій невизначеності, в залежності від її толерантності до невизначеності.

Найбільш поширеними методиками визначення рівня толерантності/інтолерантності до невизначеності є Шкала толерантності/інтолерантності до невизначеності С. Баднера, тест толерантності до двозначності А. МакДоналда (АТ-20), опитувальник толерантності до невизначеності Р. Нортон (МАТ-50), шкала загальної толерантності до невизначеності Д. Маклейна (MSTAT-1, MSTAT-2), шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона (IUS-12) та інші [11].

Важливо підкреслити, що серйозні дослідження феномену толерантності до невизначеності почали проводитися вченими у другій половині минулого століття і стосувалися в переважній більшості ситуацій професійної і соціальної реалізації особистості. В умовах наявної ситуації суспільної кризи невизначеність називається саме як одна із основних ознак воєнного часу, яка є фоною, досвід подолання якої відсутній у представників переважної більшості усіх вікових груп населення країни. Це основна особливість невизначеності саме воєнного часу. Тривала невизначеність торкнулася різних сфер життя і призвела до підвищення рівня тривожності [32, с. 125]. Також, характерні для кризових ситуацій емоційні стани – гнів, депресія і сором тощо. Такі емоційні стани не можуть не впливати на суб'єктивну оцінку рівня толерантності до невизначеності. Толерантність в невизначених ситуаціях буденності і сталого життя, і толерантність в ситуаціях криз для однієї особистості може бути різною. Воєнний час став, на жаль, тим новим досвідом, який зрушує стабільність і сталість рівня толерантності до невизначеності.

Отже, в умовах воєнного часу, особливої уваги заслуговує значення толерантності до невизначеності.

Саме те, як вплинула ситуація невизначеності воєнного часу на психологічне благополуччя особистості, з огляду на те, що кожна людина має

свій рівень толерантності до невизначеності, є основною темою дослідження другого розділу роботи.

### **Висновки до першого розділу**

Психологічний фон є індивідуальним для кожної людини.

Психологічне благополуччя особистості – сфера де, перетинаються наукові інтереси вчених різних напрямків – психологів, медиків, соціологів, політологів, економістів тощо.

Традиційне бачення психологічного благополуччя як відсутності психологічних проблем поступово розширюється і доповнюється новим розумінням.

Психологічне благополуччя досліджується психологами майже всіх напрямків, але особливого значення набуває у психодинамічному, гуманістичному, екзистенційному напрямках. Останнім часом є однією із головних тем вивчення у позитивній психології.

Існує декілька моделей психологічного благополуччя, які досліджують це поняття у двох напрямках – гедоністичному (суб'єктивне відчуття щастя, задоволення життям) і евдемоністичному (реалізація особистістю власного потенціалу).

На психологічне благополуччя впливають чотири основні групи чинників: біологічні; соціально-економічні; соціокультурні; психологічні.

Війна призвела до появи колективної травми та індивідуальної психологічної травми.

За даними досліджень ментального здоров'я і психологічного благополуччя українців під час війни, громадяни оцінюють своє психологічне здоров'я як задовільне – 51 %. 72 % населення називають війну основною причиною стресу у житті. Суб'єктивна оцінка психологічного благополуччя за оцінками українців склала 6,7 із 9 балів.

Невизначеність визначається у психології як стан подвійності, суперечливості і неконтрольованості. Буває очікуваною і несподіваною.

Толерантність до невизначеності – ставлення особистості до невизначеної ситуації, її здатність виносити обставини, де відсутня ясність.

Толерантна до невизначеності особистість сприймає невизначеність як виклик, інтолерантна – як загрозу.

Толерантність до невизначеності вважається рисою особистості, яка може бути як сталою так і динамічною.

Толерантність до невизначеності в умовах воєнного часу – один із чинників впливу на психологічне благополуччя особистості.

Травматичний досвід і умови невизначеності воєнного часу, тим не менш, є потенційною основою для посттравматичного зростання, а нові умови реальності вимагають від особистості активізації тих властивостей і особистісних рис, що допоможуть підтримати психологічне благополуччя.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ**

2.1 Організація і методичне забезпечення емпіричного дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу та рівня її толерантності до невизначеності

Проведення дослідження є одним із найважливіших способів наукового пізнання. Організація дослідження побудована з урахуванням першочерговості виконання поставлених дослідницьких завдань.

Психологічне експериментальне дослідження робить доступним для об'єктивного зовнішнього вивчення суттєві особливості внутрішніх психічних процесів [53, с. 102].

Згідно теми бакалаврської роботи було проведено дослідження рівня психологічного благополуччя осіб, які перебували на момент дослідження в Україні, проживали у м. Миколаїв. Також проведено дослідження рівня толерантності/інтолерантності до невизначеності зазначених осіб.

Мета емпіричного дослідження: емпірично перевірити рівень психологічного благополуччя осіб в умовах невизначеності воєнного часу, дослідити їх рівень толерантності до невизначеності та виявити, чи існує зв'язок між отриманими під час дослідження результатами.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя осіб в умовах невизначеності під час війни.

Предмет дослідження: дослідження особливостей психологічного благополуччя в умовах невизначеності воєнного часу.

Завдання емпіричного дослідження:

1. Описати етапи проведення емпіричного дослідження.
2. Обрати методи проведення емпіричного дослідження.
3. Провести дослідження психологічного благополуччя осіб в умовах невизначеності воєнного часу, їх рівня толерантності/інтолерантності до невизначеності, проаналізувати отримані дані, зробити висновки.

4. Розробити рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності з урахуванням особливостей умов воєнного часу.

Експериментальне дослідження поділяється на 4 основні етапи:

- 1-й: теоретичний етап. Відбувається постановка проблеми. Конкретно визначається проблематика, тема майбутнього дослідження. На цьому етапі обирається об'єкт, предмет дослідження. Також цей етап включає аналіз наукової літератури, обґрунтування мети дослідження і окреслення завдання для її досягнення

- 2-й: методичний етап. На цьому етапі розробляється методика експерименту, експериментальний план, прописується програма експерименту, визначається вибір контингенту, база дослідження.

- 3-й: власне констатувальний експеримент. Це етап безпосереднього проведення дослідження, диференціації і структуризації отриманих результатів дослідження. Під час цього етапу проводилася діагностика психологічного благополуччя і рівня толерантності до невизначеності за допомогою обраних методик («Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff C. The scales of psychological well-being), «Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург» (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS), «Шкала толерантності-інтолерантності до невизначеності» С. Баднера (Budner's Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity), анкета для дослідження психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

- 4-й етап: аналітичний. Заключний етап, на якому проводиться аналіз отриманих результатів. За допомогою методів математичної статистики результати систематизуються, складаються порівняльні таблиці, графіки. Результати інтерпретуються і формулюються висновки дослідження.

Характеристика вибірки: дослідження проводилося серед жінок віком від 30 до 51 року, які на момент дослідження перебували у м. Миколаєві. Всі жінки мають приблизно однакові умови життя, сімейний стан, професію та рівень освіти, що забезпечує однорідність вибірки за статтю та соціально-

економічним положенням, адже це передбачено вимогами до формування вибірки емпіричного дослідження [30, с. 35].

Оскільки вибірка охоплює досить великий віковий діапазон, а вікові особливості позначаються на психологічному благополуччі особистості, тому доречно порівняти його рівень за умов невизначеності у різних вікових групах. Для цього вибірку дослідження було розділено на 2 групи: контрольна група включає 15 жінок віком від 30-40 років (2 фаза дорослості) і основна група – 15 жінок віком у діапазоні від 40 до 51 років (зрілий дорослий вік).

Для досягнення поставлених завдань було використано комплекс методів, які забезпечили об'єктивність проведеного дослідження, а саме:

- метод теоретичного аналізу і узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження (аналіз науково-методичної літератури для одержання вихідних даних для різнобічного дослідження психологічного благополуччя особистості та її рівня толерантності до невизначеності. Цей метод застосовувався на всіх етапах дослідження, було проаналізовано близько 80 літературних джерел як вітчизняних, так і іноземних авторів, розглянуто результати досліджень психологічного благополуччя населення України під час війни. Це дозволило оцінити стан проблеми, що досліджується, визначити актуальність теми, розробити рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя осіб в умовах невизначеності.

- метод психодіагностичного обстеження. Метою застосування цього методу було дослідження загального показника психологічного благополуччя у всій вибірці, а також його формуючих чинників, дослідження рівня толерантності до невизначеності і основного джерела напруги у невизначених ситуаціях. Цей метод включає низку психологічних методик, метою застосування яких є встановлення показників психологічного благополуччя і рівня інтолерантності до невизначеності.

Для виконання поставлених завдань був застосований наступний діагностичний апарат:

Для діагностики психологічного благополуччя особистості – методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (Ryff C. The scales of psychological well-being), яка являє собою шестифакторну модель психологічного благополуччя особистості і вивчає його на принципах евдемоністичного підходу.

Для діагностики загального психічного благополуччя на момент дослідження – методика «Шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург» (Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS).

Для діагности рівня толерантності-інтолерантності до невизначеності – «Шкала толерантності-інтолерантності до невизначеності» С. Баднера (Budner's Scale of Tolerance – Intolerance of Ambiguity). Дана психологічна методика встановлює загальний рівень здібності людини переживати умови невизначеності, а також визначає основне джерело напруги.

- метод констатувального експерименту. Спрямований на визначення рівня психологічного благополуччя особистості та рівня її толерантності до невизначеності, виявлення вихідних даних кількісних показників проявів особливостей психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності, встановлення взаємозв'язків між цими показниками.

- метод анкетування. Для дослідження тих критеріїв, які визначають стан задоволення від життя у воєнний час у досліджуваних осіб нами була розроблена спеціальна анкета для дослідження психологічного благополуччя.

- метод порівняльного аналізу і узагальнення отриманих результатів. Даний метод застосовувався для порівняння отриманих результатів психологічного дослідження між контрольною і експериментальною групами. Він дозволив сформулювати закономірності отриманих результатів та визначити можливий зв'язок між рівнем психологічного благополуччя та рівнем толерантності до невизначеності.

- метод математичної статистики. Середній рівень психологічного благополуччя і толерантності до невизначеності визначався за допомогою середньої арифметичної цих величин (M). Для визначення середньої значення



показника у діапазоні балів розраховувалась медіана ( $M_d$ ) – середній елемент сукупності при їх впорядкованому розташуванні [49, с. 73]. Також був застосований метод кореляційного аналізу, кореляція визначалася за допомогою коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона. Коефіцієнт кореляції  $r$ -Пірсона застосовується для дослідження взаємозв'язку двох метричних змінних [41, с. 30]. В даному випадку між рівнем психологічного благополуччя і рівнем толерантності до невизначеності на одній і тій же вибірці. Він дозволив визначити, наскільки пропорційна мінливість цих двох змінних.

Для підрахунку коефіцієнта кореляції  $r$ -Пірсона була застосована формула:

$$r_{xy} = \frac{\sum x_i y_i - (\sum x_i)(\sum y_i)}{\sqrt{(n \sum x_i^2 - (\sum x_i)^2)(n \sum y_i^2 - (\sum y_i)^2)}}$$

де  $x_i$  – значення психологічного благополуччя;

$y_i$  – значення інтолерантності до визначеності.

Також треба відзначити, що діагностичні методики дослідження психологічного благополуччя обираються в залежності від того, який саме компонент цього поняття планується досліджувати в першу чергу: фізичний, матеріальний, духовний, соціальний, економічний, особистісний, екзистенціальний. Або ж загальний рівень психологічного благополуччя.

Для кожного цього компоненту підбираються спеціальні діагностичні методики, що дозволяють більш глибоко і ретельно дослідити ті аспекти, що розкривають суть психологічного благополуччя у обраному напрямку. Так, наприклад, для вивчення фізичного компоненту можна застосувати опитувальники рівня загального здоров'я (CHQ-12), опитувальник ВООЗ-100. Суб'єктивне психологічне благополуччя можна оцінити за шкалою суб'єктивного благополуччя (A. Perrudet-Badoux, G. Mendelsohn, J. Chiche). Соціальний аспект – методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Раймонда, матеріально-економічний – шкала задоволеності життям (SLS, В. О. Хащенко, А.В. Баранова), методика суб'єктивного

економічного благополуччя В. О. Хащенко. Екзистенціальний – шкала екзистенції А. Ленглі, К. Орглер.

Це далеко не повний перелік, за допомогою якого можна проводити діагностику рівня психологічного благополуччя. Але, як правило, методики більш вузького спрямування, краще застосовувати після оцінки загального показника психологічного благополуччя. Цей показник допомагає виявити саме ті ведучі тенденції психологічного самопочуття особистості, що відображають її загальні ціннісні орієнтири.

Тому у рамках даного дослідження було обрано саме методику, яка містить не тільки окремі шкали показників психологічного благополуччя але і загальний показник психологічного благополуччя особистості – методику Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (додаток А).

Методика Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (The scales of psychological well-being) є опитувальником із 84 пунктів, що містить твердження відносно того, як людина відноситься до себе і свого життя.

Даний опитувальник дозволяє виміряти як об'єктивний, так і суб'єктивний бік психологічного благополуччя, який тісно пов'язаний із усвідомленням життя, ціннісно-сисловою сферою і мотивацією. Згідно цієї методики психологічне благополуччя досліджується і як показник внутрішньої організації життя людини, і як зовнішнє спрямування її діяльності [78].

