

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І.І. МЕЧНИКОВА

Кваліфікаційна наукова праця
На правах рукопису

ЗЕМЛЯНА Юлія Анатоліївна

УДК 159.923:159.955:159.944.4

ПСИХОЛОГІЧНА СТАБІЛЬНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ
НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Спеціальність 053 Психологія

Галузь 05 Соціальні та поведінкові науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень.

Використання ідей, результатів і тексти інших авторів мають посилання на відповідне джерело _____ Земляна Ю.А.

Науковий керівник

кандидат психологічних наук,

доцент

Амплеєва Ольга Михайлівна

АНОТАЦІЯ

Земляна Ю.А. Психологічна стабільність особистості в умовах невизначеності. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія». – Одеський національний університет імені І.І. Мечникова МОН України. – Одеса, 2026

Дисертацію присвячено дослідженню особливостей психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності.

Здійснено теоретико-методологічний аналіз особливостей психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. Вивчення психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності зумовлена потребою з'ясувати, яким чином особистість зберігає внутрішню рівновагу, адаптується до змін, ефективно використовує внутрішні та зовнішні ресурси та демонструє конструктивні копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Узагальнено, що особливе значення дослідження психологічної стабільності набуває в умовах воєнного стану, соціальних криз і пандемій, які створюють багаторівневі стресові умови. В таких ситуаціях особистість постійно зазнає психологічного та емоційного навантаження, що може призводити до дезадаптації, зниження продуктивності, посилення тривожності та ризику розвитку психосоматичних розладів. Своєчасне виявлення, аналіз і розвиток ресурсів психологічної стабільності є необхідними для підтримки ментального здоров'я та ефективної адаптації особистості.

У роботі запропоновано цілісне бачення того, як психологічна стабільність формується, підтримується та трансформується під впливом багатофакторних ситуацій невизначеності, що дозволяє розширити теоретичний дискурс щодо природи адаптивності в сучасних соціокультурних умовах. Визначено й теоретично обґрунтовано ключові внутрішні детермінанти функціонування психологічної стабільності, серед яких провідну роль відіграють особистісні ресурси, смислові орієнтації, стратегія інтерпретації

невизначених подій, рівень саморегуляції та здатність до гнучкої перебудови поведінкових реакцій.

Поглиблено розуміння того, що психологічна стабільність не є статичною властивістю, а динамічним процесом, у якому поєднуються стійкі індивідуальні риси та варіативні реакції на змінні зовнішні впливи. Теоретичний внесок дисертації полягає також у уточненні понятійного апарату, пов'язаного з вивченням психологічної стабільності, резильєнтності, життєстійкості та толерантності до невизначеності, що сприяє уніфікації термінології та формуванню спільного наукового поля для подальших досліджень. Запропонований концептуальний підхід забезпечує більш глибоке осмислення природи адаптаційних процесів і дозволяє інтегрувати різні наукові традиції – когнітивну, гуманістичну, стресово-копінгову та ресурсну.

Було проаналізовано, що у сучасній психологічній науці поняття стабільності до стресу розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що охоплює низку суміжних категорій, як-от: психологічна стійкість, життєстійкість (*hardiness*), резильєнтність (*resilience*), стресостійкість та копінг-стратегії (*coping strategies*). Визначенні терміни відображають здатність особистості адаптуватися до складних обставин, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонування в умовах тривалого стресу.

Так, психологічна стабільність відрізняється від психологічної стійкості (*resilience / hardiness*), яка частіше акцентує на адаптації та особистісному зростанні після травматичних подій. Стабільність, у більш вузькому розумінні, фокусується на здатності психіки зберігати динамічну рівновагу, запобігати дезорганізації процесів та швидко відновлювати функціонування до оптимального рівня.

Поняття психологічної стабільності, емоційної стійкості та резистентності об'єднує спільний семантичний смисл, що відображає здатність особистості протидіяти дестабілізуючим впливам середовища, зберігати внутрішню рівновагу в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження та ефективно справлятися з негативними емоційними станами. Йдеться не лише

про пасивне «витримування» стресу, а про активне залучення внутрішніх ресурсів, які дозволяють особистості адаптуватися до складних та непередбачуваних обставин без суттєвого порушення цілісності її психічного функціонування. Формування та прояв цих характеристик мають багатокомпонентну природу. Їхнім підґрунтям виступають як психофізіологічні механізми (особливості функціонування нервової системи, тип вищої нервової діяльності, рівень збудливості та гальмування), так і індивідуально-психологічні властивості особистості, зокрема темперамент, рівень емоційної регуляції, тривожності, самоконтролю та стресостійкості.

Охарактеризовано, що поняття життєстійкість, резильєнтність і копінг, охоплюють як індивідуально-особистісний, так і психосоціальний вимір здатності людини долати життєві труднощі та стресові ситуації. Вони ґрунтуються не лише на вроджених психофізіологічних особливостях, а й на здобутому життєвому досвіді, сформованих навичках саморегуляції та результатах цілеспрямованого психологічного навчання й виховання. Таким чином, стійкість до стресу слід розглядати як інтегративну характеристику, що включає сукупність природжених і набутих психофізіологічних та психологічних властивостей, а також соціально зумовлених компетентностей, які формуються у процесі розвитку особистості та сприяють її ефективній адаптації до мінливих умов середовища.

Аналіз структури цього феномену дозволяє виокремити два взаємопов'язані аспекти стійкості до стресу – умовно «психофізіологічний» та «психосоціальний». Перший аспект відображає вроджені або відносно стійкі індивідуальні характеристики, пов'язані з особливостями функціонування нервової системи, темпераментом, емоційною реактивністю та рівнем збудливості. Другий аспект охоплює соціально сформовані якості, навички та механізми, зокрема здатність до когнітивної переробки стресового досвіду, використання адаптивних копінг-стратегій, ефективну емоційну регуляцію, соціальну підтримку та ресурси міжособистісної взаємодії. Саме кваліфікація

цих аспектів дозволяє змістовно розмежувати поняття, які використовуються для опису стійкості людини до стресу.

Представлено семантичний аналіз психологічних термінів у контексті психологічної стабільності. Аналіз структури цього феномену дозволяє виокремити два взаємопов'язані аспекти стійкості до стресу – умовно «психофізіологічний» та «психосоціальний». Перший аспект відображає вроджені або відносно стійкі індивідуальні характеристики, пов'язані з особливостями функціонування нервової системи, темпераментом, емоційною реактивністю та рівнем збудливості. Другий аспект охоплює соціально сформовані якості, навички та механізми, зокрема здатність до когнітивної переробки стресового досвіду, використання адаптивних копінг-стратегій, ефективну емоційну регуляцію, соціальну підтримку та ресурси міжособистісної взаємодії. Саме кваліфікація цих аспектів дозволяє змістовно розмежувати поняття, які використовуються для опису стійкості людини до стресу.

Так, узагальнення наукових підходів дозволило виокремити чотири центральні компоненти, кожен з яких виконує власні функції, але при цьому взаємодіє з іншими, формуючи цілісну структуру психологічної стабільності. В роботі представлено у вигляді схеми. Зокрема, були виділені такі компоненти як когнітивно-сміслові, емоційно-регуляторні, мотиваційно-вольові та поведінково-адаптивні компоненти утворюють цілісну структуру, що забезпечує життєстійкість та здатність особистості конструктивно функціонувати в умовах невизначеності. Порушення одного з компонентів може призвести до дисбалансу всієї системи (наприклад, низька емоційна регуляція дестабілізує поведінкові реакції), тоді як високий розвиток інших (зокрема смислової сфери чи толерантності до невизначеності) здатен компенсувати слабші елементи та утримувати внутрішню цілісність особистості.

Було проведено емпіричне дослідження та проаналізовано результати психологічної діагностики компонентів психологічної стабільності в умовах

невизначеності за обраними методиками. В результаті проведеного кількісного аналізу та описової статистики було з'ясовано, що респондентам в більшості притаманний середній рівень. Також було встановлено, що результати за всіма шкалами відповідають нормальному закону розподілу в достатній мірі. Для порівняння даних було обрано t-критерій Стьюдента. Після проведеного порівняння було показано, що за шкалами «Емоційна стабільність», «Життєздатність», «Резильєнтність» різниця у результатах респондентів Групи 1 і Групи 2 є статистично значущою, отже показники залежать від віку опитуваних. За шкалами «Психологічне благополуччя», «Психологічна стійкість», «Стресостійкість» і «Витривалість» різниця у результатах між двома групами не є статистично значимою, тому показники досліджуваних за даними шкалами не залежатимуть від віку.

Так, після проведеного кореляційного аналізу були виявлені наступні взаємозв'язки між значеннями рівню психологічної стабільності респондентів та значеннями вищезазначених шкал. Прямо-пропорційний середній і високий зв'язок був виявлений між значеннями рівню психологічної стабільності і значеннями шкал «Емоційна стабільність», «Психологічне благополуччя». Прямо-пропорційний слабкий зв'язок був виявлений між значеннями рівня психологічної стабільності і значеннями шкал «Резильєнтність» (Загальний результат рівня ментального здоров'я) і «Витривалість» (Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя). Майже відсутній зв'язок між значеннями рівню психологічної стабільності і значеннями шкали «Психологічна стійкість» (Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі). Зворотно пропорційний середній зв'язок спостерігався між значеннями рівня психологічної стабільності і значеннями шкал «Життєздатність» (Загальний результат інтолерантності до невизначеності) і «Стресостійкість» (Загальний результат рівня сприйнятого стресу).

Проведено регресійний аналіз за результатами якого була побудована модель. За її допомогою можна обчислювати рівень психологічної стабільності в залежності від показників чотирьох шкал: «Емоційна стабільність»,

«Психологічне благополуччя», «Загальний результат рівня ментального здоров'я» та «Загальний результат рівня сприйнятого стресу».

Шкали «Загальний результат інтолерантності до невизначеності», «Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі» і «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» за результатами регресійного аналізу не впливають на достатньому рівні значущості на рівень психологічної стабільності особистості (що також непрямим чином підтверджують результати кореляційного аналізу), тому їх значення не використовуються у побудованій моделі.

Після проведеного регресійного аналізу були обґрунтовані розглянуті вище 4 компоненти психологічної стабільності та відповідно було розроблено програму розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, яка ґрунтується на теоретично обґрунтованій та емпірично підтвердженій структурі цього феномену. Перспективою подальших наукових досліджень є розширення та апробація програми розвитку психологічної стабільності українців на сучасному етапі.

Ключові слова: психологічна стабільність, особистість, невизначеність, резильєнтність, толерантність до невизначеності, емоційна стабільність, копінг-стратегії, психічне здоров'я, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, адаптація, психологічні ресурси особистості, психологічна стійкість, стресостійкість, витривалість.

ABSTRACT

Zemlyana Yu.A. Psychological stability of the individual in conditions of uncertainty. – Qualification scholarly work published as manuscript.

Dissertation for the degree of Doctor of Philosophy in specialty 053 "Psychology". – Odesa I. I. Mechnikov National University, Ministry of Education and Science of Ukraine. – Odesa, 2026.

The dissertation is devoted to the study of the features of psychological stability of the individual in conditions of uncertainty.

A theoretical and methodological analysis of the features of psychological stability of the individual in conditions of uncertainty has been carried out. The study of psychological stability of the individual in conditions of uncertainty is due to the need to find out how the individual maintains internal balance, adapts to changes, effectively uses internal and external resources and demonstrates constructive coping strategies in stressful situations.

It is summarized that the study of psychological stability acquires special importance in conditions of martial law, social crises and pandemics, which create multi-level stressful conditions. In such situations, the individual is constantly exposed to psychological and emotional stress, which can lead to maladaptation, reduced productivity, increased anxiety and the risk of developing psychosomatic disorders. Timely identification, analysis and development of psychological stability resources are necessary to maintain mental health and effective adaptation of the individual.

The work proposes a holistic vision of how psychological stability is formed, maintained and transformed under the influence of multifactorial situations of uncertainty, which allows expanding the theoretical discourse on the nature of adaptability in modern socio-cultural conditions. The key internal determinants of the functioning of psychological stability are identified and theoretically substantiated, among which personal resources, semantic orientations, the strategy of interpreting uncertain events, the level of self-regulation and the ability to flexibly restructure behavioral reactions play a leading role.

The understanding that psychological stability is not a static property, but a dynamic process, which combines stable individual traits and variable reactions to variable external influences, is deepened. The theoretical contribution of the dissertation also consists in clarifying the conceptual apparatus associated with the study of psychological stability, resilience, vitality and tolerance to uncertainty, which contributes to the unification of terminology and the formation of a common scientific field for further research. The proposed conceptual approach provides a

deeper understanding of the nature of adaptation processes and allows integrating different scientific traditions - cognitive, humanistic, stress-coping and resource.

It was analyzed that in modern psychological science the concept of stability to stress is considered as a complex integrative characteristic of the personality, covering a number of related categories, such as: psychological stability, hardiness, resilience, stress resistance and coping strategies. The defined terms reflect the ability of the individual to adapt to difficult circumstances, maintain internal balance and effective functioning in conditions of prolonged stress.

Thus, psychological stability differs from psychological stability (resilience / hardiness), which more often emphasizes adaptation and personal growth after traumatic events. Stability, in a narrower sense, focuses on the ability of the psyche to maintain dynamic balance, prevent disorganization of processes and quickly restore functioning to an optimal level.

The concepts of psychological stability, emotional resilience and resistance share a common semantic meaning, reflecting the ability of an individual to counteract destabilizing environmental influences, maintain internal balance in conditions of intense psycho-emotional stress and effectively cope with negative emotional states. This is not only about passively “withstanding” stress, but also about actively engaging internal resources that allow an individual to adapt to complex and unpredictable circumstances without significantly disrupting the integrity of their mental functioning. The formation and manifestation of these characteristics are multi-component in nature. They are based on both psychophysiological mechanisms (features of the functioning of the nervous system, type of higher nervous activity, level of excitability and inhibition), and individual psychological properties of the individual, in particular temperament, level of emotional regulation, anxiety, self-control and stress resistance.