Оцінка виводиться по шістьох основних шкалах:

- шкала «Позитивні відносини» – відображає якість відносин досліджуваного із його оточенням, відкритість, теплоту у міжособистісних стосунках. Респондент із найменшим балом має обмежену кількість довірчих відносин із оточуючими, йому складно відкриватися, проявляти теплоту у стосунках та піклуватися про інших. Міжособистісні взаємини характеризуються ізольованістю і фрустрацією, відсутнє бажання йти на компроміси для того, щоб підтримувати важливі зв'язки із оточенням. Респондент із високим балом має задовільні, довірчі стосунки, піклується про

благополуччя інших, здатний до співпереживання, допускає у своє життя прив'язаності і близькі відносини, є розуміння того, що стосунки між людьми побудовані на взаємних поступках.

- шкала «Автономність» – характеризує самостійність і незалежність досліджуваного, вміння регулювати власну поведінку, оцінювати себе згідно власних особистих критеріїв, рівень залежності від думки інших. Високий бал за цим критерієм свідчить про самостійність і незалежність досліджуваного, яких здатен протистояти спробам суспільства змусити його думати або чинити певним чином. Він вміє самостійно регулювати власну поведінку, оцінює себе за власними, особистими критеріями. Низький бал свідчить про залежність від думки оточуючих, при прийнятті важливих рішень керується чужою думкою, легко піддається впливу суспільної думки.

- шкала «Керування оточенням/Управління середовищем» – компетентність в управлінні оточенням, вміння ефективно використовувати наявні можливості. Інша назва цієї шкали «Компетентність», адже досліджуваний із високим рівнем володіє навиком або компетенцією управління оточенням, регулює і контролює свою зовнішню діяльність і вдало використовує наявні можливості, є здібність помічати і створювати такі умови, які задовольняють особисті потреби і сприяють досягненню поставлених цілей. Низький рівень за цією шкалою характерний для людини, яка відчуває певні складності у налагодженні своєї повсякденної діяльності, відчуває нездатність змінити або поліпшити ситуації і обставини, не відчуває контролю над зовнішньою діяльністю, тобто – не володіє компетентністю керувати власним життям.

- шкала «Особистісний ріст» – відображає розвиток досліджуваного, відкритість до нового досвіду, рівень реалізації власного потенціалу. Досліджуваний із найбільшим балом відчуває безперервний особистісний розвиток, власний прогрес, зміни згідно нових знань і

компетенцій. Низький бал – відсутність особистісного розвитку, відчуває нереалізованість, нудьгу, незацікавленість власним життям.

- шкала «Мета у житті» – характеризує почуття спрямованості у житті, сенсу життя, наміри і цілі. Респондент із високим рівнем живе із відчуттям спрямованості власного життя, наявності цілей і стимулів, є розуміння сенсу свого минулого і майбутнього, у нього є наміри і цілі, він дотримується переконань, що ведуть його до мети. У респондента із низьким рівнем відсутній сенс життя, цілі, наміри, переконання і перспективи, які характеризують сенс його життя.

- шкала «Самоприйняття» – вимірює позитивне/негативне ставлення до себе, розчарування у собі, прийняття свого минулого і теперішнього досвіду. Випробовуваний із найбільшим балом позитивно ставиться до себе, розуміє і приймає різні сторони своєї особистості (не тільки гарні, але й погані), позитивно ставиться до свого минулого. Випробовуваний із низьким балом є людиною незадоволеною собою, розчарованою власним минулим, присутнє занепокоєння деякими особистими якостями, не приймає себе, бажає бути кимось іншим.

Модель містить додаткову шкалу «Загальний рівень психологічного благополуччя», яка підсумовує і виводить інтегральну оцінку психологічного благополуччя.

При застосуванні цієї моделі автор звертає увагу на гендерні особливості - так жінки різного віку мають більш високі бали за шкалою «Позитивні відносини із оточуючими» і «Особистісне зростання»; культурні особливості - досліджувані, які є представниками індивідуалістичних культур демонструють вищі показники самоорієнтованого спектру, а саме - самоприйняття, автономія, особистісне зростання, в той же час представники колективістських культур більш важливими вважають позитивні стосунки із іншими. Перші схильні приписувати собі позитивні якості, другі – іншим; вікові особливості - показники управління середовищем і автономії мають

тенденцію підвищуватися із віком досліджуваних, а оцінка особистісного зростання та цілей у житті – навпаки, із віком дещо зменшується.

Особлива увага автора моделі звертається на вікові аспекти. Наприклад, показник управління середовищем та автономії зростає із віком, а показник особистісного зростання та цілі у житті, навпаки, із віком зменшується. Позитивні відносини із іншими і самоприйняття не мають істотної різниці у різних вікових групах. Встановлення цих закономірностей може вказувати на ймовірність психологічних проблем у осіб старших вікових груп.

В рамках даного дослідження доречно дослідити, чи є різниця між тим, як оцінюють своє психологічне благополуччя люди із різних вікових груп саме за умов невизначеності воєнного часу. Вікова психологія розділяє життя людини на певні періоди, кожний із яких має свої характерні особливості і відмінності. На нашу думку, дослідження психологічного благополуччя в умовах невизначеності більш доречно проводити серед представників 2 фази ранньої дорослості (30-40 років) і серед людей зрілого дорослого віку (40-51 рік). В психологічній літературі 2 фаза ранньої дорослості характеризується такими прагненнями як формування професійної кар'єри, сімейні стосунки, батьківство. Особливостями розвитку людини в цей період є залежність від продуктивності її соціальної активності, досягнутого статусу, перебігу кризових періодів. Джерело задоволення від життя в цей час – переважно сім'я і особисті інтереси. Людина досягає піку свого фізичного розвитку і максимально включена у різні сфери соціального життя, їй доводиться досягати ідентичності, долати суперечності між близькістю і ізоляцією у стосунках із іншими [42, с. 270-271]. Центральним завданням психіки людини раннього дорослого віку є самореалізація [43, с. 246]. Зрілий дорослий вік – це вже не молодість, але ще не старість. Головними пріоритетами у цій віковій групі є досягнення та підтримка гідного рівня життя, забезпеченість, піклування про власне здоров'я. Частина цієї вікової групи розглядає цей етап життя як нові можливості для реалізації власного потенціалу, інша частина

відчуває збентеженість, внутрішню незадоволеність, в окремих випадках – депресію. Ця різниця у поглядах обумовлена соціально-економічними обставинами життя, особливостями часу. В цьому віці вкрай гостро постають екзистенційні питання – сенс життя, страх смерті, самотності. Загалом цей віковий період характеризується проявом багатьох криз особистості: криза середини життя (40-45 років), біографічні кризи – переживання непродуктивності свого життя у формі нереалізованості, спустошеності, безперспективності. Умови невизначеності воєнного часу потенційно збільшують ймовірність виникнення цих криз і підсилюють ризик важкого їх проходження. Безперечно, ці вікові особливості позначаються на психологічному благополуччі особистості, тому доречно порівняти його рівень за умов невизначеності саме у цих вікових групах. Для цього вибірку дослідження і було розділено на 2 групи: контрольна група включає 15 жінок віком від 30-40 років (2 фаза дорослості) і основна група – 15 жінок віком у діапазоні від 40 до 51 років.

Також варто оцінити загальний рівень психічного благополуччя особистості на момент дослідження, адже він тісно пов'язаний із психологічним благополуччям особистості і дозволяє виявити загальний психоемоційний фон досліджуваної особи. Оцінка психічного благополуччя дасть змогу підтвердити коректність результатів психологічного благополуччя у вибірці.

Для цього у дослідженні застосовано методику «Шкала психічного благополуччя» Ворік-Единбург ((Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS). Цей діагностичний інструмент складається із 14 висловлювань, які мають відобразити почуття та думки досліджуваної особи протягом останнього тижня. Кожне висловлювання оцінюється за п'ятибальною шкалою. Дана діагностична методика була розроблена професором Сарою Стюарт-Браун та професором Стівеном Платтом з Единбурзького університету з метою забезпечити надійний і корисний інструмент для моніторингу стану психічного благополуччя у популяції. Крім того, методика

дозволяє оцінити вплив різноманітних втручань у психічне здоров'я. Дана методика підходить для дослідження у різних вікових та демографічних групах.

Толерантність до невизначеності досліджувалась за допомогою методики «Шкала толерантності - інтолерантності до невизначеності» (Badner`s Scale Intolerance of Ambiguity, IAS), розробленої американським психологом С. Баднером. Дана методика містить 16 тверджень, які досліджуваній особі пропонується оцінити за ступенем згоди від «абсолютно не згоден» до «згоден абсолютно». Окрім загального показника інтолерантності до невизначеності методика дозволяє встановити основне джерело напруги у невизначених ситуаціях – новизна проблеми, складність проблеми або нерозв'язність проблеми. Дана методика зрозуміла і легка у обробці, має широкий спектр застосування. В даному дослідженні дозволить виявити у вибірці людей толерантних і інтолерантних до умов невизначеності і простежити, чи є зв'язок між цими результатами і їх рівнем психологічного благополуччя у контрольній і основній групі.

Для поглиблення у вивченні питання психологічного благополуччя осіб саме в умовах воєнного часу нами була розроблена анкета (Додаток Г), яка містить питання, що відображають особисту думку опитаних щодо тих критеріїв, за якими вони оцінюють задоволення від життя як показник психологічного благополуччя. На перше питання «Від чого, на Вашу думку, залежить задоволення життям в умовах війни?» пропонується три варіанти відповідей: від якості міжособистісних відносин, від досягнення цілей, самореалізації, саморозвитку, від мого спокою і злагоди із самим собою. Розподіл результатів дозволить визначити найбільш важливий напрямок у пошуку задоволення життям серед опитуваних. Друге питання «Чи задоволені Ви власним життям на даному етапі» допоможе підтвердити загальну задоволеність життям, а третє питання «За якими візуальними ознаками Ви можете визначити, що особа задоволена життям?» - сфокусує думку опитаних на тих якостях, за якими вони зовні зчитують стан задоволеності від життя.

## 2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

Загальні показники психологічного благополуччя за шестифакторною моделлю К. Ріфф по всій вибірці представлені у табл. 2.4, де М – середнє арифметичне рівня психологічного благополуччя.

Таблиця 2.4

### Показники психологічного благополуччя згідно моделі К. Ріфф

№ досл.	Вік	Позитивні відносини		Автономія		Керування оточенням		Особистісне зростання	
		Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	39	59	середній	58	середній	63	середній	74	високий
2	37	51	низький	64	високий	64	середній	68	середній
3	50	66	середній	43	низький	63	середній	61	середній
4	49	48	низький	50	середній	55	середній	56	середній
5	49	65	середній	68	високий	65	середній	73	високий
6	34	55	середній	65	високий	51	середній	72	високий
7	50	53	середній	58	середній	50	низький	63	середній
8	45	73	середній	61	середній	59	середній	60	середній
9	47	57	середній	54	середній	57	середній	47	низький
10	36	74	середній	72	високий	69	середній	75	високий
11	37	67	середній	65	високий	54	середній	63	середній
12	50	67	середній	59	середній	53	середній	61	середній
13	50	62	середній	63	високий	61	середній	64	середній
14	51	65	середній	65	високий	52	середній	59	середній
15	38	58	середній	57	середній	56	середній	57	середній
16	37	64	середній	58	середній	58	середній	67	середній
17	30	59	середній	64	середній	43	низький	69	середній
18	46	57	середній	53	середній	56	середній	63	середній
19	44	64	середній	57	середній	53	середній	66	середній
20	30	68	середній	63	високий	56	середній	71	середній
21	31	68	середній	67	високий	66	середній	65	середній
22	46	56	середній	60	середній	55	середній	61	середній
23	43	63	середній	42	низький	63	середній	58	середній
24	38	56	середній	59	середній	54	середній	56	середній
25	36	49	низький	64	високий	59	середній	67	середній
26	37	69	середній	65	високий	64	середній	73	високий
27	44	62	середній	58	середній	50	низький	61	середній
28	35	66	середній	67	високий	56	середній	65	середній
29	49	51	низький	57	середній	44	низький	57	середній
30	35	61	середній	60	середній	62	середній	58	середній
М		61	середній	60	середній	57	середній	64	середній



## Продовження таблиці 2.4

№ досл.	Вік	Цілі у житті		Самоприйняття		Загальний показник	
		Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	39	72	середній	66	середній	392	середній
2	37	70	середній	60	середній	377	середній
3	50	65	середній	48	низький	346	середній
4	49	54	середній	52	середній	315	середній
5	49	66	середній	67	середній	404	середній
6	34	72	середній	58	середній	373	середній
7	50	49	низький	47	низький	320	середній
8	45	53	низький	44	низький	350	середній
9	47	58	середній	55	середній	328	середній
10	36	75	середній	78	високий	443	високий
11	37	64	середній	64	середній	377	середній
12	50	55	середній	55	середній	350	середній
13	50	69	середній	65	середній	384	середній
14	51	62	середній	61	середній	364	середній
15	38	56	середній	62	середній	346	середній
16	37	69	середній	59	середній	375	середній
17	30	57	середній	54	середній	346	середній
18	46	59	середній	68	середній	356	середній
19	44	63	середній	54	середній	357	середній
20	30	69	середній	60	середній	387	середній
21	31	68	середній	70	середній	404	середній
22	46	53	низький	53	середній	338	середній
23	43	66	середній	50	середній	342	середній
24	38	56	середній	60	середній	341	середній
25	36	70	середній	60	середній	369	середній
26	37	73	середній	77	високий	421	високий
27	44	54	середній	54	середній	339	середній
28	35	63	середній	69	середній	386	середній
29	49	57	середній	54	середній	320	середній
30	35	60	середній	63	середній	364	середній
М		63	середній	60	середній	364	середній

Отже, загальне середнє арифметичне значення (М) психологічного благополуччя по всій вибірці склало 364 бали, що відповідає середньому рівню

психологічного благополуччя. За окремими шкалами середні арифметичні значення розподілилися наступним чином:

- позитивні відносини – 61 (середній рівень) – для цього рівня характерна достатня кількість довірчих відносин з оточуючими, здатність співпереживати, є близькі і дружні відносини, але існують деякі складнощі із відкритістю, виявленням теплоти, особи можуть відчувати нестачу теплоти у відносинах.

- автономія – 60 (середній рівень) – характерний середній рівень самостійності і незалежності від думки оточуючих, в цілому респонденти здатні протистояти спробам суспільства змусити думати і діяти певним чином, можуть відстояти власну думку, але інколи відчувають невпевненість і деяку залежність від оточуючих;

- керування оточенням/управління середовищем – 57 (середній рівень) – свідчить про помірний контроль своєї зовнішньої діяльності, при цьому не використовуються всі наявні можливості для задоволення особистісних потреб;

- особистісне зростання – 64 (середній рівень) – присутній особистісний розвиток, але дещо обмежена відкритість новому досвіду. Власний потенціал реалізується не в повній мірі, інколи відчувається нудьга;

- цілі у житті – 63 (середній рівень) – респонденти вважають, що минуле і майбутнє життя має сенс, є наміри і цілі у житті, але відчувають невпевненість щодо перспектив і переконань, що відносяться до сенсу життя;

- самоприйняття – 60 (середній рівень) – опитувані в цілому позитивно ставляться до себе, знають і приймають свої сильні і слабкі сторони, при цьому існує деяка невдоволеність собою, можливі розчарування якимись подіями у минулому і занепокоєння майбутнім.

Проаналізуємо отримані дані емпіричного дослідження і нормативні дані, представлені у методиці К. Ріфф. Для цього визначимо і порівняємо середні арифметичні значення отриманих результатів ( $M_{\text{емп.}}$ ) і середні арифметичні значення нормативних значень методики ( $M_{\text{теор.}}$ ) у табл. 2.5.

Таблиця 2.5.

## Середні значення факторів психологічного благополуччя

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Керування оточенням	Особистісне зростання	Цілі у житті	Само-прийняття	Психологічне благополуччя
Інтервал розподілу балів для середнього рівня психологічного благополуччя (згідно методики)	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
$M_{\text{теор.}}$	63,5	55	61	62	64,5	60	364
$M_{\text{емпір.}}$	61	60	57	64	63	60	364

Як видно із показників таблиці, при порівнянні  $M_{\text{теор.}}$  і  $M_{\text{емпір.}}$  найвищий рівень  $M_{\text{емпір.}}$  по вибірці у показника «Автономія» – він більший за  $M_{\text{теор.}}$  на 5 балів, або на 9,1 %, а найменший – «Управління середовищем» –  $M_{\text{емпір.}}$  менше за  $M_{\text{теор.}}$  на 4 бали, або на 6,6 %. Отже, в умовах невизначеності воєнного часу згідно проведеного дослідження найбільше постраждав такий аспект психологічного благополуччя як управління середовищем – здатність людини ефективно управляти власним життям і зовнішніми обставинами.

Розділимо нашу вибірку за віковим критерієм на контрольну групу (жінки 30-40 років) і на експериментальну групу (40-51 рік) і обчислимо середні арифметичні значення ( $M_{\text{емпір.}}$ ) по шкалах шестифакторної моделі К. Ріфф для кожної групи на основі даних таблиці 2.3. Також обчислимо медіану  $M_d$  для діапазону середнього рівня показників психологічного благополуччя. Це дозволить порівняти отримані результати із величиною ознаки, що

розташована всередині ранжованого ряду, яку і визначають як медіану. Результати внесено у табл. 2.6.

Таблиця 2.6

**Середні арифметичні значення показників психологічного благополуччя для осіб різних вікових груп**

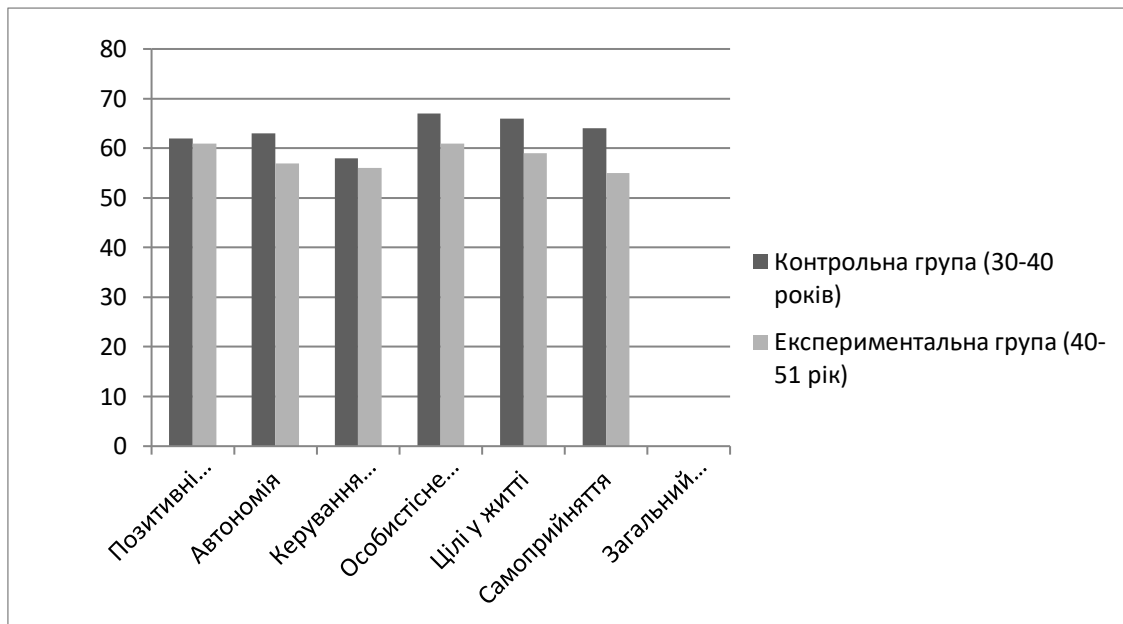
Вікова група	Показник психологічного благополуччя						
	Позитивні відносини	Автономія	Керування оточенням	Особистісне зростання	Цілі у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
Контрольна група (M <sub>емп.</sub> )	62	63	58	67	66	64	380
Експериментальна група (M <sub>емп.</sub> )	61	57	56	61	59	55	348
Діапазон балів для середньому рівня психологічного благополуччя	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
Медіана M <sub>d</sub>	63,5	55	61	62	64,5	60	365

Отже, як бачимо у таблиці 2.6 у контрольній групі показники по окремих шкалах і загальний рівень психологічного благополуччя знаходяться у діапазоні – середній рівень і тільки показник автономії у контрольній групі у діапазоні високого рівня. Рівень показників по всіх шкалах у контрольній групі вищий за відповідні показники у експериментальній групі на:

- 1,61 % (позитивні відносини);

- 9,52 % (автономія);
- 3,45 % (управління середовищем);
- 8,96 % (особистісне зростання);
- 10,61 % (мета у житті);
- 14,06 % (самоприйняття)
- 8,42 % (загальний рівень).

Наочно отримані результати порівняння показників відображені у діаграмі (рис. 2.3.)

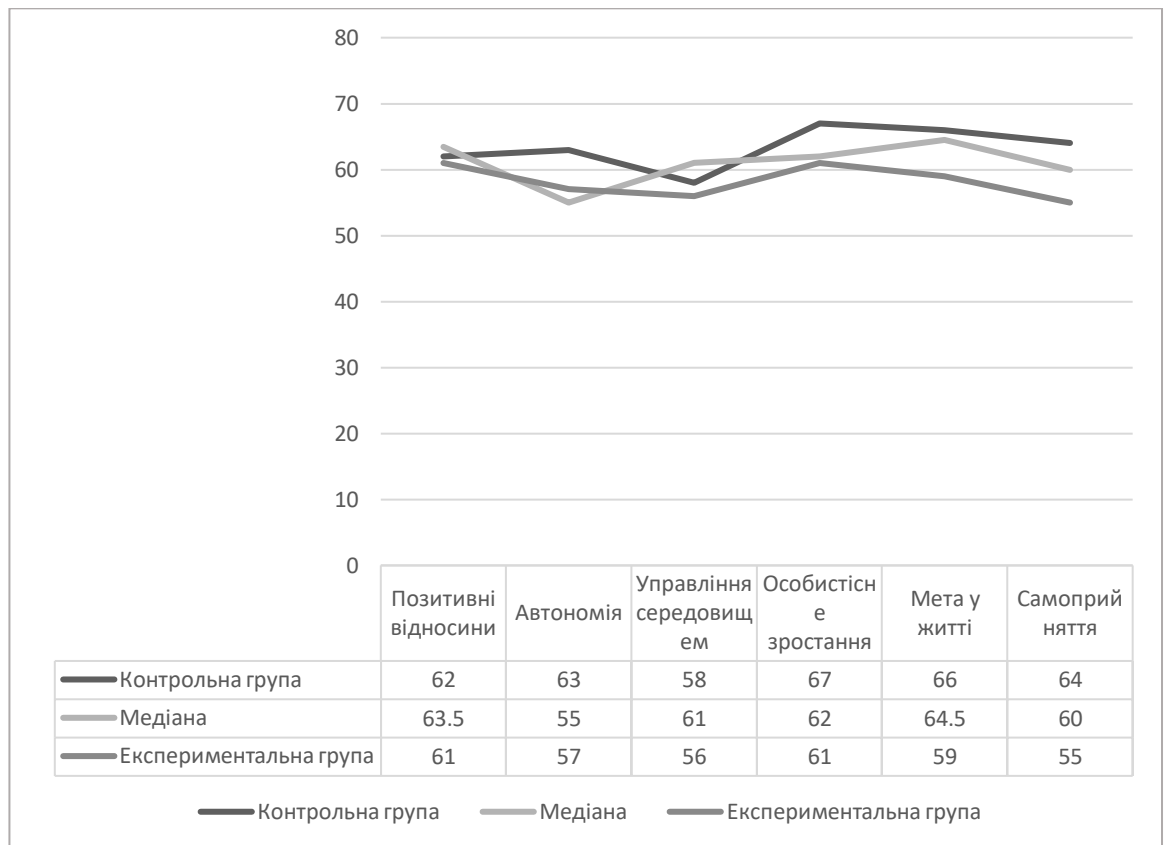


**Рис. 2.3.** Порівняння рівнів середньоарифметичних значень отриманих результатів по шкалі психологічного благополуччя К. Ріфф.

Примітка: 1) на осі ординат – значення показників психологічного благополуччя; 2) на осі абсцис – показники психологічного благополуччя.

У віковій групі 40-51 років порівняно із віковою групою 30-40 років найбільше знижуються показники самоприйняття, особистісного зростання, мети у житті, автономії.

Порівняємо отримані рівні по контрольній і експериментальній групі із медіаною ( $M_d$ ) на графіку (рис. 2.4.)



**Рис. 2.4.** Порівняння рівнів показників психологічного благополуччя у контрольній і експериментальній групі із медіаною діапазону

Як бачимо на графіку (рис. 2.4.) у віковій групі 30-40 років більш високі рівні психологічного благополуччя по всіх шкалах. При чому, за умов невизначеності воєнного часу менший за медіанне значення рівень в обох групах по показнику «позитивні відносини», «управління середовищем». Отже, можна припустити, що у віковій категорії 30-40 років в умовах невизначеності спостерігається більш високий рівень психологічного благополуччя загалом, а у віковій категорії 40-51 рік – більш низький рівень, що підтверджує припущення, що вікові життєві і екзистенціальні кризи, підсилені умовами невизначеності воєнного часу, компонентом екстремальності та травматичним досвідом.