It is characterized that the concepts of vitality, resilience and coping encompass both the individual-personal and psychosocial dimensions of a person's ability to overcome life difficulties and stressful situations. They are based not only on innate psychophysiological characteristics, but also on acquired life experience, formed self-

regulation skills and the results of targeted psychological training and education. Thus, stress resistance should be considered as an integrative characteristic that includes a set of innate and acquired psychophysiological and psychological properties, as well as socially conditioned competencies that are formed in the process of personality development and contribute to its effective adaptation to changing environmental conditions.

Analysis of the structure of this phenomenon allows us to distinguish two interrelated aspects of stress resistance - conditionally "psychophysiological" and "psychosocial". The first aspect reflects innate or relatively stable individual characteristics associated with the peculiarities of the functioning of the nervous system, temperament, emotional reactivity and level of excitability. The second aspect covers socially formed qualities, skills and mechanisms, in particular the ability to cognitively process stressful experiences, the use of adaptive coping strategies, effective emotional regulation, social support and resources of interpersonal interaction. It is the qualification of these aspects that allows us to meaningfully distinguish the concepts used to describe a person's resistance to stress.

A semantic analysis of psychological terms in the context of psychological stability is presented. Analysis of the structure of this phenomenon allows us to distinguish two interrelated aspects of stress resistance - conditionally "psychophysiological" and "psychosocial". The first aspect reflects innate or relatively stable individual characteristics associated with the peculiarities of the functioning of the nervous system, temperament, emotional reactivity and level of excitability. The second aspect covers socially formed qualities, skills and mechanisms, in particular the ability to cognitively process stressful experiences, the use of adaptive coping strategies, effective emotional regulation, social support and resources of interpersonal interaction. It is the qualification of these aspects that allows us to meaningfully distinguish the concepts used to describe a person's stress resistance. Thus, the generalization of scientific approaches allowed us to identify four central components, each of which performs its own functions, but at the same time interacts with others, forming a holistic structure of psychological stability. The

work presents them in the form of a scheme. In particular, such components as cognitive-semantic, emotional-regulatory, motivational-volitional and behavioral-adaptive components were identified, forming a holistic structure that ensures the resilience and ability of the individual to function constructively in conditions of uncertainty. Violation of one of the components can lead to an imbalance of the entire system (for example, low emotional regulation destabilizes behavioral reactions), while the high development of others (in particular, the semantic sphere or tolerance to uncertainty) is able to compensate for weaker elements and maintain the internal integrity of the individual. An empirical study was conducted and the results of psychological diagnostics of the components of psychological stability in conditions of uncertainty were analyzed using the selected methods. As a result of the quantitative analysis and descriptive statistics, it was found that the majority of respondents have an average level. It was also established that the results on all scales correspond to the normal distribution law to a sufficient extent. To compare the data, the Student's t-test was chosen. After the comparison, it was shown that on the scales "Emotional Stability", "Vitality", "Resilience" the difference in the results of respondents from Group 1 and Group 2 is statistically significant, therefore the indicators depend on the age of the respondents. On the scales "Psychological Well-being", "Psychological Stability", "Stress Resistance" and "Endurance" the difference in the results between the two groups is not statistically significant, therefore the indicators of the subjects on these scales will not depend on age.

Thus, after the correlation analysis, the following relationships were found between the values of the level of psychological stability of respondents and the values of the above scales. A directly proportional medium and high relationship was found between the values of the level of psychological stability and the values of the scales "Emotional stability", "Psychological well-being". A directly proportional weak relationship was found between the values of the level of psychological stability and the values of the scales "Resilience" (General result of the level of mental health) and "Endurance" (General result of the level of subjective well-being). There is almost no relationship between the values of the level of psychological

stability and the values of the scale "Psychological resilience" (General level of coping focused on the problem). An inversely proportional average relationship was observed between the values of the level of psychological stability and the values of the scales "Vitality" (Overall result of intolerance to uncertainty) and "Stress resistance" (Overall result of the level of perceived stress).

A regression analysis was conducted, the results of which were used to build a model. With its help, it is possible to calculate the level of psychological stability depending on the indicators of four scales: "Emotional stability", "Psychological well-being", "General result of the level of mental health" and "General result of the level of perceived stress".

The scales "General result of intolerance to uncertainty", "General level of coping focused on the problem" and "General result of the level of subjective well-being" according to the results of the regression analysis do not affect the level of psychological stability of the individual at a sufficient level of significance (which is also indirectly confirmed by the results of the correlation analysis), therefore their values are not used in the constructed model.

After the regression analysis, the 4 components of psychological stability considered above were substantiated and, accordingly, a program for the development of psychological stability of the individual in conditions of uncertainty was developed, which is based on the theoretically substantiated and empirically confirmed structure of this phenomenon. The prospect of further scientific research is the expansion and testing of the program for the development of psychological stability of Ukrainians at the present stage.

Key words: psychological stability, personality, uncertainty, resilience, tolerance to uncertainty, emotional stability, coping strategies, mental health, subjective well-being, psychological well-being, adaptation, psychological resources of the individual, psychological stability, stress resistance, endurance.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Статті у наукових фахових виданнях з психології, включених до переліку, затверджених МОН України:

1. Земляна Ю.А. Особливості психологічної стабільності особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2025. №4(58). С.1590-1599 (фахове видання категорії «Б»). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4\(58\)-1590-16000](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-4(58)-1590-16000)
2. Земляна Ю.А. Вплив періоду невизначеності на психологічне благополуччя особистості. *Габітус*. 2025. №72. С.81-85 (фахове видання категорії «Б»). <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.72.1.14>
3. Амплєєва О.М., Земляна Ю.А. Аналіз основних методик дослідження компонентів психологічної стабільності особистості. *Перспективи та інновації науки*. 2025. №8(54). С.1000-1008 (фахове видання категорії «Б»). [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8\(54\)-1000-1008](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-8(54)-1000-1008)
4. Амплєєва О.М., Земляна Ю.А. Особливості емпіричного дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. *Наукові перспективи*. 2026. №1(67). С.1637-1649 (фахове видання категорії «Б»). [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-1\(67\)-1637-1649](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2026-1(67)-1637-1649)

Тези апробаційного характеру:

1. Земляна Ю.А. Психологічна стійкість особистості в умовах невизначеності. II Міжнародна науково-практична конференція «Challenges and opportunities in modern scientific research». Івано-Франківськ, Україна. 23-25.04.2025. С.238-240. <https://doi.org/10.70286/isu-23.04.2025>
2. Земляна Ю.А. Психологічна резильєнтність: механізми формування та шляхи розвитку. XXI Міжнародна наукова конференція «Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», м. Миколаїв, Україна 16-21.06.2025. С.22-24. <https://doi.org/10.34132/mspc>
3. Земляна Ю.А. Механізми подолання невизначеності та формування психологічної стійкості: теоретичний огляд. IX Міжнародна науково-практична конференція «European Congress of Scientific Discovery» (August 18-20, 2025) Madrid, Spain. 2025. P.121-125. <https://sci-conf.com.ua/ix-mizhnarodna-naukovo->

praktichna-konferentsiya-europeancongress-of-scientific-discovery-18-20-08-2025-madrid-ispaniya-arhiv/

4. Земляна Ю.А. Особливості методологічного забезпечення дослідження психологічної стабільності особистості в період невизначеності. The 6th International scientific and practical conference “Science and education: synergy of innovation” (January 26-28, 2026) MDPC Publishing, Berlin, Germany. 2026.P.233-240 . <https://sci-conf.com.ua/wp-content/uploads/2026/01/SCIENCE-AND-EDUCATION-SYNERGY-OF-INNOVATION-26-28.01.26.pdf>

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП	17
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	27
1.1 Поняття та основні компоненти психологічної стабільності	27
1.2. Загальна характеристика періоду невизначеності в науковій літературі	52
1.3. Чинники функціонування та розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності.....	67
Висновки до першого розділу.....	84
РОЗДІЛ 2 ЕТАПИ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	87
2.1. Особливості методологічного забезпечення та організації теоретико-емпіричного дослідження психологічної стабільності особистості в період невизначеності.....	87
2.2. Методи та методики дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності.....	107
Висновки до другого розділу	129
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	132
3.1. Аналіз результатів психологічної діагностики компонентів психологічної стабільності в умовах невизначеності	132
3.1.1. Результати діагностики за методикою IUS-12 (шкала інтолерантності до невизначеності).....	138
3.1.2. Результати діагностики за методикою МНС-SF0 (Стабільність психічного здоров'я – коротка форма.....	142

3.1.3.	Результати діагностики за методикою PMH-scale (шкала позитивного ментального здоров'я).....	147
3.1.4.	Результати діагностики за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC».....	149
3.1.5	Результати тестування за методикою PSS-10 (шкала сприйнятого стресу).....	154
3.2.	Якісна та кількісна обробка результатів емпіричного дослідження.....	158
3.2.1.	Статистичний аналіз результатів за методикою IUS-12 (шкала інтолерантності до невизначеності).....	159
3.2.2.	Статистичний аналіз результатів за методикою МНС-SF (Стабільність психічного здоров'я – коротка форма).....	164
3.2.3.	Статистичний аналіз результатів за методикою PMH-scale (шкала позитивного ментального здоров'я).....	169
3.2.4.	Статистичний аналіз результатів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC».....	172
3.2.5.	Статистичний аналіз результатів за методикою PSS-10 (шкала сприйнятого стресу).....	177
3.2.6.	Статистичний аналіз результатів за методикою опитувальника Brief-COPE.....	182
3.2.7.	Статистичний аналіз результатів за методикою короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR.....	197
3.2.8.	Кореляційний аналіз.....	203
3.2.9.	Регресійний аналіз.....	208
3.3.	Програма розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності	213
	Висновки до третього розділу.....	223
	ВИСНОВКИ	228
	СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	237
	ДОДАТКИ	261

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження. Життя сучасної людини характеризується високою динамічністю, глобалізаційними процесами, соціально-політичними трансформаціями, економічною нестабільністю, зростанням технологічних змін та частими кризовими подіями, що формує середовище постійної невизначеності. Невизначеність у психологічному розумінні охоплює множинність альтернатив, необхідність одночасного оцінювання різних варіантів рішень та неможливість достовірного прогнозування наслідків дій. Вона включає також непередбачуваність подій і ситуацій, що створює високі когнітивні, емоційні та поведінкові вимоги до особистості, підвищує рівень стресу та значно впливає на психологічне здоров'я, емоційний стан і загальне благополуччя.

Актуальність вивчення психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності зумовлена потребою з'ясувати, яким чином особистість зберігає внутрішню рівновагу, адаптується до змін, ефективно використовує внутрішні та зовнішні ресурси та демонструє конструктивні копінг-стратегії у стресових ситуаціях. Психологічна стабільність виступає ключовим фактором збереження психічної цілісності, життєстійкості та емоційного благополуччя, а також забезпечує здатність до продуктивного функціонування у соціально-психологічно складних обставинах (Блинова О.Є., Віговська О.О., Вірна Ж., Голованова Т.П.).

Особливе значення дослідження психологічної стабільності набуває в умовах воєнного стану, соціальних криз і пандемій, які створюють багаторівневі стресові умови. В таких ситуаціях особистість постійно зазнає психологічного та емоційного навантаження, що може призводити до дезадаптації, зниження продуктивності, посилення тривожності та ризику розвитку психосоматичних розладів. Своєчасне виявлення, аналіз і розвиток компонентів психологічної стабільності є необхідними для підтримки

ментального здоров'я та ефективної адаптації особистості (Карамушка Л.М., Кокун О.М., Луньов В.Є.).

У зарубіжній психології проблеми подолання стресу та розвитку окремих компонентів психологічної стабільності досліджували Антоновський А., Бонанно Дж., Лазарус Р., Мадді С., Фолкман С., Франкл В. та інші. Вони виділяли ключові критерії психологічної стабільності, серед яких: ефективність когнітивного оцінювання стресових ситуацій, використання адаптивних копінг-стратегій, рівень емоційної регуляції, стійкість до психологічного навантаження, здатність до саморефлексії та трансформації стресу у ресурси особистісного зростання (Бандура А., Лазарус Р., Фолкман С.). Дослідження також враховували соціальну підтримку як важливий модератор адаптаційних процесів та психічного благополуччя.

Вітчизняні науковці (Карамушка Л.М., Кононенко О.І., Кокун О.М., Кременчуцька М.К., Курова А.В., Луньов В.Є., Четверик-Бурчак А.Г.) приділяють увагу особливостям психологічної адаптації в умовах невизначеності, механізмам саморегуляції та розвитку внутрішніх ресурсів особистості. Основними критеріями їх досліджень є: рівень когнітивної та емоційної гнучкості, ефективність внутрішніх ресурсів (резильєнтності, самоконтролю, внутрішньої мотивації), здатність до інтеграції соціальної підтримки, використання конструктивних копінг-стратегій, а також динаміка психічного благополуччя та життєстійкості в умовах хронічного стресу та невизначеності (Блинова О.Є., Кононенко А.О., Кононенко О.І.).

Незважаючи на наявні дослідження, комплексна структура психологічної стабільності особистості, її компонентний склад та взаємозв'язок із чинниками невизначеності у вітчизняному контексті вивчені недостатньо. Особливо мало уваги приділено практичним аспектам розвитку стабільності, використанню інтегративних копінг-стратегій та оцінці ефективності психологічної підтримки в умовах хронічного стресу та соціальної нестабільності (Іванова О.С., Карамушка Л.М., Кокун О.М.).