Для того, щоб перевірити отримані дані дослідження психологічного благополуччя визначимо рівень психічного благополуччя у контрольній і основній групі згідно «Шкала психічного благополуччя» Ворик-Единбург ((Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS). Твердження цієї

методики багато в чому схожі із твердженнями опитувальника К. Ріфф і дозволяють визначити стан психічного благополуччя досліджуваного у момент дослідження. Отримані дані представлені у табл. 2.7:

Таблиця 2.7

**Рівень психічного благополуччя досліджуваних за «Шкалою психічного благополуччя» Ворик-Единбург ((Warwick Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS)**

№ досл.	Вік	Бал	Рівень психічного здоров'я
1	39	55	високий
2	37	56	високий
3	50	58	високий
4	49	54	високий
5	49	59	високий
6	34	47	високий
7	50	51	високий
8	45	45	високий
9	47	42	середній
10	36	54	високий
11	37	52	високий
12	50	54	високий
13	50	58	високий
14	51	49	високий
15	38	56	високий
16	37	46	високий
17	30	46	високий
18	46	53	високий
19	44	56	високий
20	30	61	високий
21	31	58	високий
22	46	49	високий
23	43	51	високий
24	38	59	високий
25	36	57	високий
26	37	55	високий
27	44	56	високий
28	35	56	високий
29	49	48	високий
30	35	58	високий

Таким чином, середній рівень психічного благополуччя за використаною методикою – 53,3 бали, що входить у діапазон високого рівня психічного благополуччя (самопочуття) на момент дослідження.

Розподілимо отримані дані по групах у табл. 2.8.

Таблиця 2.8

**Показники психічного благополуччя на момент дослідження**

Група досліджуваних	Показник психічного здоров'я	
	Бал	Рівень
Контрольна (M <sub>емп.</sub> )	54	Високий
Експериментальна (M <sub>емп.</sub> )	52	Високий

Дані табл.2.8. свідчать про високий рівень психічного благополуччя як у контрольній, так і у експериментальній групі, але у контрольній групі він більший на 3,7 %. Проранжуємо показники психічного благополуччя по всій вибірці в залежності від віку досліджуваних у табл. 2.9:

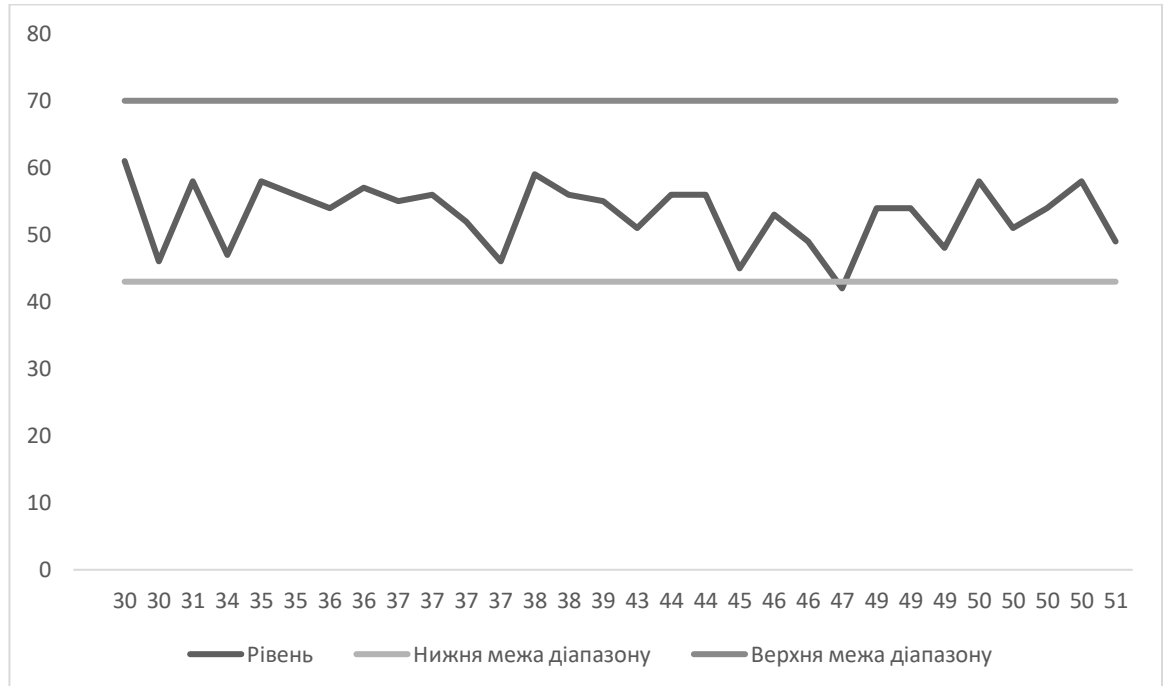
Таблиця 2.9

**Розподіл рівнів психічного благополуччя досліджуваних за віком**

Досліджуваний	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Вік	30	30	31	34	35	35	36	36	37	37	37	37	38	38	39
Рівень психічного благополуччя	61	46	58	47	58	56	54	57	55	56	52	46	59	56	55
Досліджуваний	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Вік	43	44	44	45	46	46	47	49	49	49	50	50	50	50	51
Рівень психічного благополуччя	51	56	56	45	53	49	42	54	54	48	58	51	54	58	49



Отже, показники психічного благополуччя проранжовані згідно віку досліджуваних і відрізняються несуттєво, майже всі знаходяться у високому діапазоні, який починається із 43 балів (нижня межа). Тільки одна досліджувана особа (вік 47 років) має середній рівень. Представимо на графіку такий розподіл балів (рис. 2.5)



**Рис. 2.5.** Розподіл рівнів психічного благополуччя відносно нижньої межі діапазону

Примітка: 1) на осі ординат – значення психічного благополуччя в балах; 2) на осі абсцис – вік досліджуваних.

У контрольній групі найбільший показник психічного благополуччя (61), а у експериментальній – найменший (42), що вже входить у діапазон середнього рівня. Застосована методика дає можливість зробити висновок, що на момент дослідження майже всі особи психічно почувалися в цілому нормально, мають досить високий рівень психічного благополуччя.

Тепер проаналізуємо рівень інтолерантності до невизначеності за методикою «Шкала толерантності - інтолерантності до невизначеності» американського психолога С. Баднера. Це дозволить оцінити здатність осіб витримувати умови невизначеності і виявити основне джерело напруги у ситуаціях невизначеності як у всій вибірці, так і у контрольній і

експериментальній групі. Результати по всій вибірці представлені у табл. 2.10.

Таблиця 2.10

## Показники інтолерантності до невизначеності

№ досл.	Вік	Новизна проблеми		Складність проблеми		Нерозв'язність проблеми		Загальний рівень ІТН	
		Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень	Бал	Рівень
1	39	16	середній	16	низький	8	низький	40	низький
2	37	12	середній	30	середній	13	середній	55	середній
3	50	25	високий	35	середній	15	середній	75	високий
4	49	20	середній	30	середній	14	середній	64	середній
5	49	11	середній	34	середній	12	середній	57	середній
6	34	11	середній	26	середній	14	середній	51	середній
7	50	19	середній	33	середній	17	високий	69	середній
8	45	19	середній	28	середній	14	середній	61	середній
9	47	21	середній	37	високий	14	середній	72	високий
10	36	11	середній	33	середній	17	високий	61	середній
11	37	21	середній	35	середній	13	середній	69	середній
12	50	15	середній	37	високий	16	середній	68	середній
13	50	14	середній	30	середній	10	середній	54	середній
14	51	20	середній	36	середній	13	середній	69	середній
15	38	17	середній	35	середній	14	середній	66	середній
16	37	11	середній	36	середній	11	середній	58	середній
17	30	22	високий	31	середній	10	середній	63	середній
18	46	16	середній	25	середній	13	середній	54	середній
19	44	20	середній	33	середній	15	середній	68	середній
20	30	11	середній	24	середній	19	високий	54	середній
21	31	12	середній	27	середній	14	середній	53	середній
22	46	19	середній	42	високий	13	середній	74	високий
23	43	18	середній	36	середній	14	середній	68	середній
24	38	18	середній	34	середній	13	середній	65	середній
25	36	20	середній	34	середній	11	середній	65	середній
26	37	11	середній	33	середній	17	високий	61	середній
27	44	17	середній	38	високий	10	середній	65	середній
28	35	16	середній	25	середній	8	низький	49	низький
29	49	12	середній	27	середній	14	середній	53	середній
30	35	12	середній	22	середній	11	середній	45	низький
М		16	середній	31	середній	13	середній	61	середній

Аналіз табл. 2.10. свідчить, що середній загальний рівень інтолерантності по всій вибірці – середній (61 бал). Він відповідає середньому нормативному значенню (58, стандартне відхилення 9,74). Це означає, що особи в цілому нормально справляються із напругою в умовах невизначеності, але при цьому відчують деякий дискомфорт, коли невідомі всі аспекти ситуації. Три особи у вибірці мають низький рівень інтолерантності і краще всіх переносять ситуації невизначеності, три особи із високим рівнем цього показника, що свідчить про високий рівень занепокоєння, тривоги.

Середні показники по основних джерелах невизначеності склали:

- новизна проблеми – 16 (середній рівень), середнє нормативне значення 15,91, стандартне відхилення 4,51.

- складність проблеми – 31 (середній рівень), середнє нормативне значення 29,69, стандартне відхилення 6,07.

- нерозв'язність проблеми 13 (середній рівень), середнє значення 11,95, стандартне відхилення 3,41.

Таким чином, всі отримані показники знаходяться у межах допустимих відхилень.

Для більш детального аналізу визначимо середній рівень інтолерантності у контрольній і експериментальній групах у табл. 2.11:

*Таблиця 2.11*

### Показники інтолерантності до невизначеності

Вікова група	Субшкали			Загальний рівень ІТН
	Новизна проблеми	Складність проблеми	Нерозв'язність проблеми	
Контрольна група (M <sub>емп.</sub> )	15	29	13	57
Експериментальна група (M <sub>емп.</sub> )	18	33	14	65
Відхилення (%)	20,0	13,8	7,7	14,0

Проаналізувавши отримані у табл. 2.11. дані, можна зробити висновок, що загальний рівень інтолерантності у віковому діапазоні 40-51 рік вищий, ніж у 30-40 річних на 14 %, по субшкалах найбільший рівень напруги у експериментальній групі по показнику «Новизна проблеми», тобто нове, невідоме, викликає на 20 % більший рівень стресу, занепокоєння. Складність проблеми викликає більше напруження у осіб старшого віку у порівнянні із молодшими особами на 13,8 %, показник «нерозв'язність проблеми» найменше зростає із віком – лише на 7,7 %.

В цьому контексті варто відзначити, що невизначеність воєнного часу, для якої характерна в першу чергу відсутність подібного травматичного досвіду у минулому людини, більш негативно впливає саме на людей у віковій категорії 40-51 рік. До таких умов невизначеності опитувані відносять страхи і сумніви щодо майбутнього, благополуччя і здоров'я як власного, так і близького оточення.

Оскільки отримані дані дослідження щодо психологічного благополуччя більш високі у контрольній групі, а рівень інтолерантності до невизначеності – нижчий, доречно визначити, чи існує кореляційний зв'язок між цими показниками. В даному випадку припустимо, що існує негативна (обернена) кореляція – більш високі показники психологічного благополуччя відповідають більш низьким значенням рівня інтолерантності до невизначеності.

$H_0$ : кореляція між рівнем психологічного благополуччя і рівнем інтолерантності до невизначеності не відрізняється від 0.

$H_1$ : кореляція між рівнем психологічного благополуччя і рівнем інтолерантності до невизначеності статистично значимо відрізняється від 0.

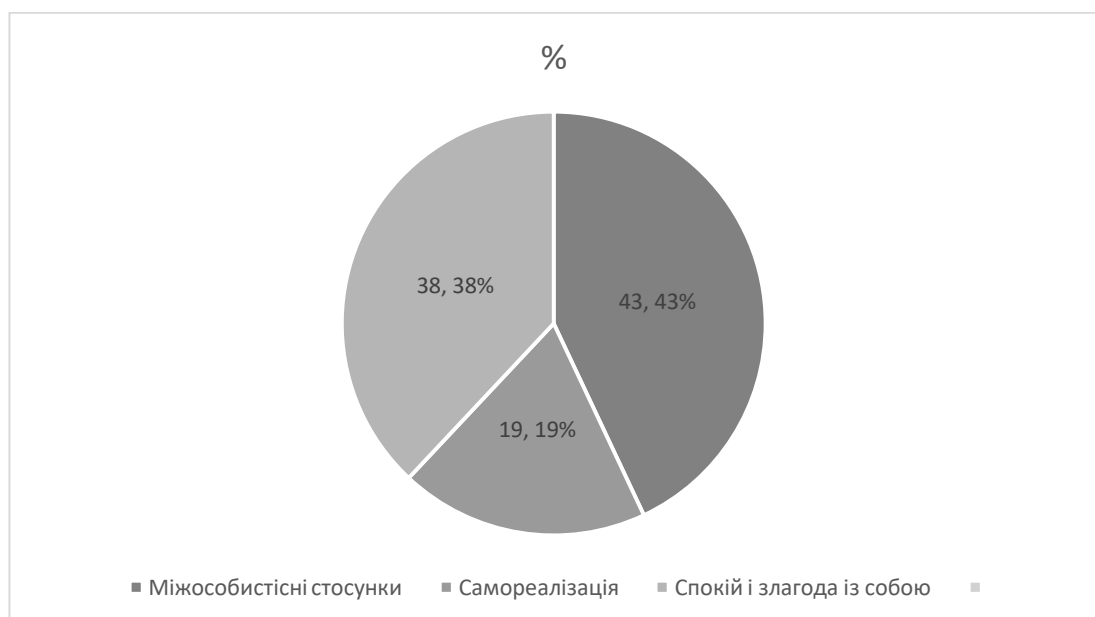
Ступінь кореляційного зв'язку визначимо за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона ( $r_{xy}$ ), де  $x$  – рівень психологічного благополуччя, а  $y$  – рівень інтолерантності до невизначеності. Після розрахунків отримано наступні результати:

$$r_{xy \text{ емп.}} = -0,44. \quad r_{0.01} = 0.46. \quad r_{0.05} = 0.36$$

Таким чином, приймається гіпотеза  $H_1$ : існує статистично значущий зв'язок між рівнем психологічного благополуччя і рівнем інтолерантності до невизначеності  $p \leq 0,05$ . Чим менший рівень інтолерантності до невизначеності, тим більший рівень психологічного благополуччя, тобто властивість людини більш спокійно витримувати умови невизначеності може позитивно впливати на загальний рівень її психологічного благополуччя.

А оскільки нам відомо, що представники контрольної групи мають більш високі рівні психологічного благополуччя по всіх шкалах і більш низький рівень інтолерантності до невизначеності, то можна припустити, що з віком інтолерантність до невизначеності дещо зростає, людина схильна більше боятися нового досвіду, складнощів і відсутності інформації, відчуваючи при цьому більшу напругу і стрес, ніж раніше. При цьому умови невизначеності воєнного часу, екстремальність подій, травматичний досвід, підсилюють рівень стресу і напругу у експериментальній групі, адже вік досліджуваних у цій групі характеризується проявом вікових і екзистенційних криз, а новизна проблеми є основним джерелом напруги.

Для кращого розуміння того, від чого залежить найбільше задоволення життям як фактор психологічного благополуччя в умовах невизначеності воєнного часу було проведено анкетування (Додаток Г), результати надані на діаграмі (рис. 2.6.)



**Рис. 2.6.** Результати анкетування осіб щодо їх ставлення до задоволення життям

Отже, на думку опитаних, найбільше задоволення від життя в умовах війни залежить від якості міжособистісних стосунків (43 %), спокій і злагода із собою назвали 38 % опитаних, а досягнення цілей і самореалізація (саморозвиток) як фактор задоволення від життя назвали 19 %. Це свідчить, що цінність міжособистісних взаємин є найбільшою для опитаних.

Задоволеними від життя на даному етапі вважають себе 83 % опитуваних. Але, зважаючи на загальний характер цього питання, цей результат є досить відносним.

Питання «За якими візуальними ознаками Ви можете визначити, що особа задоволена життям?» викликало найбільшу складність у опитуваних. Серед найчастіших ознак називалися гарний настрій, здоров'я та товариськість.

Тому можна із впевненістю сказати, що якість стосунків, позитивні відносини є одним із основних факторів, що впливає на задоволення життям.

Отже, підсумовуючи результати емпіричного дослідження, можна зробити висновок, що найбільш вразливим показником в умовах невизначеності воєнного часу виявився показник «Керування оточенням», найменш вразливим – «Автономія».

Позитивні відносини, товариськість більшість опитуваних вважають пріоритетом у задоволенні життям в умовах війни.

Із віком знижується значення особистісного зростання і цілей у житті, що підтверджує висновки авторки шестифакторної моделі психологічного благополуччя К. Ріфф.

### 2.3 Рекомендації щодо підвищення рівня психологічного благополуччя і толерантності до невизначеності

На основі аналізу отриманих результатів проведеного емпіричного дослідження психологічного благополуччя, а саме того, що здатність людини

переносити умови невизначеності впливає на її рівень психологічного благополуччя, можна розробити ряд рекомендацій, які умовно поділені на два блоки:

1-й блок: заходи, спрямовані на покращення психологічного благополуччя особистості і її задоволення від життя в умовах невизначеності воєнного часу.

2-й блок: заходи, направлені на підвищення рівня толерантності до невизначеності.

В рамках першого блоку акцент саме на покращення психологічного благополуччя особистості і на тих компонентах, що його формують: фізичне здоров'я і самопочуття, економічні чинники, соціокультурні та психологічні.

Центр громадського здоров'я України пропонує наступні поради щодо поліпшення психічного здоров'я та самопочуття [66]:

- спілкування з іншими. Гарні стосунки із оточуючими є вкрай важливою умовою для психічного здоров'я, вони допомагають відчувати емоційну підтримку і приналежність до групи у позитивному розумінні цього поняття.

- фізична активність – знижує рівень депресії і тривоги у представників всіх вікових груп, загалом підвищує самооцінку, покращує настрій. Навіть проста прогулянка свіжим повітрям може суттєво вплинути на самопочуття і психологічний стан, адже знизиться рівень кортизолу (гормону стресу), людина відчує певне піднесення і бажання діяти, збільшиться задоволення від життя.

- навчання. Фахівці радять продовжуватися вчитися, адже підвищується самооцінка, самоповага. Навчитися нового можна за будь-яких умов: приготувати щось за новим рецептом, почати в'язати, малювати, опанувати нову професію, пройти курси.

- допомога іншим. Психічний стан покращить створення позитивного і гарного настрою для інших людей, допомога тим, хто її потребує. А відчуття важливості для інших призведе до самоповаги.

- увага до своїх думок, емоційних проявів. Розвиток емоційного інтелекту і навиків саморефлексії допоможе опанувати тривогу і емоційні переживання, що в свою чергу допоможе більш творчо і креативно вирішувати життєві проблеми.

Підтримка і покращення психологічного благополуччя має зосереджуватися саме на тих чинниках, які є вразливими для конкретної людини з урахування вікових, гендерних, соціокультурних особливостей. Це індивідуальна програма, але позитивні стосунки із іншими, розвиток комунікативного аспекту психологічного благополуччя є одним із пріоритетних напрямків для всіх людей.

Підвищити товарицькість, комунікабельність можна опанувавши засоби активного слухання, розвитку емоційного інтелекту, емпатії. У нагоді стануть спеціальні вправи на розвиток навичок спілкування.

Живлять товарицькість і комунікабельність життєвий досвід, мистецтво, загальна ерудиція, спеціальні наукові методи, наприклад соціально-психологічний тренінг [18, с. 142-144].

Особистісному зростанню як чиннику підвищення психологічного благополуччя особистості приділено багато уваги вчених. Він розглядається у психологічній науці як компонент процесу саморозвитку особистості разом із самореалізацією, самоактуалізацією, саморегуляцією, духовністю особистості, творчою активністю, проблемою життєвого шляху особистості, психологією часу особистості тощо. Долаючи бар'єри саморозвитку, особистість підвищує відповідальність за власне життя, стає незалежною. Етапами саморозвитку стають:

- розкриття особистісних смислів під час самопізнання;
- усвідомлення необхідності саморозвитку (мотивація, цілепокладання);
- самоорганізація.

Особистісне зростання може бути направлене на навчання, професійну діяльність, дозвілля, творчість, подорожі. При цьому вкрай



важливо опиратися на ті ресурси, або життєві опори, які забезпечують людині можливість реалізувати власний потенціал в наявній ситуації. Механізмами саморозвитку і особистісного зростання виступають рефлексія, саморегуляція та зворотній зв'язок.

Важливого значення набувають чинники особистісного зростання та наявності мети у житті для осіб дорослого віку, адже з віком ці аспекти психологічного благополуччя стають більш вразливими. Створення спеціальних соціальних програм та психологічних тренінгів, спрямованих на сприяння розкриттю потенціалу людини, допоможе їй подолати життєві кризи, підвищити самооцінку, в ідеалі – відкрити нові сенси свого життя. Програми таких тренінгів можуть включати засоби арт-терапії (метафоричні асоціативні карти, мандалотерапія, нейрографіка), елементи когнітивно-поведінкової терапії, прийоми тілесно-орієнтованої терапії, позитивної психології тощо. Терапевтичний ефект таких заходів як мінімум – у заспокоєнні, знятті тривоги, емоційній наповненості, як максимум – у появі мотивації до особистісного зростання, усвідомленні цілей у житті, зміні поглядів на своє минуле, віра у себе, тобто самоприйняття.

2-блок заходів спрямований на підвищення рівня толерантності до невизначеності. Адаптація до умов невизначеності дозволяє знизити рівень стресу, підвищити пристосувальні сили психіки людини у ситуаціях, сповнених стресу, коли немає досвіду подолання подібних ситуацій.

В цьому контексті актуальності набуває таке поняття як копінг (англ. to cope – долати, переборювати). Копінг, копінг-стратегії – дії людини, спрямовані на подолання стресу. Дане поняття поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові стратегії, які використовує людина для того, щоб впоратися із запитами буденного життя [26].

Психоаналітики дотримуються думки, що подолання тривоги у ситуаціях невизначеності відбувається неусвідомлено. За А. Фрейд, у людей є механізми адаптації до таких ситуацій. Цим механізмам притаманний специфічний стиль обумовлений психологічними особливостями. За К.

Юнгом така адаптація відбувається із залученням колективного несвідомого. Представники екзистенціального напрямку вважають життєстійкість способом подолання екзистенційної тривоги в умовах невизначеності. Життєстійкість за С. Мадді і Д. Кхошаби – показник психічного здоров'я особистості [76].

На думку Р. Лазаруса і С. Фолкман базові копінг-стратегії включають в себе три основні типи:

- стратегії вирішення проблеми (використання ресурсів особистості для ефективного подолання проблем);
- стратегії пошуку соціальної підтримки (звернення по допомогу, підтримку до оточуючих);
- стратегії уникнення (уникнення контакту і витіснення потреби вирішити проблему) [75].

Для опанування ситуацій невизначеності можна застосовувати наступні копінг-стратегії представлені на схемі (рис. 2.7.)



**Рис. 2.7.** Копінг-стратегії в умовах невизначеності

Як можна побачити на рисунку 2.7., запропоновані копінг-стратегії направлені на підвищення усвідомленості та комунікативності людини.

Те, яку саме стратегію обере людина в ситуаціях невизначеності, залежить від її характеру, темпераменту, локус-контролю, установок, а також від того, наскільки вона є самоактуалізованою особистістю – чим вищий рівень саморозвитку, тим успішніше вирішуються проблеми і труднощі [8 с. 26.].

Когнітивно-поведінкова терапія пропонує такі методи підвищення толерантності до невизначеності [40]:

- поведінкові експерименти. Пропонується перевірити реальність припущень, що невизначена ситуація призведе до провалу. При високому рівні інтолерантності люди часто переоцінюють шанси настання поганих подій, недооцінюють себе і свої здібності. Пропонується записати свої відповіді на питання «Чого я боюсь?», «Що дійсно трапиться, якщо мої опасання підтвердяться?», «Як вдасться справитися із такою ситуацією, якщо вона таки трапиться?».

- експозиція. Ця техніка застосовується для подолання фобій і може бути корисна при розвитку толерантності до невизначеності. Передбачає, що певний час треба перебувати в ситуації, що лякає, аж поки не знизиться рівень тривоги.

Варто зазначити, що ті прагнення та бажання людини, що існували до появи невизначеної ситуації, повинні бути пристосовані та відповідати наявному рівню можливостей у ситуації невизначеності, що сталася. Чим вищий рівень психічного здоров'я людини, тим більш творчо вона поводить себе в ситуаціях невизначеності, не просто зберігаючи своє психічне здоров'я, а й відкриваючи для себе нові можливості і перспективи навіть в складних умовах. Ця особливість дуже важлива саме в умовах воєнного часу з урахуванням травматичного характеру обставин.

Концепція базових переконань Р. Янов-Бульман розглядає якісні відмінності між дотравматичними базисними переконаннями і тими, що формуються після переживання травматичного досвіду. Віра у добро, переконання в цінності власного «Я» та в те, що світ сповнений сенсу і

справедливості, можуть суттєво похитнутися під впливом травматичних подій. Процес одужання визначається оволодінням травмою та відновленням базових переконань, які стають якісно іншими, але тільки до того рівня, який позбавляє людину від ілюзії власної недоторканості [74].

Тому, зміна ставлення до отриманого досвіду під час війни – основа посттравматичного зростання. Така трансформація дозволить підвищити ступінь керування оточенням, автономії та самоприйняття, адже минуле, яким би воно не було, це частина історії людини.

На думку української дослідниці Т.М. Титаренко психологічне благополуччя особистості можна визначити її готовністю до змін, її здатністю до відповідального творення свого життя, адже внутрішні чинники впливу на психологічне благополуччя є більш вираженими, ніж зовнішні. Інтеграція травматичного досвіду в особисту життєву історію людини, встановлення балансу між особистою автономією і ефективною взаємодією із оточуючими, підвищення відповідальності за власне життя є тими здібностями людини, які допоможуть підвищити рівень психологічного благополуччя [51].

Люди, які відчувають нестачу внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя у травматичний і посттравматичний період, потребують соціальної і психологічної підтримки. Така підтримка може надаватися близькими, спільнотами та професіоналами (психотерапевти, психологи, соціальні працівники). Однією із ефективних форм підтримки стає соціально-психологічний супровід як посередник у особистісному життєтворенні і допомагає зберегти, відновити і покращити ментальне здоров'я, стосунки з оточуючими, самоактуалізацію і самореалізацію [50]. Такий супровід, або фасилітація створює умови і можливості для позитивних змін і центральним елементом в цьому процесі стає фокусування на ресурсних сторонах особистості [63, с. 58].