Отже, актуальність дослідження полягає в необхідності комплексного

вивчення психологічної стабільності особистості як інтегративного феномену, що забезпечує збереження психічної цілісності, адаптивне функціонування та емоційне благополуччя в умовах постійної невизначеності. Результати дослідження мають теоретичне значення для уточнення концептуальних основ та компонентів психологічної стабільності та практичне значення для розробки методик психокорекції, тренінгів та програм розвитку внутрішніх ресурсів особистості, що дозволить підвищити ефективність адаптаційних процесів та зменшити ризики психоемоційних дезадаптацій. Таким чином, актуальність дослідження цієї проблеми як у теоретичному, практичному, так і соціальному плані і зумовила вибір теми дослідження: «Психологічна стабільність особистості в умовах невизначеності».

Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконано в рамках комплексної науково-дослідної теми кафедри соціальної психології «Генеza та соціально-психологічні детермінанти психологічного благополуччя особистості» (РК №332 зареєстрована в УкрІНТЕІ, № держреєстрації 0123U101274).

Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (протокол № 4 від 25.11.2025 р.).

Об'єкт дослідження – психологічна стабільність.

Предмет дослідження – особливості психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності.

Виходячи з мети було сформульовано наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння психологічної стабільності особистості, її структури, компонентів та функціонального значення в умовах невизначеності.

2. Охарактеризувати феномен невизначеності як соціально-психологічний контекст, визначити його змістові ознаки, детермінанти та вплив на психічне функціонування особистості з позицій сучасних психологічних концепцій.

3. Визначити та узагальнити чинники, що детермінують розвиток та підтримання психологічної стабільності особистості, описати їх взаємозв'язки та вплив у період невизначеності.

4. Дослідити основні компоненти психологічної стабільності в умовах невизначеності.

5. Провести емпіричне дослідження психологічної стабільності особистості, здійснити кількісний і якісний аналіз отриманих даних.

6. Розробити програму розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності.

Теоретично-методологічною основою дослідження стали концепції сучасної психологічної науки, що пояснюють механізми адаптації, стресостійкості та збереження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. Теоретичну базу становлять положення теорії загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, яка розкриває закономірності фізіологічного та психічного реагування на стресові впливи; транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса і С. Фолкман, що описує когнітивну оцінку ситуації та процеси подолання; концепцій життєстійкості С. Мадді та резильєнтності Дж. Бонанно, які підкреслюють значення внутрішніх ресурсів у подоланні кризи та підтриманні функціональності. Методологічні орієнтири дослідження визначаються також салютогенним підходом А. Антоновського, що акцентує увагу на ресурсній природі психічного здоров'я та ролі відчуття узгодженості; смисловою психологією В. Франкла, яка розкриває значення ціннісно-смилових структур у збереженні цілісності особистості; а також сучасними напрацюваннями українських дослідників (О. Бабчук, Л. Карамушки, О. Кононенко, М. Кременчуцької, А. Курової, Н. Підбуцької, А. Четверик-

Бурчак), які висвітлюють особливості проявів невизначеності та ресурсів її подолання в українському соціокультурному контексті.

Методи дослідження. *Теоретичні:* аналіз психологічної, філософської, медичної, педагогічної, соціологічної літератури, здійснений з метою визначення стану розробленості досліджуваної проблеми; порівняння, аналіз, синтез, узагальнення, систематизація, класифікація, моделювання, що були застосовані для визначення концептуальних засад вивчення психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності.

Емпіричні: бесіда, анкетування, тестування. З метою збору даних про психологічні щодо особливостей особистості у період невизначеності було запропоновано такі психодіагностичні методики: методика «TIPI UKR – короткий п'ятифакторний опитувальник особистості», методика «IUS-12 Н. Карлетона – шкала інтолерантності до невизначеності» (в адаптації Г. Громової), методика «МНС-SF Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», методика «Українська адаптація опитувальника Brief-COPE», методика «PMH-scale шкала позитивного ментального здоров'я», методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The ModifiedBBCSubjective Well-Being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та методика «PSS-10 шкала сприйнятого стресу».

Метод математико-статистичної обробки даних з подальшою якісною інтерпретацією та узагальненням. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм *SPSS (версія 31)*.

Організація і база дослідження. Вибірку склали 260 осіб віком від 18 до 60 років, стать – чоловіча та жіноча. Теоретико-емпіричне дослідження відбувалося на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, Чорноморського національного університету імені П. Могили (м. Миколаїв) та Громадської організації «Захист держави» в Миколаївській області.

Реалізація дослідницьких задач відбувалася протягом трьох основних етапів, кожний з яких мав свої конкретні задачі.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що вперше:

– *концептуалізовано та всебічно емпірично досліджено* феномен психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності в українському соціокультурному та воєнному контексті, що дозволило сформувати цілісну модель її проявів та механізмів функціонування.

– *систематизовано та уточнено зміст ключових наукових понять* таких як «психологічна стабільність», «резильєнтність», «життєстійкість», «стресостійкість», «адаптивність», – що дало змогу чітко розмежувати їх та визначити специфіку психологічної стабільності як інтегративного багатовимірного конструкта.

– *визначено та обґрунтовано структурні компоненти психологічної стабільності*; встановлено їх взаємозв'язок із чинниками невизначеності, зокрема інтолерантністю до невизначеності, рівнем переживаного стресу, емоційною регуляцією та соціальною підтримкою.

– *доведено ефективність інтегрованого теоретико-методичного підходу до дослідження та розвитку психологічної стабільності*, що поєднує валідні психодіагностичні інструменти, теорії сучасної посткласичної психології та емпіричну верифікацію результатів.

Теоретичне значення дисертаційного дослідження полягає у подальшому розвитку концептуальних підходів до розуміння психологічної стабільності як складного системного феномена, що інтегрує різні рівні психічної організації особистості й проявляється у взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових механізмів. У роботі запропоновано цілісне бачення того, як психологічна стабільність формується, підтримується та трансформується під впливом багатфакторних ситуацій невизначеності, що дозволяє розширити теоретичний дискурс щодо природи адаптивності в сучасних соціокультурних умовах. Визначено й теоретично обґрунтовано ключові внутрішні детермінанти функціонування психологічної стабільності,

серед яких провідну роль відіграють особистісні ресурси, смислові орієнтації, стратегія інтерпретації невизначених подій, рівень саморегуляції та здатність до гнучкої перебудови поведінкових реакцій. Поглиблено розуміння того, що психологічна стабільність не є статичною властивістю, а динамічним процесом, у якому поєднуються стійкі індивідуальні риси та варіативні реакції на змінні зовнішні впливи. Теоретичний внесок дисертації полягає також у уточненні понятійного апарату, пов'язаного з вивченням психологічної стабільності, резильєнтності, життєстійкості та толерантності до невизначеності, що сприяє уніфікації термінології та формуванню спільного наукового поля для подальших досліджень. Отже, дисертаційне дослідження не лише розширює теоретичні уявлення про психологічну стабільність особистості в умовах невизначеності, але й формує основу для подальшого розвитку міждисциплінарних підходів до розуміння адаптації, стійкості та психологічного благополуччя в умовах швидкоплинних соціальних трансформацій.

Наукове і практичне значення роботи полягає в тому, що результати дисертаційного дослідження створюють науково обґрунтовану основу для подальшого розвитку теорії психологічної стабільності особистості та розширюють можливості її прикладного використання в умовах тривалої невизначеності, соціальних трансформацій та воєнного стану.

У межах роботи було розроблено, теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено авторську чотирикомпонентну модель психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, яка охоплює когнітивно-смисловий, емоційно-регуляторний, мотиваційно-вольовий та поведінково-адаптивний компоненти. Зазначена модель може бути використана у подальших наукових дослідженнях, у психологічній діагностиці, розробленні програм профілактики та розвитку стабільності, а також у галузевих наукових проєктах, спрямованих на вивчення впливу екзистенційної та соціальної невизначеності на психічне здоров'я.

У ході дослідження було використано комплекс валідизованих психодіагностичних методик (IUS-12, TIPI UKR, MHC-SF, Brief-COPE, PMH-scale, BBC-SWB, PSS-10), на підставі яких створено системну діагностичну матрицю для оцінювання різних компонентів психологічної стабільності. Дана матриця може застосовуватися практичними психологами, психотерапевтами, фахівцями кризових центрів та служб психічного здоров'я для комплексного обстеження стану особистості в ситуаціях невизначеності, стресу або тривалого навантаження. Також запропоновано авторську анкету.

На основі отриманих емпіричних даних розроблено програму розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, що можуть упроваджуватися в освітніх закладах, психологічних центрах, організаціях, що працюють із групами ризику (переселенці, волонтери, військові, студенти), а також використовуватися в програмах психопрофілактики та відновлення психічного здоров'я.

Результати дослідження можуть бути інтегровані у зміст навчальних дисциплін для студентів спеціальності «Психологія», зокрема у курси: «Психологія стресу та копінг-поведінки», «Психологія особистості», «Психічне здоров'я», «Психодіагностика», «Кризова психологія», «Психологія екстремальних ситуацій», «Методологія та організація наукових досліджень». Матеріали дослідження також можуть бути використані під час проведення тренінгів із розвитку стресостійкості, резильєнтності та навичок саморегуляції.

Обґрунтованість і достовірність наукових положень, висновків і рекомендацій, які захищаються. Усі наукові результати достовірні та достатньо обґрунтовані, що підтверджується наступним: дослідження забезпечено різностороннім теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, із залученням системного та комплексного підходу до організації та проведення досліджень, відповідністю підібраних методів дослідження поставленій меті та завданням дослідження; взаємодія кількісного та якісного аналізу отриманих емпіричних даних дозволила отримати достовірну психологічну інтерпретацію отриманих результатів.

Практична значимість. Теоретичні та емпіричні результати дослідження можна використовувати у діяльності центрів психічного здоров'я, служб психологічної підтримки, соціальних служб, закладів освіти, організацій, що працюють з військовими та цивільними, які перебувають у стані тривалої невизначеності. Розроблені рекомендації можуть бути використані для створення профілактичних та відновлювальних програм, спрямованих на підвищення адаптивності, зниження рівня стресу, формування ефективних копінг-стратегій та зміцнення психологічного благополуччя. Окрім того, узагальнені теоретичні та емпіричні результати дослідження можуть бути використані у науково-дослідних проєктах, міждисциплінарних програмах із вивчення впливу невизначеності на поведінку, психічне здоров'я та добробут різних груп населення, а також у підготовці фахівців, які здійснюють психологічний супровід у кризових та екстремальних умовах. Загалом наукове та практичне значення роботи полягає в створенні цілісної системи діагностичних, аналітичних і корекційно-профілактичних засобів, що дозволяють підвищувати рівень психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності та сприяють збереженню психічного здоров'я в сучасних соціокультурних реаліях.

Результати дослідження **впроваджено** у навчально-методичний та науковий процес Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (довідка № 381 від 31.03.2026 р.), Одеського державного університету внутрішніх справ (довідка від 19.02.2026 р.), Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (довідка № 925/26 від 06.04.2026 р.), Міжнародного університету (довідка № 8 від 11.03.2026 р.), Відокремленого підрозділу Громадської організації «Захист держави» в Миколаївській області (довідка № 44 від 03.04.2026 р.).

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи обговорювалися на наукових конференціях, зокрема на: II Міжнародна науково-практична конференція «Challenges and opportunities in modern scientific research» 23-25.04.2025 (Івано-Франківськ,

Україна); XXI Міжнародна наукова конференція «Ольвійський форум – 2025: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі» 16-21.06.2025 (м. Миколаїв, Україна); IX Міжнародна науково-практична конференція «European Congress of Scientific Discovery» August 18-20, 2025 (Madrid, Spain), The 6th International scientific and practical conference “Science and education: synergy of innovation” anuary 26-28, 2026 (Berlin, Germany).

Публікації. У 8 публікаціях повністю відображені основні результати дисертації, з яких 4 статті у наукових фахових виданнях із психології, включених до переліку, затверджених МОН України, 4 публікації – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Дисертація складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел 214 джерел (з них 31 джерело іноземними мовами) та додатків. Загальний зміст дисертації викладено на 279 сторінках із них 236 сторінок основного тексту. Робота містить 51 таблицю і 18 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Поняття та основні компоненти психологічної стабільності

Проблематика психологічної стабільності набула особливої актуальності у зв'язку з тривалим впливом екстремальних соціальних та військових реалій, що спричиняє стан хронічного напруження та виснаження психічних ресурсів. У сучасній психологічній науці поняття стабільності до стресу розглядається як складна інтегративна характеристика особистості, що охоплює низку суміжних категорій, як-от: психологічна стійкість, життестійкість (hardiness), резильєнтність (resilience), стресостійкість та копінг-стратегії (coping strategies). Визначенні терміни відображають здатність особистості адаптуватися до складних обставин, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно функціонувати в умовах тривалого стресу [40].

Особливої актуальності дослідження набуває серед цивільного населення в умовах постійної воєнної загрози та «хронічного стресу війни». Даний феномен призводить до деформації психоемоційної сфери, формуючи псевдоадаптацію у вигляді байдужості до загроз, що, з одного боку, є захисним механізмом, а з іншого – може спричинити емоційне виснаження та ризиковану поведінку [38].

Це підкреслює необхідність наукового осмислення структури, механізмів формування та компонентів розвитку психологічної стійкості в умовах невизначеності [18]. У зв'язку з цим особливої ваги набуває необхідність наукового осмислення поняття психологічної стійкості особистості до стресу, аналізу структури, механізмів формування та компонентів розвитку в умовах затяжної соціальної кризи (невизначеності).

У сучасних дослідженнях психологічна стабільність розглядається як багатовимірний і динамічний конструкт, що корелює з ефективністю копінг-стратегій, психічним благополуччям та позитивними особистісними рисами (добросовісність, емоційна рівноваженість) [23; 1]. У межах цього дослідження психологічна стабільність визначається як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність підтримувати відносну внутрішню рівновагу, цілісність психічних структур та адекватний рівень функціонування в умовах дії зовнішніх та внутрішніх стресогенних чинників, а також ефективно відновлюватися після їхнього впливу [53].