Якщо розглядати психологічне благополуччя як стан задоволення життям (гедоністичний аспект) то підвищити його рівень допоможуть філософсько-психологічні концепції досягнення щастя різних народів світу.

Вони зададуть нові напрямки і навчать по-новому або по іншому сприймати певні речі та обставини свого життя. Можна зробити свій життєвий простір простіше, одягатися зручніше (данське хюгге), відмовитися від розкоші, обирати екологічність і натуральність (шведський лагом), спостерігати, концентруючись на процесі, а не на результаті (голландський ніксен), шукати приховану красу і відроджувати навіть зламане (японське вабі-сабі, мистецтво кінцугі), приймати себе, жити тут і зараз.

Також, важливим напрямком покращення психологічного благополуччя в умовах війни є:

- підвищення рівня психологічної культури серед населення;
- підвищення кваліфікації спеціалістів із психічного здоров'я, психологів;
- надання нових знань і інструментів у роботі психолога, розробка спеціальних корекційних програм і тренінгів з підтримки, збереження і підвищення психологічного благополуччя населення.

Отже, психологічне благополуччя за умов невизначеності має свої вразливі і вкрай чутливі до таких умов компоненти (управління середовищем, цілі у житті, автономія). При цьому, є величезний ресурс для зростання таких показників як позитивні відносини із іншими, особистісне зростання, самоприйняття. Розвиток стресостійкості, резильєнтності, толерантності до невизначеності сприятиме кращій адаптації до ситуацій, сповнених невідомого, і потенційно може відкрити шлях до особистісного зростання, відкриття нових сенсів у житті, до покращення стосунків із оточенням.

Коли уникнути травматичних подій неможливо, психологи радять жити не обставинами, а цінностями, адже саме ціннісні орієнтири особистості задають той напрямок, який дозволяє як мінімум адаптуватися до стресу, пережити і осмислити травматичний досвід, як максимум – перейти до посттравматичного зростання, що характеризується особистісним зростанням, самоактуалізацією, відкриттям сенсу життя, покращенням стосунків і зростанням їх цінності.

Таким чином, дослідження особливостей психологічного благополуччя в умовах невизначеності воєнного часу є необхідним і важливим матеріалом, який дозволить більш якісно і ефективно аналізувати основні тенденції і зміни у ментальному здоров'ї людини у неконтрольованих і непередбачуваних ситуаціях, в яких відсутній попередній досвід. Розуміючи слабкі і сильні сторони, вразливість і потенціал основних компонентів психологічного благополуччя, а також вплив особистісних рис і характеристик на формування стійкості і толерантності до невизначеності, враховуючи гендерні, вікові та культурні аспекти, що впливають на психологічне благополуччя, можна підсилити терапевтичні інструменти у роботі психолога і психотерапевта для подолання наслідків травматичних подій, сприяти збереженню ментального здоров'я і благополуччя і особистісному зростанню людини в умовах невизначеності.

### **Висновки до другого розділу**

Узагальнені та проаналізовані дані, отримані під час емпіричного дослідження, дозволили сформулювати наступні висновки:

Визначено етапи проведення емпіричного дослідження психологічного благополуччя осіб в умовах невизначеності воєнного часу, які дозволили організовано і ефективно провести дане дослідження.

Обґрунтовано обрання методів проведення даного дослідження: метод теоретичного аналізу і узагальнення – для опрацювання наукової літератури та інформації, що стосується теми дослідження; метод психодіагностичного обстеження – для отримання загальних показників рівня психологічного благополуччя та толерантності до невизначеності (шкала психологічного благополуччя К. Ріфф, шкала психічного благополуччя Ворик-Единбург, шкала інтолерантності до невизначеності С. Баднера); метод констатувального експерименту; метод анкетування – для визначення критеріїв поняття «задоволення життям» в умовах війни; метод порівняльного аналізу і узагальнення отриманих результатів у контрольній і експериментальній

групах; метод математичної статистики – для визначення середнього арифметичного, медіани розподілу та наявності кореляції між рівнем психологічного благополуччя та рівнем толерантності до невизначеності за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона.

Проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя осіб в умовах невизначеності воєнного часу та їх рівня толерантності/інтолерантності до невизначеності. Аналіз встановив наступне:

- загальний рівень психологічного благополуччя за шестифакторною шкалою К. Ріфф по всій вибірці відповідає середньому рівню цього показника, також на середньому рівні показники всіх шести компонентів у моделі К. Ріфф. Найвразливіший чинник психологічного благополуччя – «Керування оточенням», що свідчить про певну обмеженість повного і ефективного контролю своєї зовнішньої діяльності, залежність від обставин, адже воєнний час, нажаль, зменшив можливості людини повною мірою контролювати обставини свого життя.

- поділ вибірки на контрольну і експерименту групи за віковим критерієм дозволив встановити, що у осіб у віковому діапазоні 40-51 рік показники по всіх шкалах нижче загалом на 8,42 %. Найбільше – по показнику «Самоприйняття» - менший у експериментальній групі на 14,6 %, «Мета у житті» - на 10,61 %, «Особистісне зростання» - на 8,96 %. Найменше відхилення між групами досліджуваних по показнику «Позитивні відносини» - 1,61 %, що свідчить про актуальність близьких, теплих стосунків у будь-якому віці.

- рівень психічного благополуччя за шкалою Ворик-Единбург майже по всій вибірці високий, лише одна людина має цей показник у середньому діапазоні. Це означає, що на момент дослідження всі опитувані почували себе цілком нормально. Але у контрольній групі цей показник на 3,7 % вищий за експериментальну, що підтверджує більш високі показники психологічного благополуччя у контрольній групі за шкалою К. Ріфф.

- середній рівень інтолерантності до невизначеності за шкалою С. Баднера – у середньому діапазоні (61 бал), відповідає нормативному значенню, що свідчить про цілком нормальний рівень прийняття ситуацій невизначеності. У контрольній групі толерантність до невизначеності вища на 14 %. Основним джерелом тривоги і психологічного дискомфорту у невизначених обставинах у осіб вікового діапазону 40-51 року виступає новизна проблеми (більше за контрольну групу на 20 %), тобто, все нове, невідоме викликає більший рівень стресу і напруги.

- після проведеного кореляційного аналізу за допомогою коефіцієнта кореляції *r*-Пірсона було встановлено, що існує статистично значущий зв'язок між рівнем психологічного благополуччя і рівнем інтолерантності до невизначеності. Чим більший рівень інтолерантності, тим менший рівень психологічного благополуччя.

- аналіз результатів анкетування показав, що якість міжособистісних стосунків під час війни є найважливішою умовою задоволення життям. Цей аспект на 5 % важливіший для опитаних за внутрішній спокій і злагоду, і на 24 % - за самореалізацію та особистісне зростання. Задоволеними життям на даному етапі вважають себе 83 % опитаних, а до візуальних ознак задоволення життям досліджувані віднесли показники, що характеризують товариську, людяність, комунікативність.

За результатами психодіагностичної роботи були розроблені рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя і толерантності до невизначеності в умовах воєнного часу. Дані рекомендації містять наступні основні напрямки: спілкування, фізична активність, навчання, допомога іншим, увага до себе.

Акцент робиться на розвитку комунікабельності, подоланні бар'єрів саморозвитку (що вкрай актуально для більш дорослих осіб), самоприйнятті. Ефективні методи арт-терапії, когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтованої терапії, позитивної психології тощо.



Для підвищення рівня толерантності до невизначеності ефективним є усвідомлене застосування копінг-стратегій адаптації до умов невизначеності (підвищення відповідальності, звернення по допомогу, зміна ставлення до наявної ситуації, планування діяльності, самоконтроль та ін.).

Доречним буде використання запозичених із інших культур елементів підвищення задоволення життям.

Підняття рівня психологічної культури населення є базою для покращення і збереження психологічного благополуччя в умовах невизначеності воєнного часу.

Комплекс цих заходів в умовах невизначеності воєнного часу допоможе зберегти і підвищити психологічне благополуччя і в перспективі сприятиме зростанню особистості.

## ВИСНОВКИ

У ході написання даної кваліфікаційної роботи були досягнуті наступні цілі і виконані завдання:

1. Досліджено і проаналізовано наукову психологічну літературу з питань психологічного благополуччя особистості. Вивчення теоретичних джерел інформації дало змогу розглянути це поняття в рамках як гедоністичного, так і евдемоністичного підходів. Враховуючи всі чинники, встановлено основні формуючі фактори і ознаки психологічного благополуччя особистості як суб'єктивного поняття, так і у загальному вимірі. Кожний із цих факторів розглянуто окремо. Встановлені особливості поняття «Задоволення життям» та його зв'язку із загальним психологічним благополуччям. Описані основні моделі і теорії психологічного благополуччя, що застосовуються для виміру цього показника.

2. Особливої уваги приділено стану психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного часу. У рамках виконання цього завдання було проаналізовані дані всеукраїнських досліджень психологічного стану населення України, встановлені і окреслені основні особливості психологічного благополуччя осіб, що опинилися в ситуації невизначеності з компонентом екстремальності, що характерні для воєнного часу. Також охарактеризовано основні чинники такого поняття як посттравматичне зростання, визначено які саме риси особистості сприяють такій трансформації.

3. Було розглянуто основні критерії поняття невизначеності і феномену толерантності до невизначеності, як здібності людини спокійно і виважено переносити умови, в яких відсутня ясність і зрозумілість, з урахуванням особливостей умов невизначеності саме воєнного часу. Досліджено, як у психологічній літературі розвивалося вивчення толерантності до невизначеності, які є основні визначення і ознаки умов невизначеності. Встановлено ознаки характерні толерантній або інтолерантній до невизначеності людині.

4. Проведено емпіричне дослідження психологічного благополуччя особистості на вибірці жінок віком від 30 до 51 року. Також досліджено їх психічне благополуччя, рівень інтолерантності до невизначеності та основні критерії задоволення від життя. На основі отриманих даних проведено аналіз рівня психологічного благополуччя і толерантності до невизначеності у контрольній і експериментальній групах. Встановлено наявні зв'язки. По результатах дослідження складено таблиці, графіки, діаграми, що ілюструють порівняння отриманих даних.

5. У врахуванням отриманих під час емпіричного дослідження результатів та їх аналізу, було розроблено ряд рекомендацій щодо покращення показників психологічного благополуччя особистості в умовах невизначеності воєнного часу. Дані рекомендації умовно поділені на основні два блоки: заходи з підвищення психологічного благополуччя особистості та заходи, направлені на розвиток толерантності до невизначеності. Також надані пропозиції щодо збереження і підтримки рівня психологічного благополуччя, а також його розвитку саме для умов, що характеризують воєнний час.

Таким чином, було досягнуто виконання всіх поставлених завдань даної роботи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамюк О.О., Липецька А.С. Концептуальна структура феномену «Суб'єктивне благополуччя» та особливості його вимірювання. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2018. Вип. 11. С. 10-16.
2. Акімова Л., Кіршо С. Суб'єктивне економічне благополуччя студентської молоді. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2-3 (20) / 2020. URL: <https://doi.org/10.31108/2.2020.2.20.1> (дата звернення 28.02.2024).]
3. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос./ Н.Є. Афанасьєва. – Х.: НУЦЗУ, 2016. – 91с.
4. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість : навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
5. 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/Psp1\\_2015\\_27\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psp1_2015_27_8). (дата звернення 11.12.2023).
6. Віговська О.С. Психологічне благополуччя як визначальний критерій самозбереження особистості. *Inforum science for the future*. <https://www.inforum.in.ua/conferences/16/25/163/> (дата звернення 26.02.2024).
7. Візір В. А. Невідкладні стани, надання терапевтичної допомоги при загрожуючих станах на етапах медичної евакуації. Бойова психічна травма та її наслідки. Ураження отруйними речовинами у війсьній та мирний час : навчально-методичний посібник до практичних занять з внутрішньої медицини (військова терапія) для студентів 5 курсу медичних факультетів / В. А. Візір, С. Г. Шолох. – Запоріжжя : ЗДМУ, 2020. – 120 с.

8. Волянюк Н. Ю. Психологія професійного становлення толерантності // Психол. перспективи. – Вип. 2. – Луцьк: РВВ – Вежа ВНУ ім. Лесі Українки, 2008.

9. Вчені довели, що психологічне благополуччя впливає на рівень фізичної активності. *Інформаційне агентство УНІАН*. URL: <https://www.unian.ua/health/worldnews/1665211-vcheni-doveli-scho-psihiologichne-blagopoluchchya-vplivae-na-riven-fizichnoji-aktivnosti.html> (дата звернення 26.02.2024).

10. В Україні презентували результати першого з початку повномасштабної війни дослідження психологічного стану населення. *Міністерство охорони здоров'я України*. URL: <https://moz.gov.ua/article/news/v-ukraini-prezentovali-rezultati-pershogo-z-pochatku-povnomasshtabnoi-vijni-doslidzhennja-psihiologichnogo-stanu-naselennja-> (дата звернення 10.12.2023).