Психологічна стабільність відрізняється від психологічної стійкості (*resilience / hardiness*), яка частіше акцентує на адаптації та особистісному зростанні після травматичних подій. Стабільність, у більш вузькому розумінні, фокусується на здатності психіки зберігати динамічну рівновагу, запобігати дезорганізації процесів та швидко відновлювати функціонування до оптимального рівня [34].

Психологічна стабільність постає як комплексна системна властивість, що забезпечує відносну цілісність, адаптованість і здатність до ефективного функціонування в умовах хронічного стресу та невизначеності [20]. Історичний аналіз феномену починається з праць Г. Сельє [213], який уперше описав загальний адаптаційний синдром (стадії тривоги, резистентності та виснаження), заклавши фундаментальне розуміння стресу як універсальної неспецифічної реакції та підкресливши роль адаптаційної енергії в збереженні психофізіологічної стабільності.

Подальший розвиток проблематика отримала у транзакційній моделі стресу Р. Лазаруса [202], де ключову роль відіграє когнітивна оцінка ситуації як загрозової. С. Фолкман [201] детально розкрила концепцію копінг-стратегій (проблемно-орієнтований та емоційно-орієнтований копінг), підкресливши, що ефективність стабільності залежить від гнучкості їхнього вибору та адаптації. Інтеграція цих аспектів (фізіологічної резистентності, когнітивної переоцінки та поведінкової гнучкості) дозволяє розглядати психологічну стабільність як

динамічну систему внутрішніх ресурсів, що забезпечує цілісність та рівновагу в умовах невизначеності.

Поняття психологічної стабільності, емоційної стійкості та резистентності об'єднує спільний семантичний смисл, що відображає здатність особистості протидіяти дестабілізуючим впливам середовища, зберігати внутрішню рівновагу в умовах інтенсивного психоемоційного навантаження та ефективно справлятися з негативними емоційними станами. Йдеться не лише про пасивне «витримування» стресу, а про активне залучення внутрішніх ресурсів, які дозволяють особистості адаптуватися до складних та непередбачуваних обставин без суттєвого порушення цілісності її психічного функціонування.

Формування та прояв цих характеристик мають багатоконпонентну природу. Їхнім підґрунтям виступають як психофізіологічні механізми (особливості функціонування нервової системи, тип вищої нервової діяльності, рівень збудливості та гальмування), так і індивідуально-психологічні властивості особистості, зокрема темперамент, рівень емоційної регуляції, тривожності, самоконтролю та стресостійкості. Важливу роль також відіграють особистісні диспозиції, когнітивні стилі, особливості мотиваційної сфери та попередній досвід подолання стресових ситуацій [200].

Окрім цього, психологічна стійкість і резистентність не є фіксованими утвореннями – вони мають динамічний характер і можуть змінюватися протягом життя під впливом навчання, психотерапевтичної роботи, соціальної підтримки та життєвого досвіду. Саме тому у сучасній психології дедалі частіше підкреслюється ідея про можливість розвитку психологічної стійкості шляхом формування навичок саморегуляції, емоційної компетентності та адаптивних копінг-стратегій [208].

Таким чином, психологічна стійкість, емоційна стійкість та резистентність слід розглядати як взаємопов'язані, але не тотожні характеристики, що утворюють цілісну систему психологічного захисту особистості від деструктивного впливу стресорів та забезпечують ефективно

функціонування в умовах хронічного напруження й невизначеності. На основі теоретико-методологічного аналізу нами було запропоновано схему, представлену на рисунку 1.1.

Поняття життєстійкість, резильєнтність і копінг, на нашу думку, охоплюють як індивідуально-особистісний, так і психосоціальний вимір здатності людини долати життєві труднощі та стресові ситуації. Вони ґрунтуються не лише на вроджених психофізіологічних особливостях, а й на здобутому життєвому досвіді, сформованих навичках саморегуляції та результатах цілеспрямованого психологічного навчання й виховання. Таким чином, стійкість до стресу слід розглядати як інтегративну характеристику, що включає сукупність природжених і набутих психофізіологічних та психологічних властивостей, а також соціально зумовлених компетентностей, які формуються у процесі розвитку особистості та сприяють її ефективній адаптації до мінливих умов середовища.

Аналіз структури цього феномену дозволяє виокремити два взаємопов'язані аспекти стійкості до стресу – умовно «психофізіологічний» та «психосоціальний». Перший аспект відображає вроджені або відносно стійкі індивідуальні характеристики, пов'язані з особливостями функціонування нервової системи, темпераментом, емоційною реактивністю та рівнем збудливості. Другий аспект охоплює соціально сформовані якості, навички та механізми, зокрема здатність до когнітивної переробки стресового досвіду, використання адаптивних копінг-стратегій, ефективну емоційну регуляцію, соціальну підтримку та ресурси міжособистісної взаємодії. Саме кваліфікація цих аспектів дозволяє змістовно розмежувати поняття, які використовуються для опису стійкості людини до стресу.

Так, поняття резистентності (від лат. «resistentia» – опір) походить із біологічної традиції та первинно використовувалося для позначення здатності організму протистояти негативним впливам зовнішнього середовища. У психології резистентність розглядається як характеристика темпераменту, – «що відображає міру здатності особистості зберігати відносну стабільність

психічного функціонування в умовах несприятливих впливів та високого напруження діяльності. Вона яскраво проявляється у стресових ситуаціях, коли активуються базові механізми реагування організму на загрозу чи перевантаження» [95, с. 241].



Рис. 1.1. Семантичний аналіз психологічних термінів у контексті психологічної стабільності

Як ми вже зазначали, аналіз структури даного феномену дозволяє виокремити взаємопов'язані аспекти стійкості до стресу – умовно «психофізіологічний» та «психосоціальний». Аспект перший відображає вроджені або відносно стійкі індивідуальні характеристики, пов'язані з особливостями функціонування нервової системи, темпераментом, емоційною реактивністю та рівнем збудливості. Другий аспект охоплює соціально сформовані якості, навички та механізми, зокрема здатність до когнітивної переробки стресового досвіду, використання адаптивних копінг-стратегій, ефективну емоційну регуляцію, соціальну підтримку та ресурси

міжособистісної взаємодії. Саме кваліфікація цих аспектів дозволяє змістовно розмежувати поняття, які використовуються для опису стійкості людини до стресу.

Відповідно теорії Г. Сельє вона відповідає стадії опору (резистенції) – етапу мобілізації ресурсів. Резистентність доцільно розглядати переважно в контексті психофізіологічного аспекту стійкості, зумовленого властивостями нервової системи [213].

У межах подальшого аналізу доцільно звернутися до понять психологічної та емоційної стійкості, які тісно пов'язані з розглянутими вище феноменами резистентності та життєстійкості.

Психологічну (емоційну) стійкість розглядають як інтегративну властивість особистості, що виражається у здатності зберігати внутрішню рівновагу, ефективність діяльності, психічне здоров'я та працездатність в умовах життєвих труднощів, стресових і психоемоційно напружених ситуацій. Вона забезпечує відносну стабільність емоційного реагування, поведінкову гнучкість та здатність до конструктивного подолання фрустраційних впливів.

Так, Корольчук М.С. та Крайнюк В.М. визначають психологічну стійкість як сукупність властивостей особистості, що забезпечують ефективне функціонування в умовах психоемоційного навантаження. До її структурних компонентів вони зараховують [33, с. 8]:

- урівноваженість – здатність підтримувати оптимальний рівень психічного напруження, не допускаючи переходу до деструктивного стресу;
- стабільність – відносну сталість емоційного стану та настрою;
- опірність – здатність зберігати автономію поведінки, свободу вибору та психологічну цілісність в складних ситуаціях.

Поняття психологічної та емоційної стабільності є близькими за змістом і можуть вживатися як синонімічні, оскільки обидва передбачають наявність розвинених механізмів саморегуляції, здатності керувати власними емоційними станами, імпульсами, поведінкою та прийняттям рішень.

Суттєвий внесок у розробку проблеми психологічної стійкості зробила Титаренко Т.М. Вона розглядає її не лише як здатність витримувати стрес, а як динамічну характеристику особистості, пов'язану з її життєтворенням. На думку дослідниці, психологічна стабільність – «це здатність особистості зберігати цілісність, психічне здоров'я та суб'єктивне відчуття осмисленості життя в умовах криз, втрат і тривалої травматизації, водночас знаходячи нові способи адаптації та особистісного зростання ... у певні періоди життя більш ефективним може бути чи терпляче прийняття всіх труднощів і негараздів, чи максимальна мобілізація та активність» [153, с. 139-140].

Титаренко Т.М. підкреслює, що психологічна стійкість не є статичною рисою, а формується в процесі життєвого досвіду, подолання труднощів, осмислення травматичних подій і перебудови життєвих смислів. У межах її концепції особливо важливою є ідея посттравматичного життєтворення, коли саме кризові обставини стають поштовхом до внутрішніх змін, переосмислення цінностей та посилення внутрішньої опори.

Таким чином, психологічну стабільність можна розглядати як багатовимірне утворення, що охоплює як психофізіологічні механізми опору стресу, так і особистісні ресурси, смислові утворення, життєві стратегії та навички конструктивного подолання складних ситуацій. Вона постає не лише умовою адаптації, а й ресурсом особистісного розвитку в умовах нестабільності та невизначеності.

Резильєнтність (резилієнс) (англ. «resilience» – пружність, еластичність; стійкість, від лат. «resilire» – відскочити) у психологічному контексті визначається як здатність особистості ефективно відновлюватися після складних подій, життєвих криз і стресових ситуацій, а також протистояти їх негативному впливу. Це явище описують як «здатність підтримувати здоровий рівень психічного та фізичного функціонування у умовах несприятливих життєвих обставин і стресових подій» (Г. Лазос, О. Кокур, А. Кічук, О. Чиханцова, С. Солодчук та ін.).

У технічних і фізичних науках термін «резильєнтність» традиційно означає здатність матеріалу протистояти деформації, зберігаючи або відновлюючи початкову форму, як пружина [142, с. 65]. У соціальних і гуманітарних науках резильєнтність має ширше значення та трактує її як здатність «протистояти стресу, відновлюватися після травматичного досвіду, долати недоліки та забезпечувати успішне виконання життєвих завдань» [142, с. 65].

Іноді це поняття перекладають як «психологічна пружність» (К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, Я. Каплуненко, С. Кравчук) [68]. Сучасні зарубіжні дослідження підкреслюють, що резильєнтність розглядається як «процес психологічної адаптації в умовах труднощів та негараздів, що сприяє досягненню позитивних результатів, незважаючи на складності» [194].

Таким чином, резильєнтність (резилієнс) є важливим компонентом психологічної стабільності особистості, оскільки вона забезпечує здатність не лише відновлюватися після стресів і криз, а й ефективно адаптуватися до нових, часто невизначених життєвих обставин, зберігаючи цілісність особистості та її функціональні ресурси.

Сучасні зарубіжні дослідження трактують резильєнтність як «процес психологічної адаптації в умовах негараздів, труднощів та інших складних життєвих ситуацій, що сприяє досягненню позитивних результатів незважаючи на наявні проблеми» [23]. Таким чином, резильєнтність (резилієнс) виступає ключовим механізмом відновлення особистості після стресових подій і криз, забезпечуючи здатність протидіяти стресу та ефективно адаптуватися до складних і невизначених обставин (Табл.1.1.).

Деякі вітчизняні дослідники, зокрема О. Кокун та В. Мельничук, розрізняють терміни *resilience* та *resiliency*, інтерпретуючи перший як процес адаптації, а другий – як властивість або здатність особистості [56]. Проте в англійській науковій літературі ці поняття часто вживаються як синоніми [203]. Аналогічно, у словниках англійської мови (Cambridge

Dictionary, Collins Dictionary) «resiliency» розглядається як застаріла книжна форма, а більш сучасне та поширене вживання має термін «resilience» [205].

Таблиця 1.1.

**Порівняльна характеристика ключових підходів до розуміння
психологічної стабільності**

Автор	Концепція та підхід	Ключове поняття	Внесок у розуміння психологічної стабільності
Г. Сельє	Фізіологічний	Загальний адаптаційний синдром	<i>Пояснив біологічні механізми стресу та роль адаптаційної енергії</i>
Р. Лазарус	Транзакційний	Когнітивна оцінка	<i>Показав роль суб'єктивного сприйняття стресу</i>
С. Фолкман	Копінг-теорія	Копінг-стратегії	<i>Розкрив поведінкові механізми подолання</i>
С. Мадді	Теорія життєстійкості	Hardiness	<i>Ввів структурні компоненти життєстійкості</i>
Дж. Бонанно	Резильєнтність	Resilience	<i>Підкреслив адаптивну гнучкість</i>
А. Антоновський	Салютогенний підхід	Sense of Coherence	<i>Пояснив здатність зберігати здоров'я в стресі</i>

З огляду на це, у контексті психологічної стабільності доцільно розглядати терміни «резильєнтність», «резилієнс» та «психологічна пружність» як взаємозамінні і синонімічні, що відображають здатність особистості зберігати психічну цілісність і адаптивно реагувати на невизначені та стресові ситуації.

Копінг (від англ. «coping» – подолання, опанування) визначається як поведінка або сукупність дій, що спрямовані на подолання стресових ситуацій

та управління їхнім впливом на особистість. У психологічній науці цей термін з'явився вперше у 1962 році, коли Л. Мерфі охарактеризував копінг як «поведінку в стресовій ситуації» [148, с. 15]. Подальший розвиток концепції копіngu пов'язують із працями зарубіжних дослідників Р. Лазарус та С. Фолкман, які заклали фундаментальні принципи дослідження цього явища.

У 1984 році, після публікації роботи Р. Лазаруса «Psychological Stress and Coping», копінг почав розглядатися як стабілізуючий чинник, що сприяє підтриманню психосоціальної адаптації особистості під впливом стресу. Сучасні підходи визначають копінг як «метод взаємодії зі стресом, що забезпечує ефективне виконання особистістю своїх функцій» [148, с. 49], а також як «комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових зусиль, спрямованих на подолання труднощів у взаємодії з довкіллям» [148, с. 16].

Копінг-стратегії можна розглядати як динамічний процес, що змінюється відповідно до особистісних ресурсів і специфіки стресових впливів. За С. Фолкманом, стресові ситуації «обтяжують або перевищують ресурси особистості», що вимагає активного застосування копінгових механізмів. Р. Лазарус та С. Фолкман підкреслюють, що центральне значення у цьому процесі мають когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на зменшення негативного впливу стресу [135, с. 76].

Для ефективного подолання стресу особистість свідомо використовує різноманітні копінг-стратегії, які поділяються на активні та пасивні. До найпоширеніших належать: планування вирішення проблеми, конфронтаційний копінг, прийняття відповідальності, самоконтроль, позитивна переоцінка ситуації, пошук соціальної підтримки, дистанціювання та уникнення. Ці стратегії допомагають мінімізувати негативний вплив стресорів і застосовуються у складних життєвих обставинах [68].

Таким чином, копінг-стратегії формуються в процесі соціальної взаємодії та особистісного розвитку. Вони можуть застосовуватися свідомо або несвідомо, однак, на відміну від механізмів психологічного захисту,

особистість зазвичай усвідомлює свої дії та здатна рефлексувати над ними, прагнучи ефективно справлятися з впливом стресових факторів.

У сучасній психології виділяють декілька підходів до вивчення психологічної стабільності та життєстійкості особистості. Одним із провідних є концепція життєстійкості (*hardiness*), запропонована С. Мадді. За його визначенням, життєстійкість характеризується як сукупність особистісних ресурсів, що дозволяють людині не лише протистояти стресу, але й ефективно адаптуватися та використовувати складні життєві ситуації для власного розвитку. С. Мадді виокремив три структурні компоненти життєстійкості [205]:

1) Комітмент (*Commitment*) – це активне залучення у життя та події, усвідомлена участь у соціальних і професійних процесах. Особи з високим рівнем комітменту не уникають проблем і труднощів, а навпаки, прагнуть брати на себе відповідальність і шукатимуть сенс у своїх діях. Цей компонент сприяє формуванню відчуття цілісності, змістовності та причетності до власного життя.

2) Контроль (*Control*) – віра у власну здатність впливати на події та обставини. Люди з розвиненим компонентом контролю сприймають труднощі не як невідворотні обставини, а як виклики, над якими можна працювати та змінювати їхній результат. Контроль підвищує самоефективність та стимулює активні дії, що зменшує рівень переживаного стресу та підтримує психічну стабільність [92].

3) Виклик (*Challenge*) – сприйняття змін, труднощів і життєвих стресорів як можливостей для навчання, розвитку та самовдосконалення. Особи, які розглядають життєві труднощі як виклик, більш гнучкі у прийнятті нових умов, здатні адаптуватися до нестандартних ситуацій і швидше відновлюватися після невдач.

За С. Мадді, життєстійка особистість не лише переносить стресові ситуації, але й використовує їх як ресурс для особистісного зростання, розвитку внутрішніх психологічних ресурсів та підвищення ефективності життєдіяльності [205]. Така особистість здатна зберігати психологічну

стабільність у невизначених або кризових умовах, адже вона поєднує усвідомлену активність, віру у власні можливості та позитивне сприйняття змін. Відповідно, концепція С. Мадді дозволяє розглядати життєстійкість не лише як пасивну стійкість до стресу, а як активний процес адаптації, що включає особистісний розвиток і зміцнення психологічних ресурсів [61].

Дж. Бонанно у своїх дослідженнях акцентує увагу на резильєнтності як адаптивній гнучкості особистості. Він підкреслює, що здатність зберігати психологічну стабільність після втрат, травм або кризових подій значною мірою визначається не лише наявністю внутрішніх ресурсів, а й швидкістю відновлення, ефективною мобілізацією ресурсів та здатністю продовжувати функціонувати в умовах нестабільності. За Дж. Бонанно, резильєнтність не слід розглядати як статичну рису особистості; навпаки, це динамічний процес, який включає постійну адаптацію до змінних життєвих обставин [190].

Дослідник виділяє кілька ключових аспектів цього процесу:

1) Функціональна адаптація – здатність відновлювати психічну рівновагу та виконувати життєві та соціальні ролі навіть після сильного стресу чи травматичного досвіду.

2) Мобілізація психологічних ресурсів – активне використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів, включаючи когнітивні, емоційні та соціальні механізми підтримки.

3) Емоційна гнучкість – здатність регулювати емоційні реакції відповідно до конкретної ситуації, що дозволяє мінімізувати негативний вплив стресу та швидко відновлювати оптимальний стан психічного здоров'я.

Дж. Бонанно також підкреслює, що резильєнтність може проявлятися по-різному у різних людей і в різних ситуаціях: одні особистості демонструють швидке відновлення після травми, інші – поступову адаптацію через активне переосмислення подій або пошук підтримки у соціальному оточенні. Важливо, що цей процес не обмежується лише переживанням стресу, а включає здатність особистості рефлексувати над подіями, змінювати поведінку та навчатися на основі труднощів, що підвищує загальний рівень психологічної стабільності в

умовах невизначеності [190]. Підхід Дж. Бонанно дозволяє розглядати резильєнтність як комплексний, динамічний і адаптивний процес, що забезпечує ефективне пристосування до життєвих викликів і підтримку психічної стабільності особистості.

А. Антоновський запропонував салютогенний підхід, який фокусується на факторах, що сприяють збереженню здоров'я та психологічної стабільності, навіть за умов тривалого стресу чи невизначеності. Ключовим компонентом цього підходу є змістовне почуття когерентності (Sense of Coherence, SOC) – здатність особистості сприймати життя як зрозуміле, кероване та осмислене. SOC відображає інтегроване ставлення людини до світу і власного досвіду, що дозволяє не лише переносити стресові ситуації, а й ефективно їх розв'язувати, підтримуючи фізичне та психічне здоров'я.

А. Антоновський виділяє три основні компоненти [184]:

1) Зрозумілість (Comprehensibility) – переконання, що внутрішні та зовнішні події мають певну логіку та структуру, і що події не є хаотичними або випадковими. Цей компонент дозволяє особистості передбачати розвиток ситуацій і відповідно планувати свої дії.

2) Керованість (Manageability) – переконання у наявності ресурсів (внутрішніх або зовнішніх), необхідних для ефективного реагування на вимоги та труднощі. Це сприяє відчуттю контролю над власним життям і зменшує суб'єктивний стрес.

3) Осмисленість (Meaningfulness) – відчуття того, що життя має сенс і труднощі варто долати, оскільки вони є значущими і можуть сприяти особистісному розвитку. Осмисленість мотивує діяти та долати труднощі навіть у складних і небезпечних обставинах.

А. Антоновський підкреслює, що SOC є фундаментом психологічної стійкості, оскільки дозволяє особистості зберігати внутрішню рівновагу та психічну цілісність навіть у умовах високого стресу, невизначеності та кризових ситуацій. Здатність інтегрувати когнітивні, емоційні та поведінкові ресурси завдяки SOC забезпечує адаптивну гнучкість, ефективну регуляцію

емоцій та активне залучення до життєвих процесів [184]. Салютогенний підхід А. Антоновського дозволяє розглядати психологічну стабільність не як відсутність стресу або негативних впливів, а як динамічну здатність зберігати здоров'я та ефективно адаптуватися до змінних і невизначених життєвих умов, спираючись на внутрішнє відчуття когерентності. Таким чином, психологічна стабільність є інтегративним і динамічним багатовимірним конструктом, що поєднує психофізіологічний аспект (резистентність) та психосоціальний аспект (копінг-стратегії, життєстійкість, резильєнтність та SOC). Така інтегративна властивість забезпечує збереження психічної рівноваги, функціональної цілісності та адаптивної гнучкості особистості в умовах хронічного стресу та невизначеності.

Інтеграція підходів А. Антоновського, Б. Бонанно та С. Мадді дозволяє розглядати психологічну стабільність як багаторівневий феномен, що охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні ресурси. Такий комплексний підхід підкреслює, що стабільність особистості формується не лише через пасивну стійкість до стресу, а й через активну адаптацію, усвідомлене використання життєвих ресурсів, переосмислення труднощів та підтримку психічного благополуччя у складних і невизначених життєвих умовах.

У сучасній психології стресостійкість розглядається як інтегральна багаторівнева характеристика особистості, що об'єднує когнітивні, емоційні та особистісні ресурси. Дослідники, серед яких Г. Дубик, В. Корольчук, В. Крайнюк, Р. Лазарус, Т. Титаренко, С. Фолкман та інші, підкреслюють, що стресостійкість є складним явищем, яке забезпечує ефективну адаптацію особистості до складних, кризових та непередбачуваних ситуацій. Вона проявляється у здатності витримувати вплив стресових чинників, протидіяти їхньому деструктивному впливу та мінімізувати негативні наслідки, зберігаючи при цьому психічну рівновагу та функціональність.

Отже, стресостійкість, розуміючись як сукупність особистісних властивостей і здатностей, що дозволяють протидіяти стресовим впливам та ефективно адаптуватися в умовах складних ситуацій, виступає ключовим

чинником психологічної стабільності особистості. Завдяки її наявності психіка зберігає цілісність і функціональність, що дозволяє людині ефективно діяти, приймати обґрунтовані рішення та адекватно реагувати на вимоги середовища навіть у умовах високої невизначеності.

У зв'язку з цим для глибшого розуміння феномену психологічної стабільності в умовах невизначеності важливо деталізувати її структурні компоненти, які забезпечують інтегративність, адаптивність та здатність особистості зберігати психічне благополуччя. Наступним логічним кроком є аналіз основних компонентів психологічної стабільності, що формують її складну і багаторівневу структуру.

Психологічна стабільність як інтегративний феномен вибудовується на взаємодії декількох ключових компонентів, кожен з яких відображає певний рівень психічної організації індивіда й забезпечує різні аспекти адаптивного функціонування. У сучасних дослідженнях вона визначається як системне утворення, здатне забезпечувати внутрішню узгодженість, регуляцію поведінки та збереження суб'єктності в умовах невизначеності чи стресу [5].

Узагальнення наукових підходів дозволяє виокремити чотири центральні компоненти, кожен з яких виконує власні функції, але при цьому взаємодіє з іншими, формуючи цілісну структуру психологічної стабільності (Табл. 1.2.).

Когнітивно-смісловий компонент психологічної стабільності розглядається як центральний системоутворювальний елемент, що забезпечує адекватну інтерпретацію ситуацій невизначеності, формування внутрішніх орієнтирів, а також підтримання здатності до раціонального прийняття рішень у контексті змінних життєвих обставин [6]. Його функція полягає у забезпеченні цілісного осмислення досвіду, що особливо важливо у періоди криз, різких трансформацій та непередбачуваності, характерних для сучасного соціокультурного середовища.

Ключова функція когнітивно-сміслового компоненту полягає у забезпеченні:

- адекватного сприйняття та оцінки амбівалентних або неоднозначних ситуацій;
- інтеграції інформації з різних джерел для вироблення збалансованих рішень;
- формування внутрішніх ціннісних і смислових орієнтирів, що спрямовують поведінку особистості у довгостроковій перспективі [34].

Таблиця 1.2

Структурні компоненти психологічної стабільності особистості та їх функціонально-змістові характеристики

Компонент	Функції	Ключові характеристики	Науковці
Когнітивно-смісловий	Інтерпретація ситуацій невизначеності, формування орієнтирів, рефлексія	критичне мислення, рефлексивність, оцінка ресурсів, смислова система, толерантність до невизначеності	В.Франкл, Дж.Брунер, С.Хобфолл
Емоційно-регуляторний	саморегуляція емоцій, стресостійкість, відновлення ресурсів	емоційний інтелект, контейнерування, позитивний емоційний фон, емоційна стійкість	І.Ф. Аршава, О.Є. Блинова, К.С.Боровенська, Т.М. Голованова
Мотиваційно-вольовий	цілеспрямованість, вольова регуляція, внутрішній контроль, суб'єктність	інтернальний локус контролю, наполегливість, рішучість, самоконтроль	О.М. Кокун, Н.Г. Іванова, С.В. Баранова, О.О. Віговська
Поведінково-адаптивний	конкретизація дій, вибір стратегій, подолання складних ситуацій	копінг-стратегії, адаптивна поведінка, регуляція діяльності	Р.Лазарус, С.Фолкман, А.Бандура

Через механізми осмислення та рефлексії когнітивно-смісловий компонент забезпечує людині своєрідний «внутрішній навігатор», що дозволяє

зберігати психічну цілісність у ситуаціях розриву передбачуваності, зміни життєвих стратегій і необхідності переоцінки власних ресурсів.

До змістового блоку цього компоненту належать такі ключові характеристики:

1) Розвинене критичне та аналітичне мислення – саме ці когнітивні процеси дозволяють особистості відокремлювати факти від інтерпретацій, знижувати вплив когнітивних викривлень, зменшувати тривожність очікування та формувати більш реалістичні прогнози. Як зазначає Дж. Брунер, критичне мислення «забезпечує здатність людини дистанціюватися від імпульсивних, емоційно забарвлених суджень» [190, с. 42].

2) Здатність до глибокої рефлексії та усвідомлення власних переживань – рефлексивність дозволяє особистості аналізувати власні реакції, визначати їх причини, а також усвідомлювати вибірковість і суб'єктивність сприйняття [203, с. 114]. Це підвищує здатність до емоційної саморегуляції в умовах непередбачуваності.

3) Реалістична оцінка внутрішніх і зовнішніх ресурсів – за даними С. Хобфолла, ефективна мобілізація ресурсів можлива лише тоді, коли особистість має точне уявлення про власні можливості й обмеження, а також про доступність зовнішньої підтримки [195, с. 72].