11. Громова Г. М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності, адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона. *Соціально-психологічні проблеми трансформаційних процесів в українському суспільстві*. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/Громова%20Г.М.%20Адаптація%20тесту%20Шкала%20і%20нтолерантності%20до%20невизначеності%20Н%20Карлетона.pdf>. (дата звернення 28.02.2024)

12. Групові ресурси подолання наслідків негативних соціальних явищ: практичний посібник / [Л. Г. Чорна, П. П. Горностай, В. І. Вус, О. Л. Коробанова, О. Т. Плетка] ; за наук. ред. Л. Г. Чорної ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. – 98 с.

13. Дворніченко Л.Л. Практичні аспекти роботи психолога консультанта з категорією «Щастя». *Інституційний репозиторій СумДПУ*. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/3327/1/%D0%94%D0%B2%D0%BE%D1%80%D0%BD%D1%96%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B>

[A%D0%BE %D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F %D1%89%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F.doc](#) (дата звернення 28.02.2024)

14. Допомога військовим з посттравматичним стресовим розладом. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/news/dopomoga-viyskovim-z-posttravmatischnim-stresovim-rozladom> (дата звернення 26.02.2024).

15. Дробович А.Е. Гедоністичний дискурс як феномен європейської культури: філософсько-антропологічний аналіз. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата філософських наук. - Київ. - 2014. – с. 215.

16. Дяченко В.А., Мунасіпова-Мотяш І.А., Дубініна Д.Е. Задоволеність життям та рівень психологічного благополуччя сучасної молоді. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України «Актуальні проблеми психології»*. URL: <http://appsychology.org.ua/data/jrn/v7/i45/12.pdf> (дата звернення 27.02.2024).

17. Епігенетика – прямий виклик еволюції. *Креацентр планета Земля*. URL: <https://creacenter.org/uk/news/epigenetika-pryamij-viklik-evolyuciyi> (дата звернення 28.02.2024)]

18. Життєва компетентність особистості: від теорії до практики: Науково-методичний збірник / За ред. І.Г. Єрмакова – Запоріжжя: Центріон, 2005. – 640 с.

19. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.

20. Каргіна Н.В. Первинна апробація методики діагностики психологічного благополуччя особистості / Н.В. Каргіна. – Інсайт: зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / [ред. кол. І.В. Шапошникова, О.Є. Блинова та ін.]. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – С.162-166.

21. Каргіна Н. Теоретичні аспекти психологічного благополуччя в екзистенційному розумінні. Психологічні перспективи. 2019. Вип. 33. С.127-

138. URL: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-33-127-138> (дата звернення 27.02.2024).,с. 133

22. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості / Ю.І. Кашлюк // Проблеми сучасної психології. – 2016. – Вип. 34. – С. 170-186. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl\\_2016\\_34\\_16](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2016_34_16) (дата звернення 26.02.2024).

23. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта. Науково-практичний журнал Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. 2016. №5. С.46-52. URL: <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2016-5-doc/2016-5-st6> (дата звернення 21.12.2023).

24. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2020. 125 с. с.23

25. Колобич О. П. Загальна психологія. Навчально-методичний посібник. Львів, 2018. – 172 с.

26. Копінг: справляємося із стресом. *Психологіс. Енциклопедія практичної психології*. URL: [http://psychologis.com.ua/koping\\_dvoe\\_zn\\_spravlyaemsysa\\_so\\_stressom.htm](http://psychologis.com.ua/koping_dvoe_zn_spravlyaemsysa_so_stressom.htm) (дата звернення 23.02.2024).

27. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки: Навчально-методичний посібник. Ніжин: Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.

28. Литвин С.В. Толерантність до невизначеності як психологічний конструкт. *Психологічний часопис*. 2019. № 1. С. 90-107. [http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch\\_2019\\_1\\_8](http://nbuv.gov.ua/UJRN/psch_2019_1_8) (дата звернення 26.02.2024).

29. Москалець В. П. Загальна психологія: підручник. – К. Ліра–К., 2020. – 564 с.

30. Москальов І.О., Лисенко Д.П. Застосування методів математичної статистики у психолого-педагогічних дослідженнях: навч. посіб. Київ : НУОУ, 2023. 187 с.
31. Олексюк О. Є. Психологія кризова та травмуючих ситуацій. Теоретичний матеріал до дисципліни «Психологія кризова та травмуючих ситуацій» : навчально-методичний посібник / О. Є. Олексюк. – Миколаїв : СПД Румянцева, 2020. – 420 с.
32. Петухова І.О., Заушнікова М.Ю., Каськов І.В. Психологічне благополуччя особистості в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. № 3 (73), С. 124-129.
33. Поняття психопрофілактики, її види. *Medical-Enc. Медичний довідник. Психіатрія*. URL: <https://medical-enc.com.ua/psychoprophylaxis.htm> (дата звернення 26.02.2024).
34. Приходько Ю .О., Юрченко В.І. Психологічний словник-довідник: Навч. посіб., 4-те вид., випр. і доп. — К.: Каравела, 2020. – 419 с.
35. Психічне здоров'я та ставлення українців до психологічної допомоги під час війни. *Gradus Research Company*. URL: [https://gradus.app/documents/307/Gradus\\_Research\\_Mental\\_Health\\_Report\\_full\\_version.pdf?fbclid=IwAR0HIfw4bMuoPDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2ZxwiCHG18a3ybMZjUK9](https://gradus.app/documents/307/Gradus_Research_Mental_Health_Report_full_version.pdf?fbclid=IwAR0HIfw4bMuoPDf6kid6Truf9kmFxxcQc2jIRQ2ZxwiCHG18a3ybMZjUK9) (дата звернення: 10.12.2023).
36. Психологічний стан українців у воєнний період. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3716026-psihologicnij-stan-ukrainciv-u-voennij-period.html> (дата звернення 23.02.2024).
37. Психологія кроскультура. *Велика українська енциклопедія*. URL: [https://vue.gov.ua/Психологія\\_кроскультура](https://vue.gov.ua/Психологія_кроскультура) (дата звернення 26.02.2024).
38. Психосоматичні стани під час війни. *Український медичний часопис*, 5 (151) – IX/X 2022. URL: <https://api.umj.com.ua/wp/wp-content/uploads/2022/09/5158.pdf> (дата звернення 28.02.2024)
39. Радько О.В. Феномен психологічного благополуччя особистості в сучасній психології та його компоненти: теоретична модель. *Теорія і практика*



сучасної психології. 2019. Вип. 6. С. 148-152. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-1> (дата звернення 26.02.2024).

40. Розвиток толерантності до невизначеності при терапії генералізованого тривожного розладу. *Центр когнітивно-поведінкової терапії*. URL: <https://kpt-center.com.ua/statti/rozvitok-tolerantnosti-do-neviznachenosti-pri-terapiyi-generalizovanogo-trivozhnogo-rozladu/> (дата звернення 23.02.2024 р.)

41. Руська Р.В.: Теорія імовірності та математична статистика в психології: Навч. посіб. – Тернопіль. – 2020. – с. 112.

42. Савчин М. В. Василенко Л. П. Вікова психологія: Навчальний посібник. — К.: Академвидав, 2005. — 360 с.

43. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. – К.: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.

44. Сердюк Л.З. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. – 236 с.

45. Серєда І. В. Основи психосоматики : навчально-методичний посібник для самостійної роботи студентів з курсу за змішаною формою навчання / І. В. Серєда. – Миколаїв : Видавець Румянцева Г. В., 2022. – 156 с.

46. Степура Є.В. Зв'язок щастя та сенсу життя із тривогою смерті. *Габітус*. 2022. № 40. С. 71-76, с. 73

47. Стрес і психологічна травма, що з нами відбувається зараз. *Нова українська школа*. URL: <https://nus.org.ua/articles/stres-i-psyhologichna-travma-shho-z-namy-vidbuvayetsya-zaraz/> (дата звернення 27.02.2024).

48. Сучасні стандарти й міжнародні рекомендації щодо використання парентерального харчування в неонатологічній практиці. *Український медичний часопис*. URL: <https://umj.com.ua/uk/publikatsia-185654-suchasni-standarti-j-mizhnarodni-rekomendatsiyi-shhodo-vikoristannya-parenteralnogo-harchuvannya-v-neonatologichnij-praktitsi> (дата звернення 26.02.2024).

49. Телейко А. Б. Математико-статистичні методи в соціології та психології : Навч. посіб. / А. Б. Телейко, Р. К. Чорней. — К. : МАУП, 2007. — 424 с.—Бібліогр. : с. 411–412.

50. Титаренко Т.М. Можливості збереження психологічного благополуччя в ситуації пандемії. Наукова доповідь на методологічному семінарі НАПН України «Актуальні проблеми психологічної протидії негативним інформаційним впливам на особистість в умовах сучасних викликів» 8 квітня 2021 р. *Вісник НАПН України*. 2021, № 3(1) С. 6.

51. Титаренко Т.М. Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. *Електронна бібліотека НАПН України*. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/713195/1/Способи%20підвищення%20психологічного%20благополуччя-converted.pdf> (дата звернення 24.02.2024).

52. Три факти про депресію. *Інформаційне агентство УНІАН*. URL: <https://www.unian.ua/health/country/904866-3-fakti-pro-depresiyyu.htm/> (дата звернення 01.12.2023).

53. Туриніна О.Л. Методологія та методи психологічного дослідження: навч.- метод. посіб. — Київ : ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. — 206 с. — Бібліогр.: с. 199–205.

54. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.: с. 149–159.

55. Філософський енциклопедичний словник : енциклопедія / НАН України, Ін-т філософії ім. Г. С. Сковороди ; голов. ред. В. І. Шинкарук. - Київ: Абрис, 2002. - 742 с.

56. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі: пер. з англ. Харків. Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2016. 160 с.

57. Харитинський А.А. Теоретичне дослідження поняття благополуччя у іноземних та вітчизняних підходах. URL:

<http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/249786/249299> (дата звернення 27.02.2024), с. 141

58. Хорні К. Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію. *Psylib. Психологічна бібліотека Київського фонду сприяння розвитку психологічної культури*. URL: <https://psylib.org.ua/books/hornk03/txt15.htm> (дата зсернення 26.02.2024).

59. Хюгге. *Вікіпедія*. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Хюгге/> (дата звернення 23.02.2024 р.)

60. Чуйко Г.В., Зварич І. М., Чаплак Я. В., Комісарик М. І. Теоретичні аспекти проблеми толерантності до невизначеності у психології. *Наукові праці Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича*. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7344> (дата звернення 26.02.2024).

61. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007.— 640 с.

62. Щука Г.П., Сокол Т.Г., Безрученков Ю.В. Wellnes-туризм як інноваційна форма оздоровчого туризму. URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/sokol\\_0005.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/sokol_0005.pdf) (дата звернення 27.02.2024)., с. 87]

63. Як допомогти особистості в період переходу від війни до миру: соціально-психологічний супровід : практичний посібник / за наук. ред. Т. М. Титаренко, М. С. Дворник / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. – 154 с.

64. Які методи логотерапії я використовую в своїй професійній діяльності. *UALEA. Українська Асоціація Логотерапії та Екзистенційного аналізу*. URL: <https://alea.in.ua/iaki-metody-lohoterapii-ia-vykorystovuiu-v-svoij-profesijnij-diialnosti/> (дата звернення 26.02.2024).

65. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи № 7(25) 2022*

URL: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7\(25\)-554-567](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2022-7(25)-554-567) (дата звернення 27.02.2024).

66. 5 кроків до покращення свого психічного здоров'я. *Центр громадського здоров'я МОЗ України*. URL: <https://phc.org.ua/news/5-kroktiv-do-pokraschennya-svogo-psikhichnogo-zdorovya> (дата звернення 24.02.2024).

67. Bokuniewicz, S. (2020). Tolerance of uncertainty and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society*, 11(2), 224–236. <https://doi.org/10.15503/jecs2020.2.224.236> (дата звернення 26.02.2024).

68. Bradburn N. *The Structure of Psychological well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. P.320

69. Deci E.L., Ryan R.M. The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. P. 227–268

70. Diener, E., Tay, L., & Myers, D. G. (2011). The religion paradox: If religion makes people happy, why are so many dropping out? *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1278–1290.

71. Diener, E., Tay, L., & Oishi, S. (2013). Rising income and the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 267–276.

72. Fromm, Erich. To have or to be? *Società Filosofica Italiana – Sezione di Sulmona "Giuseppe Capograssi"* URL: <https://giuseppicapograssi.files.wordpress.com/2013/08/erich-fromm-to-have-or-to-be-1976.pdf> (дата звернення 26.02.2024).

73. Hallman RJ. The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. *The Necessary and Sufficient Conditions of Creativity. Journal of Humanistic Psychology*. 1963. Vo 1.3. № 1. P. 14–27

74. Janoff-Bulman R., Frantz C. The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. *The transformation of meaning in psychological therapies*. New York: Wiley, 1997. 456 p.

75. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping / R.Lazarus. – NY: Springer/ –1984. – 230 s.
76. Maddi S.R., Khoshaba D.M. Hardiness and Mental Health. *Journal of Personality Assessment*. 1994. № 63(2). P. 265–274.
77. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Direction in Psychological Science*. 1995. Vol. 4, no. 4. P. 99–104
78. Ryff C. The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. №4. P. 719-727.
79. Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E.P. Seligman & M. Csikszentmihalyi. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. N 1. P. 5-14
80. Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1995). Trauma & transformation: Growing in the aftermath of suffering. *Sage Publications, Inc.* URL:<https://doi.org/10.4135/9781483326931> (дата звернення 20.12.2023)

### Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф

Запропоновані твердження відносно того, як Ви ставитеся до свого життя. Мі пропонуємо Вам погодитися або не погодитися із кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, котра найкраще всього відображає ступінь Вашої згоди чи незгоди із кожним твердженням

Цілком не згоден	Не згоден	Швидше не згоден	Швидше згоден	Згоден	Цілком згоден
1	2	3	4	5	6

Пам'ятайте, що вірних і невірних відповідей не існує.