4) Стійка система життєвих цінностей і смислів – смислова сфера виконує стабілізуючу функцію, формуючи «вісь внутрішньої опори», яка допомагає людині витримувати високий рівень невизначеності. В. Франкл підкреслював, що смисли є «не лише засобом подолання криз, але й джерелом внутрішньої сили» [163, с. 55]. Наявність чіткої ціннісної структури дозволяє особистості зберігати орієнтацію навіть тоді, коли інформаційна та соціальна реальність здається хаотичною.

Смислова сфера відіграє роль психологічного «якоря», що дозволяє людині зберігати внутрішню рівновагу у ситуаціях втрати передбачуваності. Це узгоджується з логотерапевтичними положеннями В. Франкла, згідно з якими

«людина здатна витримати майже будь-яке навантаження, якщо знає заради чого вона це робить» [163, с. 102].

Науковці підкреслюють, що саме смислові структури допомагають інтегрувати суперечливі події, переоцінювати їх у контексті життєвого шляху та зберігати цілісну картину світу в умовах кризи.

Особливе місце в структурі компоненту займає толерантність до невизначеності, що визначається як здатність витримувати неоднозначність ситуації без надмірної тривоги, катастрофізації та руйнівних когнітивних сценаріїв [9]. У класичному визначенні Д. Баднера, толерантність до невизначеності – це «здатність функціонувати ефективно, незважаючи на дефіцит інформації або суперечливість даних» [191, с. 312].

Численні дослідження підтверджують, що:

- низька толерантність до невизначеності підвищує ризик дезадаптації, тривожних розладів і емоційного виснаження [28];
- висока толерантність сприяє розвитку когнітивної гнучкості, адаптивності та збереженню автономії особистості [26].

В умовах сучасних соціальних змін цей показник стає ключовим фактором психологічної стабільності, особливо для молоді, яка стикається з надлишковими інформаційними потоками та швидкою зміною життєвих орієнтирів.

Когнітивно-смисловий компонент тісно пов'язаний із механізмами соціально-психологічної адаптації. У періоди невизначеності адаптація вимагає здатності:

- швидко перебудовувати когнітивні уявлення про ситуацію;
- промальовувати альтернативні моделі дій;
- гнучко вибудовувати нові прогностичні стратегії;
- переосмислювати значення подій [18].

Адаптивність у ситуаціях змін стає можливою тоді, коли людина здатна постійно переоцінювати й переосмислювати власну позицію у світі. У цьому контексті когнітивно-смисловий компонент виступає не лише інтелектуальною

складовою, а ключовим механізмом, який забезпечує психологічну стійкість і гнучкість особистості.

Емоційно-регуляторний компонент становить одну з ключових складових психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, оскільки саме він забезпечує здатність людини управляти власними емоційними станами, підтримувати внутрішню рівновагу та попереджати дезорганізаційні афективні реакції. В умовах зростаючого соціального напруження, воєнної загрози, економічної турбулентності та інформаційної насиченості система емоційної регуляції виступає основою збереження психічного функціонування та адаптаційного потенціалу особистості.

До змісту емоційно-регуляторного компоненту належать:

- емоційний інтелект та емоційна грамотність, що включають здатність ідентифікувати, розуміти й осмислювати власні та чужі емоції, а також використовувати їх для продуктивної поведінки;
- навички саморегуляції, контейнерування та інтеграції емоційних переживань, що дозволяють людині витримувати сильні афекти, не витісняючи та не ігноруючи їх, а конструктивно опрацьовуючи;
- здатність до емоційної стійкості як здатності зберігати рівновагу в умовах стресу та швидко відновлювати внутрішні ресурси;
- підтримання позитивного емоційного базису, що в сучасних дослідженнях розглядається як фундамент психологічного благополуччя та фактор профілактики дезадаптивних станів.

У сучасній психологічній науці феномен емоційної регуляції тісно пов'язується зі стресостійкістю, адаптацією та здатністю до конструктивного подолання кризових ситуацій [67]. Як зазначає І. Аршава, емоційна стійкість є інтегративним феноменом, що включає як фізіологічні механізми регуляції, так і психологічні стратегії опрацювання емоційних стимулів [5]. Дослідження О. Блинової підтверджують, що саме здатність до емоційного самоконтролю значною мірою визначає якість адаптації особистості до соціальної нестабільності та невизначеності [10].

У контексті війни та тривалої соціально-економічної нестабільності роль емоційної стійкості різко зростає. Ряд дослідників підкреслюють, що здатність ефективно регулювати емоційні процеси є одним із ключових факторів адаптації українців у сучасних умовах, позначених надмірною невизначеністю [20]. Т. Голованова та Л. Чеберко встановили, що рівень емоційної регуляції прямо корелює з показниками стресостійкості, психічної рівноваги та схильності до конструктивних копінг-механізмів у період воєнного стану [21].

У дослідженнях К. Боровенської та А. Четверик-Бурчак продемонстровано, що розвиток емоційного інтелекту в підлітковому віці є предиктором психологічної стійкості, здатності до саморегуляції та зниження рівня тривожності [12]. Подібні висновки наводить О. Іванова, яка вказує на позитивний зв'язок між емоційною компетентністю, стресостійкістю та здатністю обирати адаптивні копінг-стратегії [39].

Загалом, дані численних емпіричних досліджень демонструють, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту характеризуються:

- нижчим рівнем тривожності;
- вищою адаптивністю до стресових чинників;
- більшою гнучкістю поведінки;
- здатністю витримувати тривалі періоди невизначеності та втрат без руйнування психологічної цілісності [24].

Недостатній рівень емоційної регуляції, натомість, призводить до підвищення внутрішньої напруги, формування реактивної поведінки та збільшення ймовірності розвитку дезадаптивних копінг-стратегій [62]. Науковці наголошують, що низька емоційна регуляція в умовах невизначеності корелює з високими показниками тривожності, афективної нестабільності та психосоматичних проявів.

Так, О. Волошок підкреслює, що емоційна нерівновага створює підґрунтя для виникнення генералізованої тривожності, яка ускладнює адаптацію та збільшує ризик формування невротичних реакцій [17]. У свою чергу

Л. Герасименко зазначає, що недостатня емоційна регуляція є одним із ключових чинників психосоціальної дезадаптації в умовах тривалого стресу [19].

Сучасні дослідники розглядають емоційну регуляцію не лише як механізм протидії стресу, але і як важливий ресурс підтримки психологічного благополуччя. Цей підхід узгоджується з ідеями позитивної психології, які акцентують увагу на активному опрацюванні емоцій, а не їх уникненні. Емоційно зріла особистість здатна трансформувати складні емоції у досвід, що сприяє розвитку внутрішньої сили, зміцненню ідентичності та формуванню життєстійкості – ключового концепту сучасних психологічних досліджень.

Таким чином, емоційно-регуляторний компонент виступає критичним елементом психологічної стабільності та центральною умовою адаптивного функціонування особистості в ситуаціях невизначеності. Його розвиток дозволяє людині не лише зберігати психічну рівновагу, але й ефективно взаємодіяти з реальністю, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати конструктивну життєву позицію.

Мотиваційно-вольовий компонент є однією з ключових підструктур психологічної стабільності особистості, що визначає здатність індивіда зберігати активність, цілеспрямованість та саморегуляцію в умовах невизначеності, стресу та підвищеного психологічного тиску. У наукових джерелах він розглядається як комплекс внутрішніх ресурсів, які забезпечують реалізацію намірів, прийняття відповідальних рішень та збереження суб'єктності в ситуаціях, що виходять за межі звичного досвіду.

До його змістової структури традиційно включають: цілеспрямованість і наполегливість, здатність до самоконтролю та вольової регуляції, рішучість і суб'єктність, інтернальний локус контролю. Визначені характеристики формують внутрішню опору, яка дозволяє особистості управляти власною поведінкою, долати бар'єри, витримувати затяжні періоди невизначеності та приймати рішення, спираючись на власні цінності й цілі. За даними І. Аршави, вольова регуляція виступає критичною умовою подолання емоційного

перевантаження та підтримання оптимального рівня психофізіологічних реакцій у стресових ситуаціях [5].

Особливе місце у структурі цього компонента займає інтернальний локус контролю –переконання особистості у власній здатності впливати на перебіг життєвих подій і відповідати за їх наслідки. Саме інтернальність визначається фундаментальною основою психологічної стабільності, оскільки забезпечує активну, а не реактивну позицію у складних умовах.

У методичних рекомендаціях щодо розвитку психологічної стійкості військовослужбовців під редакцією О. Кокуна наголошується, що відчуття контролю за власними діями є базовою умовою збереження працездатності, стійкості та мотивації в умовах крайніх перевантажень [33]. Дослідження С. Іванової підтверджують, що інтернальний локус контролю істотно знижує ризик дезадаптації та формує здатність до активного подолання негативних впливів середовища [40]. Аналогічні висновки подає В. Іванцанич, підкреслюючи, що інтернальність визначає вибір більш конструктивних стратегій поведінки та підвищує рівень стресостійкості молоді [41].

Як зазначають О. Віговська та Ж. Вірна, готовність до самореалізації, відповідальність за власні дії та здатність зберігати внутрішню цілісність у складних умовах є невід'ємною складовою особистісної зрілості, яка безпосередньо пов'язана з мотиваційно-вольовим компонентом [15; 16]. Автори наголошують, що саме зрілість та відповідальність дозволяють особистості зберігати конструктивні способи самозбереження, не втрачаючи при цьому здатності діяти – що є надважливим у стані тривалої невизначеності.

Схожої позиції дотримується С. Баранова, підкреслюючи, що відповідальність як особистісна риса не лише визначає цілеспрямованість, а й сприяє ефективному прийняттю рішень у ситуаціях, коли зовнішні обставини залишаються нестабільними [6].

Важливою складовою є здатність до самоконтролю, яка забезпечує регуляцію емоційних реакцій, зосередженість на цілі та стримування імпульсивних дій. В умовах емоційного напруження – характерного для

періодів невизначеності – людина стикається з підвищеним ризиком імпульсивних або дезорганізованих форм поведінки. На думку Н. Бардина та Я. Когута, розвиток вольової сфери сприяє формуванню стресостійкості й знижує неконтрольовані реакції, що порушують адаптивність особистості [7].

У працях В. Готича також підкреслюється, що вольова регуляція є центральним елементом у структурі життєстійкості та резильєнтності, адже забезпечує узгодження внутрішніх мотивів і зовнішніх вимог, дозволяючи людині зберігати стабільність навіть за високого рівня невизначеності [23].

Мотиваційно-вольовий компонент безпосередньо впливає на ефективність побудови поведінкових стратегій. За твердженням І. Когута, формування стресостійкості неможливе без розвиненого вольового контролю, що дозволяє людині свідомо обирати адаптивні, а не реактивні стратегії поведінки [53]. Дане твердження корелює з результатами досліджень О. Голованової та Л. Чеберко, які показують, що українці з високим рівнем внутрішньої вольової регуляції демонструють ширший спектр конструктивних копінг-стратегій у війні [21]. Таким чином, у ситуаціях невизначеності вольова сфера виконує не лише регулятивну, а й стратегічну функцію, визначаючи, яким чином особистість організовує поведінку, яким шляхом долає труднощі та як оцінює власний потенціал і ресурси.

Отже, мотиваційно-вольовий компонент психологічної стабільності постає як багатовимірне утворення, що забезпечує внутрішню зібраність, здатність зберігати контроль, регуляцію поведінки, спрямованість на досягнення цілей, відповідальне ставлення до власних дій, суб'єктність та відчуття власного впливу на життєві події. Його розвиток істотно підвищує рівень адаптації особистості, сприяє зниженню дезорганізуючого впливу невизначеності та створює основу для конструктивних стратегій самозбереження і самореалізації у складних соціальних та психологічних умовах [98].

Поведінково-адаптивний (конативний) компонент психологічної стабільності постає одним із ключових механізмів ефективного функціонування

особистості в умовах невизначеності, стресу та кризових життєвих обставин. У сучасній психологічній науці він розглядається як система поведінкових стратегій, спрямованих на подолання труднощів, підтримання внутрішньої цілісності, збереження функціональності та адаптацію до змін середовища. Його сутність полягає в здатності особистості здійснювати конкретні дії, що дозволяють не лише реагувати на стресори, але й трансформувати ситуацію або власне ставлення до неї.

На думку Я.М. Когута та колективу дослідників, різноманіття копінг-стратегій, які формують основу поведінкової адаптивності, є критично важливим для забезпечення резильєнтної реакції на несприятливі події [7]. О.С. Іванова також підкреслює, що саме зміст і гнучкість поведінкових патернів визначають, наскільки ефективно особистість здатна протистояти стресу та переварам невизначеності [39]. Таким чином, поведінковий компонент тісно пов'язаний як із когнітивною оцінкою ситуації, так і з емоційною регуляцією, утворюючи інтегративну систему адаптації.

Основними елементами цього компонента є:

– Проблемно-орієнтовані дії, що ґрунтуються на активному вирішенні ситуації, аналізі причин та пошуку реалістичних шляхів подолання труднощів. Дослідники наголошують, що така стратегія характерна для осіб із високим рівнем стресостійкості та сформованою системою саморегуляції [33].

– Конструктивні емоційно-орієнтовані стратегії, що забезпечують відновлення емоційної рівноваги та запобігання дезорганізуючому впливу стресу. І.Ф. Аршава підкреслює, що здатність до емоційної регуляції є необхідною умовою для ефективного переходу до поведінкових дій та збереження психічного здоров'я [5].

– Пошук соціальної підтримки, що виступає одним із найпотужніших буферів стресу. У роботах О.Є. Блинової показано, що соціальні ресурси значною мірою визначають якість адаптації в умовах міграції, війни та соціальної нестабільності, посилюючи здатність індивіда до конструктивної поведінки [11].

– Адаптивна зміна поведінкових патернів, що включає відмову від неефективних реакцій та формування нових моделей взаємодії з оточенням. У дослідженнях Н.В. Жиляк та А.В. Фаїна доведено, що готовність до поведінкової гнучкості є ключовою умовою успішної соціально-психологічної адаптації підлітків та молоді в умовах невизначеності [32].