Твердження	1	2	3	4	5	6
1. Більшість моїх знайомих вважають мене люблячою і відданою людиною						
2. Іноді я змінюю свою поведінку або образ мислення щоб не виділятися						
3. Як правило, я несу відповідальність за спосіб життя						
4. Мене не цікавлять справи, які дадуть результат у віддаленому майбутньому						
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваються зробити у майбутньому.						
6. Озираючись назад, мені подобається як склалося моє життя						
7. Підтримання близьких стосунків було пов'язано для мене із труднощами і розчаруваннями						
8. Я не боюся висловлювати власну думку, навіть якщо вона суперечить думці більшості						
9. Вимоги повсякденного життя часто пригнічують мене						
10. В основному, я вважаю, що з часом дізнаюся про себе дедалі більше						
11. Я живу сьогодні і не дуже переймаюся майбутнім						
12. Загалом, я впевнений у собі						
13. Мені часто буває самотньо бо маю мало друзів, з ким я можу поділитися своїми проблемами						
14. На мої рішення, зазвичай, не впливає те, що роблять інші						
15. Я не дуже «вписуюся» в спільноту людей, що оточують мене						
16. Я належу до тих людей, яким подобається пробувати все нове						
17. Я намагаюсь зосередитися на сьогоднішньому, бо майбутнє майже завжди породжує якісь проблеми						
18. Мені здається, що багато моїх знайомих досягли більшого успіху у житті, ніж я						
19. Я люблю душевні розмови із рідними і друзями						
20. Мене хвилює думка інших про мене						
21. Я справляюся із своїми повсякденними турботами						
22. Я не хочу пробувати нові види діяльності – моє життя і так мене влаштовує						

23. Моє життя має сенс.						
24. Якби я мав таку можливість, я б багато чого у собі змінив						
25. Я вважаю, що необхідно бути гарним слухачем, коли друзі діляться зі мною своїми проблемами						
26. Для мене важливіше бути в гармонії з собою, ніж отримувати схвалення оточуючих						
27. Я часто відчуваю, що мої обов'язки пригнічують мене						
28. Мені здається, що новий досвід, який може змінити мої уявлення про себе та навколишній світ, дуже важливий						
29. Мої повсякденні справи часто здаються мені банальними і незначними						
30. Загалом, я собі подобаюсь						
31. У мене не так багато знайомих, які можуть вислухати мене, коли мені потрібно поговорити						
32. На мене впливають сильні люди						
33. Якби моє життя склалося нещасливо, я б вжив би ефективні заходи, щоб змінити ситуацію						
34. Якщо задуматися, то з роками я не став кращим						
35. Я не дуже добре розумію, чого хочу досягти у житті						
36. Я робив помилки, але, все, що не робиться – на краще						
37. Я вважаю, що багато чого отримую від друзів						
38. Люди рідко можуть умовити мене зробити те, що я не хочу						
39. Я добре можу впоратися зі своїми фінансовими справами						
40. На мій погляд, людина може розвиватися у будь-якому віці						
41. Колись я ставив собі мету, але тепер це здається мені марною тратою часу						
42. Багато в чому, я розчарований своїми досягненнями у житті						
43. Мені здається, що інші люди мають більше друзів ніж я						
44. Для мене важливіше пристосуватися до оточуючих, ніж самотужки відстоювати власні принципи						
45. Я засмучуюсь, коли не встигаю зробити все, що заплановано на день						
46. Згодом я став краще розуміти життя і це зробило мене більш сильним і компетентним						
47. Я отримую задоволення, коли складаю плани на майбутнє і втілюю їх у життя						
48. Як правило, я пишаюся собою і своїм способом життя						
49. Оточення вважає мене чуйною людиною, у якої завжди знайдеться час для інших						
50. Я впевнений у своїх судженнях, навіть якщо вони відрізняються від загальноприйнятої думки						
51. Я вмію розраховувати свій час, щоб встигати все робити						
52. Я відчуваю, що з роками я став краще						
53. Я активно намагаюся втілювати у життя намічені плани						
54. Я заздрю способу життя багатьох людей						
55. У мене було мало теплих, довірливих стосунків із іншими людьми						

56. Мені важко висловлювати свою думку щодо спірних питань						
57. Я зайнята людиною, але я отримую задоволення від зроблених справ						
58. Я не люблю опинятися у нових ситуаціях, коли потрібно змінювати звичний для мене спосіб поведінки						
59. Я не належу до людей, які живуть без жодної мети						
60. Можливо, я ставлюся до себе гірше, ніж більшість людей						
61. Коли справа доходить до дружби, я часто відчуваю себе стороннім спостерігачем						
62. Я часто змінюю свою думку, якщо друзі або рідні не погоджуються з нею						
63. Я не люблю планувати день, тому що ніколи не встигаю зробити все заплановане						
64. Для мене життя – це безперервний процес пізнання і розвитку						
65. Мені іноді здається, що я вже все зробив у своєму житті						
66. Я часто прокидаюся із думкою про те, що жив неправильно						
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені						
68. Я не належу до тих людей, на які тисне суспільство, диктує, як поводитися та мислити						
69. Мені вдалося знайти собі улюблене заняття та побудувати гармонійні стосунки.						
70. Мені подобається спостерігати, як із роками мої погляди змінилися і стали вираженими						
71. Цілі, які я ставив перед собою, частіше приносили мені радість, ніж розчарування						
72. У моєму минулому були злети і падіння, але я не хотів би нічого змінювати						
73. Мені важко повністю розкритися у спілкуванні із людьми						
74. Мене хвилює, як оточення оцінює мій життєвий вибір						
75. Мені важко влаштувати своє життя так, як хочеться						
76. Я вже давно не намагаюся змінити чи покращити своє життя						
77. Мені приємні думки про свої життєві досягнення						
78. Коли я порівнюю себе із своїми друзями і знайомими, то розумію, що я багато в чому краще за них						
79. Ми з друзями співчуваємо один одному, коли маємо якісь проблеми						
80. Я роблю висновки про себе, виходячи із того, що вважаю важливим, а не із того, що вважають важливим інші						
81. Мені зумів створити собі таку оселю і такий спосіб життя, які мені дуже подобаються						
82. Старого пса не можна навчити нових трюків						
83. Я не впевнений, що мені варто чогось очікувати від життя						
84. Кожний має недоліки, але у мене їх більше, ніж у інших						



Твердженням приписується значення в балах, що дорівнює числовому значенню у відповідях у бланку відповідей. Частина пунктів інтерпретується у зворотних значеннях:

Варіант відповіді	В прямих значеннях	У зворотних значеннях
Цілком не згоден	1 бал	6 балів
Не згоден	2 бали	5 балів
Швидше не згоден	3 бали	4 бали
Швидше згоден	4 бали	3 бали
Згоден	5 балів	2 бали
Цілком згоден	6 балів	1 бал

Підрахунок сирих балів за основними шкалами

Шкала	Прямі твердження	Зворотні твердження
Позитивні відносини	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономія	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Керування оточенням	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Особистісне зростання	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Мета у житті	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самоприйняття	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологічне благополуччя	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Рівень	Позитивні відносини	Автономія	Управління середовищем	Особистісний ріст	Мета у житті	Самоприйняття	Психологічне благополуччя
низький	< 53	< 48	< 51	< 53	< 54	< 49	< 315
середній	53-74	48-62	51-71	53-71	54-75	49-71	315-413
високий	75-84	63-84	72-84	72-84	76-84	72-84	414-504

## Додаток Б

**Шкала психічного благополуччя» Ворик-Единбург ((Warwick  
Edinburgh Mental Well-being Scale, WEMWBS)**

Ніколи – 1 бал. Рідко – 2 бали. Іноді – 3 бали.

Часто – 4 бали. Весь час – 5 балів

Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто	Весь час
1. Я з оптимізмом дивлюся в майбутнє.					
2. Я відчуваюся корисним.					
3. Я відчуваюся розслабленим					
4. Мене цікавлять інші люди					
5. У мене достатньо енергії					
6. Я добре справляюся із проблемами					
7. Я ясно думаю					
8. Я добре себе відчуваю					
9. Я відчуваю близькість із іншими людьми					
10. Я відчуваюся впевнено					
11. Я маю власну думку стосовно речей					
12. Я відчуваюся коханим					
13. Я цікавлюсь новими речами					
14. Я відчуваюся бадьорим					

Інтерпретація результатів:

14-28 - низький рівень психічного благополуччя;

29-42 – середній рівень психічного благополуччя;

43-70 – високий рівень психічного благополуччя.

## Додаток В

**Методика «Шкала толерантності-інтолерантності до  
невизначеності» (С. Баднер)**

Пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди із наведеними нижче твердженнями наступним чином:

Згоден абсолютно – 7 балів. Згоден – 6 балів. Скоріше згоден – 5 балів; Не знаю – 4 бали; Скоріше не згоден – 3 бали; Не згоден – 2 бали; Абсолютно не згоден – 1 бал.

№ з/п	Твердження	Ступінь згоди						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Експерт, який не може надати чіткої відповіді, скоріше за все, недостатньо компетентний							
2	Мені хотілося б пожити певний час в іншій країні							
3	Немає проблем, яких не можна розв'язати							
4	Люди, які керуються в житті якою-небудь програмою, позбавлені майже всіх радощів життя							
5	Хороша робота - це така, коли абсолютно зрозуміло, що і як робити							
6	Розв'язувати складні проблеми, ніж вирішувати прості питання							
7	У довготривалій перспективі послідовне розв'язання низки невеликих простих проблем забезпечує більший зиск, аніж розв'язання великих та складних проблем.							
8	Часто найбільш цікавими та такими, що стимулюють діяльність людьми виявляються саме ті люди, котрі відрізняються оригінальністю							
9	Те, що ми вже використали, завжди має більші переваги, ніж щось невідоме							
10	Люди, які наполягають на отриманні однозначних відповідей типу «так» чи «ні», не знають всієї складності реальних речей							
11	Людина, яка веде виважене життя, в якому немає місця несподіванкам, заслуговує на велику повагу							
12	Багато з наших найбільш важливих рішень у житті викликані браком інформації							
13	Мені подобаються такі вечірки, де більшість учасників мені знайома, ніж ті, де всі чи більшість людей мені зовсім не знайомі							
14	Викладачі чи наставники, які не висувають великих вимог до учнів, не обмежують їх ініціативи та проявів індивідуальності							
15	Чим раніше ми прийдемо до єдності цінностей та ідеалів, тим краще							
16	Хороший вчитель - це той, хто допомагає нам набувати власного погляду на стан речей							

Обробка: кожна відповідь на непарний пункт оцінюється від 1 до 7 балів (абсолютно не згоден – 1 бал, абсолютно згоден – 7 бал). Кожна відповідь на парний пункт оцінюється реверсивно (абсолютно не згоден – 7 балів, абсолютно згоден – 1 бал).

Потім підраховується загальна сума балів, набраних за всіма 16 пунктами. Чим вищий бал, тим більш інтолерантний до невизначеності респондент.

Також методика представлена трьома субшкалами. Підрахунок балів по кожній субшкалі дозволяє виявити основне джерело інтолерантності до невизначеності, а саме: новизну проблеми; складність проблеми; нерозв'язність проблеми:

Новизна: 2, 9, 11, 13.

Складність проблеми: 4, 5, 6, 7, 8, 10, 14, 15, 16.

Нерозв'язність проблеми: 1, 3, 12.

Рівні сформованості основного джерела інтолерантності до невизначеності

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Загальний показник	16-50	51-70	71-112
Новизна	4-8	9-21	22-28
Складність	9-20	21-36	37-63
Нерозв'язність	3-8	9-16	17-21

Значення загального показника і показників по субшкалам конкретного респондента порівнюються з середніми значеннями, представленими в наведеній нижче таблиці.

шкала	Середні значення ( $\Pi = 58$ )	Стандартне відхилення
Новизна проблеми	15,91	4,51
Складність проблеми	29,69	6,07
Нерозв'язність проблеми	11,95	3,41
Загальний показник	57,55	9,74

**Анкета для визначення критеріїв задоволення життям осіб в умовах невизначеності воєнного часу**

Будь ласка, дайте відповідь на наступні питання анкети.

Пам'ятайте, що не існує правильних чи неправильних відповідей!

1. Від чого, на Вашу думку, залежить задоволення життям в умовах війни?  
(підкресліть той, варіант, який найбільше відповідає Вашій думці)
  - від якості міжособистісних взаємин
  - від досягнення цілей, самореалізації, саморозвитку
  - від мого спокою і злагоди із самим собою
2. Чи задоволені Ви власним життям на даному етапі? (Так/Ні) \_\_\_\_\_
3. За якими візуальними ознаками Ви можете визначити, що особа задоволена життям? (3 ознаки)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_