О.Є. Блинова підкреслює, що у ситуаціях міграційних процесів та втрати звичного соціального середовища адаптивна поведінка стає одним із головних чинників соціальної інтеграції та відновлення особистісної стабільності [11]. Згідно з висновками О.С. Зінченко, поведінкова адаптація внутрішньо переміщених осіб є не лише ресурсом виживання, але й базою для їх подальшої соціалізації та психологічного благополуччя [36].

У роботах Т.В. Єрескової поведінкова адаптивність розглядається як детермінанта ефективного реагування на стан невизначеності, що стає характерним патерном сучасного українського суспільства [31]. Таким чином, поведінковий рівень у структурі психологічної стабільності набуває особливої значущості в умовах війни, соціальних трансформацій і тотальної нестабільності.

Дослідження вітчизняних і зарубіжних авторів підтверджують, що різноманітність поведінкових стратегій та гнучкість у їх використанні прямо корелюють з високим рівнем психологічної стабільності. Формування поведінково-адаптивного компонента відбувається протягом усього життя та залежить від попереднього досвіду, соціальних ресурсів, індивідуальних особливостей, рівня емоційної регуляції й толерантності до невизначеності [93]. Таким чином, поведінково-адаптивний компонент виступає центральною ланкою у забезпеченні здатності особистості ефективно функціонувати, зберігати цілісність і здійснювати конструктивні дії в умовах різних типів стресогенних впливів та кризових трансформацій соціального середовища.

Отже, психологічна стабільність постає як багаторівнева система, у якій когнітивно-сміслові, емоційно-регуляторні, мотиваційно-вольові та поведінково-адаптивні компоненти утворюють цілісну структуру, що

забезпечує життєстійкість та здатність особистості конструктивно функціонувати в умовах невизначеності. Порушення одного з компонентів може призвести до дисбалансу всієї системи (наприклад, низька емоційна регуляція дестабілізує поведінкові реакції), тоді як високий розвиток інших (зокрема смислової сфери чи толерантності до невизначеності) здатен компенсувати слабші елементи та утримувати внутрішню цілісність особистості.

1.2. Загальна характеристика періоду невизначеності в науковій літературі

У сучасній психології період невизначеності розглядається як комплексна соціально-психологічна ситуація, що характеризується нестабільністю зовнішніх умов, недостатністю інформації для прогнозування майбутніх подій та високою ймовірністю зміни життєвих обставин. Особливу актуальність цей стан набуває в умовах швидких соціальних, економічних та політичних трансформацій, коли традиційні механізми адаптації виявляються недостатніми. Так, у сучасному українському суспільстві глобальні та локальні зміни, що охоплюють різні сфери життя, формують постійне відчуття нестабільності та непередбачуваності, що безпосередньо впливає на психологічне благополуччя індивіда, підвищуючи рівень тривожності, стресостійкості та необхідність мобілізації внутрішніх ресурсів [81].

Термін «невизначеність» походить від «невизначений» – точно не встановлений; не зовсім виразний, ясний [13, с. 749]. Невизначеність у психологічній літературі визначається як ситуація, у якій особистість не володіє достатньою інформацією для адекватного прогнозування наслідків своїх дій та не має чітких орієнтирів для вибору оптимальної поведінкової стратегії [115]. Вона включає не лише об'єктивні фактори зовнішнього середовища, а й суб'єктивне сприйняття особистістю цих факторів, тобто внутрішнє відчуття

«непевності», яке може значно впливати на прийняття рішень, емоційний стан та мотивацію [60].

Для коректного аналізу психологічних реакцій важливо чітко розрізнити поняття ризику та істинної невизначеності, концептуалізація яких бере початок у класичній економічній теорії (Ф. Найт) та когнітивній психології (Д. Канеман) [197].

Ризик (Risk) визначається як ситуація, у якій відомі всі можливі наслідки рішення, а також їхня об'єктивна або суб'єктивна ймовірність [196]. У таких умовах особистість може застосовувати раціональні математичні моделі та стратегічні підходи для вибору оптимального варіанту, керуючись очікуваною корисністю [197].

Істинна невизначеність (Uncertainty), навпаки, характеризується неможливістю не лише точно передбачити конкретний результат, але й визначити повний спектр можливих наслідків або обчислити ймовірність їх настання [202]. У таких умовах традиційні інструменти планування та раціонального аналізу стають неефективними. Саме істинна невизначеність, а не ризик, створює найбільше когнітивне навантаження та провокує виражені деструктивні емоційні стани, такі як тривога та розгубленість, оскільки вимагає від особистості активного покладання на інтуїцію, гнучкість мислення та застосування евристичних стратегій прийняття рішень [101].

У сучасному світі значним викликом стає явище інформаційної невизначеності, що виникає не лише через брак, а й через надмірний потік суперечливої інформації, що іноді отримує назву «інфодемія» [198]. Надлишок неструктурованих та конфліктних даних породжує так званий «інформаційний шум», який ускладнює когнітивну обробку, оцінку ризиків та формування обґрунтованих прогнозів [10].

Соціальні мережі в цьому контексті виступають каталізатором посилення невизначеності. Швидке поширення неперевіраних фактів, маніпулятивних повідомлень та пропаганди, разом із практикою думскролінгу (безперервного споживання негативного контенту), сприяє підвищенню тривожності, формує

відчуття відсутності контролю та ускладнює відновлення психологічного комфорту [17].

У цих умовах ключовим для збереження психологічної стабільності є розвиток навичок інформаційної гігієни, здатності до селективної уваги та критичного оцінювання отриманої інформації, що дозволяє мінімізувати когнітивне навантаження та підтримувати адаптивні стратегії поведінки [100].

Слід зазначити, що психологічний зміст категорії невизначеності має як позитивні, так і негативні аспекти. До негативних аспектів належать труднощі у здійсненні випереджувальної функції психіки, що проявляються у нездатності прогнозувати розвиток ситуації та втраті контролю над власним життям. Водночас до позитивних аспектів можна віднести можливості множинних виборів, які відкриває невизначеність, створюючи сприятливі умови для формування самовизначення та особистісного розвитку молоді на відповідному віковому етапі [109]. Таким чином, залежно від віку, індивідуальних особливостей, когнітивних характеристик та соціальних чинників, невизначеність слід розглядати як багатофункціональне явище: вона може виступати як ресурс для самореалізації та особистісного зростання, так і як фактор когнітивного дисонансу, що ускладнює прийняття рішень та вихід із проблемної ситуації.

Осмислення періоду невизначеності потребує врахування його екзистенційного виміру, який виходить за межі суто когнітивних та емоційних реакцій. В контексті екзистенційної психології (зокрема, праці В. Франкла та І. Ялома) невизначеність розглядається не лише як зовнішній чинник, а як невіддільна умова людського існування [42]. Вона тісно пов'язана з усвідомленням обмеженості контролю, особистісної відповідальності та свободи волі [163].

Неможливість достовірного прогнозу майбутніх подій, що є суттю невизначеності, водночас формує основу для самовизначення та автономії особистості [34]. Якби події були повністю детерміновані, свобода вибору та осмислена діяльність не могли б реалізовуватися. У цьому сенсі невизначеність

створює простір для пошуку сенсу життя та є джерелом конструктивної екзистенційної тривоги, яка відрізняється від патологічної тривожності тим, що стимулює особистість брати на себе відповідальність за власне життя та формувати цінності у світі, позбавленому чітких зовнішніх орієнтирів [110].

Подібної позиції дотримується О.Е. Кригер, який підкреслює, що ситуація невизначеності формує у свідомості протилежні тенденції: з одного боку, активізується пошук сенсу та спроби вирішення проблем, а з іншого – зростає потреба у залученні додаткових особистісних і когнітивних ресурсів, які не завжди сприяють знаходженню адекватного рішення [204].

Особливу увагу слід приділити нейрофізіологічним та еволюційним аспектам сприйняття невизначеності. З точки зору еволюційної біології, людський мозок розвинувся як «прогнозуючий механізм», основне завдання якого – мінімізувати «помилки передбачення» задля підтримки виживання. Коли мозок не отримує достатньо даних для формування прогнозу, лімбічна система, зокрема мигдалеподібне тіло (*amygdala*), автоматично сприймає невизначеність як можливу загрозу, що активує каскад нейрохімічних реакцій, подібних до тих, що виникають у відповідь на фізичну небезпеку, що пояснює появу безпредметної тривоги та страху [195].

За словами А.В. Курової, у контексті вивчення впливу невизначеності на психіку особистості ключовим чинником є рівень толерантності до невизначеності, який визначає, як індивід переживає стресові та невизначені ситуації [86]. Вона відзначає, що особи з низьким рівнем такої толерантності часто стикаються з більш значними труднощами адаптації до змінюваних умов і демонструють підвищені показники тривожності, депресії та емоційного виснаження. У такі періоди особливу важливість набуває підтримка не лише соціальних зв'язків, а й внутрішніх ресурсів, що сприяють збереженню внутрішньої рівноваги та сенсу навіть у нестабільних обставинах. У цьому контексті розвиток адаптивних стратегій і підвищення толерантності до невизначеності виступають критично важливими аспектами забезпечення психологічного благополуччя.

Розуміння того, як особистість реагує на невизначеність, буде неповним без урахування крос-культурного контексту. Реакції на невідоме значною мірою формуються соціальними нормами та очікуваннями суспільства [42]. Згідно з концепцією культурних вимірів Герта Гофстеде, одним із ключових показників ставлення культури до невизначеності є параметр «Уникнення невизначеності» (Uncertainty Avoidance, UA) [50]. Даний вимір дозволяє оцінити, наскільки члени певної культури сприймають невідомі або непередбачувані ситуації як загрозу та наскільки вони прагнуть до встановлення чітких правил, норм і високого рівня структурованості життя.

Культури з високим рівнем Уникнення невизначеності (зокрема українське суспільство) зазвичай демонструють підвищену тривожність, схильність до конформізму та опір змінам, оскільки непередбачуваність сприймається як екзистенційна загроза, яка підриває базові механізми контролю [28]. На противагу цьому, культури з низьким рівнем UA відзначаються більшою толерантністю до неоднозначності, сприяють гнучкості та менш інтенсивним емоційним реакціям у неструктурованих умовах [50]. Таким чином, індивідуальна здатність адаптуватися до невизначеності є опосередкованою культурно-історичним досвідом, що необхідно враховувати при формуванні адаптивних стратегій у сучасному українському суспільстві.

О.Б. Короткова, досліджуючи основні компоненти невизначеності, виділяє когнітивний, емоційний та вольовий аспекти [78]. Вона зазначає, що поряд із деструктивними емоційними реакціями – огида, страх, ненависть чи тривога – ситуації невизначеності можуть також активізувати позитивні емоції та створювати відчуття контролю над подіями.

За О.В. Акчуріною, здатність особистості до прогнозування тісно пов'язана з невизначеністю і передбачає розвинену предикативну емпатію, що забезпечує психологічні умови для оцінки розвитку та динаміки ситуації. Водночас ефективність прогнозування і оцінювання подій у невизначених умовах може значно знижуватися, що ускладнює адаптивну поведінку [Ошибка! Источник ссылки не найден.].

У цьому контексті Л.І. Анциферова підкреслює, що об'єктивний вибір основної стратегії подолання стресу впливає на здатність особистості адекватно оцінювати ситуацію [86]. Вона запропонувала концепцію «когнітивного оцінювання», відповідно до якої ефективність оцінки залежить від упевненості особистості у власній здатності контролювати ситуацію або змінювати її за потреби.

Когнітивне оцінювання, за Л.І. Анциферовою, є специфічною формою активності особистості, спрямованою на розпізнавання особливостей ситуації невизначеності, визначення її позитивних і негативних аспектів та осмислення значення того, що відбувається [86]. Поведінка в умовах невизначеності є максимально суб'єктивною і залежить від індивідуально сформованих механізмів когнітивного оцінювання.

Виходячи з цієї концепції, Л.І. Анциферова застосувала диференціальний підхід і виділила чотири типи особистості, що відрізняються поведінковими та емоційними реакціями на невизначеність («А», «В», «С» та «D»). Особистості типу «А» активно реагують на зміни у навколишньому середовищі, використовують можливості, які надає ситуація, та тестують власні ресурси. У стані невизначеності вони проявляють високу активність і продуктивність, прагнуть збирати додаткову інформацію, оцінювати ризики та впливати на хід подій, що дозволяє їм змінювати ситуацію на користь власного розвитку.

Особи типу «В» мають лише часткову орієнтацію на зміну моделей поведінки в умовах невизначеності, причому основні зміни відбуваються переважно на внутрішньому рівні – у самооцінці та самоусвідомленні. Тип «С» характеризується покірністю долі, низькою активністю та обмеженими когнітивними можливостями. Особистості типу «D» додатково вирізняються високим рівнем тривожності, апатії та розчарування; вони мають слабку автономність і потребують постійної психологічної підтримки та супроводу.

Дослідники зазначають, що стан невизначеності практично неминуче супроводжується психічним напруженням. Водночас у процесі

філогенетичного розвитку психіка людини сформувала спеціальні внутрішні та зовнішні механізми для подолання цього напруження.

Інтрапсихічні механізми, як способи психологічного захисту, детально вивчені у психоаналітичному контексті, тоді як екстрапсихічні механізми, представлені різновидами копінгу через соціальну взаємодію або ритуалізацію поведінки, здатні ефективно знижувати тривогу в ситуаціях невизначеності. В.О. Бодров наголошує, що невизначеність часто провокує замішання, розгубленість, відчуття безпорадності та посилення стресових реакцій, навіть при наявності значущої інформації про ситуацію [86].

Таким чином, аналіз досліджень свідчить, що ситуації невизначеності супроводжуються деструктивними емоційними станами та переживаннями. Водночас вони можуть активізувати тривогу, яка виступає основою надситуативної активності особистості, стимулюючи уяву, когнітивну та поведінкову активність і призводячи до позитивних переживань. Для певних категорій осіб невизначеність може виступати потужним стимулом розвитку, оскільки, відповідно до теорії П.В. Симонова про прагнення до повторного переживання позитивних емоцій, живі організми активно шукають задоволення незадоволених потреб та можливостей у ситуаціях невизначеності [86].

Дослідники підкреслюють багатовимірний характер невизначеності, який включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти [75]. Когнітивний аспект пов'язаний із складністю обробки інформації, оцінки альтернатив та прогнозування наслідків дій. Емоційний аспект проявляється через посилення тривоги, напруження та внутрішнього дискомфорту, що супроводжує невизначеність, а поведінковий – у вигляді коливань у прийнятті рішень, уникання ризикованих ситуацій або, навпаки, імпульсивних дій. Важливою характеристикою цього явища є його динамічність: невизначеність не є статичним станом, а постійно змінюється під впливом зовнішніх подій та внутрішніх ресурсів особистості, що вимагає від індивіда активної регуляції свого психоемоційного стану та гнучкої адаптації до нових умов [42]. Таким чином, період невизначеності постає як складне інтегративне явище, що

впливає на всі сфери функціонування особистості, стимулюючи розвиток як когнітивних, так і емоційних та поведінкових стратегій подолання стресу, що в подальшому може формувати індивідуальні ресурси психологічної стійкості та адаптивності.

Ключові характеристики періоду невизначеності у наукових джерелах виділяються наступним чином:

Новизна визначається як відсутність попереднього досвіду або готових шаблонів, які можна застосувати для ефективного вирішення ситуації [30]. Новизна стимулює розвиток нових когнітивних та поведінкових стратегій, активізує аналітичне мислення та пошук альтернативних рішень, водночас підвищуючи рівень психологічного навантаження. Дослідники відзначають, що постійна зустріч із новими умовами може формувати високий рівень адаптивності та гнучкості особистості, але одночасно підвищує ризик емоційної перевтоми та тривожності [69].

Суперечливість проявляється у наявності протилежних або конфліктних сигналів з навколишнього середовища, що ускладнює процес прийняття рішень [5]. Особистість у таких умовах змушена балансувати між різними сценаріями дій, що підвищує внутрішнє психологічне напруження та стимулює розвиток когнітивних стратегій аналізу та порівняння альтернатив. Водночас високий рівень суперечливості може призводити до ухвалення поспішних або неадекватних рішень, особливо за умов недостатнього досвіду або емоційної стабільності.

Складність характеризується багатofакторністю умов, взаємозалежністю елементів та великою кількістю можливих сценаріїв розвитку подій [11]. Така комплексність спонукає особистість до побудови системного підходу до аналізу ситуації, розвитку планування та стратегічного мислення. Водночас складність перевіряє рівень психологічної стабільності, здатність до стресостійкості та ефективності прийняття рішень у складних умовах [64].

Множинність виборів і альтернатив є ще однією специфічною ознакою невизначеності, коли особистість змушена одночасно оцінювати декілька

варіантів дій і прогнозувати їхні потенційні наслідки, що створює високий когнітивний та емоційний тиск, провокуючи коливання у прийнятті рішень, посилюючи тривожність та внутрішню напругу [202]. Разом із тим, практика вибору серед множинних альтернатив формує розвиток критичного мислення та здатність до стратегічного обдумування, що є важливим ресурсом психологічної стійкості.

Непередбачуваність полягає у неможливості достовірного прогнозу розвитку подій та невідомості ймовірності їх виникнення [21]. Особистість сприймає такі ситуації як хаотичні, що посилює відчуття невпевненості, активує емоційні реакції страху та тривоги, а також стимулює пошук зовнішніх орієнтирів та стратегій контролю [22]. Дослідники відзначають, що непередбачуваність може стати фактором розвитку творчого підходу до вирішення проблем та формування нових поведінкових навичок.

Неконтрольованість відображає суб'єктивну нездатність особистості впливати на хід подій і передбачати їх [12]. Вона формує відчуття безпорадності, що стимулює використання адаптивних стратегій поведінки, таких як підвищена обережність, активний пошук додаткової інформації, делегування рішень або звернення за підтримкою до соціального оточення. Водночас неконтрольованість може знижувати впевненість у власних ресурсах, підвищувати рівень стресу та емоційної напруги. У психологічній практиці вважається, що формування усвідомлення меж контролю й розвиток прийняття неминучих невизначеностей сприяє підвищенню психоемоційної стабільності особистості.

Таким чином, кожна з перелічених характеристик періоду невизначеності не лише створює специфічні психологічні виклики, а й визначає потенційні напрямки розвитку адаптивних ресурсів особистості, що включають когнітивну гнучкість, емоційну регуляцію та стратегічне прийняття рішень у складних умовах.

Аналізуючи характеристики сучасного середовища, доцільно звернутися до концептуальних моделей, які описують контекст існування особистості.

Якщо наприкінці XX століття домінувала парадигма VUCA-світу (акронім від Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity), що підкреслювала мінливість, невизначеність, складність та неоднозначність умов, то сучасні реалії потребують перегляду цих підходів [105].

У контексті постпандемічних криз і воєнних конфліктів, що кардинально трансформують соціальну структуру, набуває актуальності концепція BANI-світу, запропонована футурологом Дж. Кашіо (Табл. 1.3.). Відповідно до цієї моделі сучасна реальність характеризується як крихка (Brittle), тривожна (Anxious), нелінійна (Nonlinear) та незбагненна (Incomprehensible) [192].

Таблиця 1.3.

Порівняння моделей VUCA та BANI з психологічним фокусом

VUCA	Зсув фокусу (психологічний вплив)	BANI
Volatility (Мінливість)	→ Зміна швидкості на крихкість	Brittle (Крихкість)
Uncertainty (Невизначеність)	→ Зміна незнання на емоцію	Anxious (Тривожність)
Complexity (Складність)	→ Зміна заплутаності на втрату зв'язку	Nonlinear (Нелінійність)
Ambiguity (Неоднозначність)	→ Зміна інтерпретації на перевантаження	Incomprehensible (Незбагненність)

Для українського суспільства перехід до осмислення світу через призму BANI має особливе значення. Дана модель зсуває акцент із простого поняття «невизначеності» на «тривожність» як базовий стан психіки та «крихкість» звичних систем безпеки. У таких умовах традиційні адаптивні механізми можуть виявитися недостатніми, що підкреслює важливість розвитку специфічної психологічної стійкості (резильєнтності), здатності діяти в умовах відсутності логічних зв'язків (нелінійність) та толерантності до неможливості повного осмислення подій (незбагненність) [102].

Дослідження українських психологів демонструють, що невизначеність одночасно є джерелом ризику і фактором розвитку психологічних ресурсів

особистості. Так, Курова А.В. зазначає, що молодь у періоди невизначеності демонструє широкий спектр реакцій: від мобілізації внутрішніх ресурсів до підвищеного ризику дезадаптації [77]. Значущу роль у забезпеченні стійкості особистості відіграють саморегуляція, емоційна компетентність та ціннісні орієнтації [89].

Одночасно інші дослідження підкреслюють, що невизначеність стимулює розвиток когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів особистості, сприяючи формуванню психологічної гнучкості, здатності до адаптивного вирішення проблем та стратегічного планування [69]. Зокрема, молоді люди, які демонструють високий рівень самосвідомості та здатності до рефлексії, частіше використовують невизначеність як можливість для навчання, розвитку нових навичок та пошуку творчих рішень [79].

При цьому українські дослідники відзначають, що вплив невизначеності на психологічне благополуччя особистості є багатовимірним [44]. З одного боку, нестабільність соціально-економічного та політичного середовища може підвищувати рівень тривоги, формувати відчуття безпорадності та сприяти ризику дезадаптації. З іншого боку, особистості, які володіють розвиненими когнітивними і емоційними ресурсами, здатні перетворювати невизначеність на стимул для саморозвитку, підвищення ефективності прийняття рішень та посилення внутрішньої стійкості [12]. Ключовим фактором у цьому процесі є взаємодія індивідуальних ресурсів особистості та зовнішнього соціального контексту. Так, підтримка з боку сім'ї, освітніх або професійних спільнот, наявність структурованої інформації та доступ до досвіду інших людей значно підвищують здатність особистості ефективно справлятися з невизначеністю [5].

Таким чином, невизначеність виступає одночасно як джерело потенційного ризику та каталізатор психологічного розвитку. Залежно від рівня психологічних ресурсів, особистість може або демонструвати дезадаптивні реакції, або мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання складних ситуацій, що робить періоди невизначеності значущим чинником

формування стійкості, саморегуляції та ефективного психологічного функціонування.

Кременчуцька М.К. підкреслює важливість когнітивної гнучкості та спеціалізованих стратегій прийняття рішень у ситуаціях невизначеності, включаючи оцінку ризику та прогнозування наслідків [69]. Когнітивна гнучкість у цьому контексті розглядається як здатність швидко адаптувати власні думки та стратегії до нових умов, ефективно обробляти суперечливу або неповну інформацію та перебудовувати плани дій залежно від змін у зовнішньому середовищі.

Дослідження показують, що особистості з високим рівнем когнітивної гнучкості легше мобілізують внутрішні ресурси у відповідь на невизначеність, застосовують альтернативні підходи до вирішення проблем і зменшують негативний вплив стресових факторів на емоційний стан [72]. Спеціалізовані стратегії прийняття рішень, такі як поетапний аналіз альтернатив, оцінка ймовірностей наслідків та використання набутих моделей поведінки, дозволяють зменшити когнітивне навантаження і підвищують ефективність адаптивної поведінки [70].

Особливу роль у процесі адаптації відіграє здатність особистості прогнозувати потенційні наслідки власних рішень та оцінювати ризики. Такий підхід формує відчуття контролю навіть у умовах непередбачуваності, знижує рівень тривоги та сприяє більш ефективному управлінню поведінкою [20]. Водночас, недостатній розвиток когнітивної гнучкості або відсутність ефективних стратегій прийняття рішень підвищує ймовірність імпульсивних або дезадаптивних реакцій, що може негативно впливати на психологічну стабільність та самопочуття особистості [80]. Таким чином, розвиток когнітивної гнучкості та формування спеціалізованих стратегій прийняття рішень виступає ключовим фактором, що дозволяє особистості не лише зменшувати ризики, пов'язані з невизначеністю, а й використовувати її як ресурс для саморозвитку, підвищення психологічної стійкості та ефективного функціонування у складних соціально-психологічних умовах.

Кононенко О.І. розглядає невизначеність як фактор формування індивідуальної соціальної ситуації розвитку особистості в онтогенезі, підкреслюючи, що саме через взаємодію з непередбачуваними і змінними обставинами особистість набуває досвіду адаптації та соціального саморозвитку [59]. Дослідження акцентує увагу на ролі соціальної акомодатії – здатності особистості коригувати власні цілі, очікування та поведінкові стратегії відповідно до вимог соціального середовища, що є невід’ємним компонентом психологічної життєстійкості.

Життєстійкість у цьому контексті виступає ключовим ресурсом виживання та ефективного функціонування особистості в умовах постійних змін. Вона забезпечує баланс між зовнішніми вимогами та внутрішніми ресурсами, сприяє формуванню здатності до активного вирішення проблем, підтримки позитивної самооцінки та емоційної стабільності [58]. Кононенко О.І. підкреслює, що саме через переживання невизначеності формуються критично важливі навички соціальної та емоційної регуляції, здатність прогнозувати можливі наслідки власних дій та враховувати інтереси оточення, що є базовими для становлення адаптивної і самостійної особистості [60]. Таким чином, невизначеність не лише виступає джерелом ризику та стресових впливів, а й одночасно стимулює розвиток комплексних психологічних ресурсів, що забезпечують ефективну соціальну та особистісну адаптацію протягом усього онтогенезу.

Карамушка Л.М. акцентує увагу на підтримці психічного здоров’я через розвиток суб’єктивного благополуччя, позитивних емоцій та адаптивних стратегій, що сприяють конструктивній взаємодії з соціальним середовищем [46]. Під суб’єктивним благополуччям розуміють інтегративне переживання особистістю задоволення життям, гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми умовами, а також позитивного ставлення до власного існування, що формує психологічний щит проти негативних впливів невизначеності [47].

Дослідниця підкреслює, що розвиток позитивних емоцій, таких як оптимізм, вдячність, надія та впевненість у власних ресурсах, виступає важливим механізмом підтримки адаптації до складних і непередбачуваних життєвих обставин. Позитивні емоції не лише знижують рівень стресу, але й активізують когнітивні та поведінкові ресурси, стимулюючи пошук нових рішень і ефективне використання наявних можливостей [49].

Карамушка Л.М. також виділяє значення адаптивних стратегій поведінки, які включають планування дій, пошук соціальної підтримки, регуляцію емоцій та рефлексивне оцінювання власних реакцій [44]. Такі стратегії сприяють конструктивній взаємодії з соціальним середовищем, зменшують ризик дезадаптації та підвищують здатність особистості підтримувати психологічну стабільність у періоди невизначеності [48].

Особливо важливо, що поєднання розвитку суб'єктивного благополуччя, позитивних емоцій та адаптивних стратегій формує стійкий психоемоційний фундамент, який дозволяє особистості не лише реагувати на стресові ситуації, але й використовувати їх як ресурс для саморозвитку та психологічного зростання, що створює умови для активного подолання невизначеності та підвищує якість життя навіть у нестабільних соціально-політичних умовах [111].

Дослідниця Четверик-Бурчак А.Г. відзначає важливість емоційного інтелекту та саморегуляції для підтримки психологічної стійкості та адаптивності особистості в умовах невизначеності [167]. Емоційний інтелект розглядається як комплексна здатність людини усвідомлювати власні емоції та емоції інших, адекватно їх оцінювати, регулювати та використовувати для ефективної взаємодії з оточенням і прийняття рішень. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає зменшувати вплив стресових факторів, підтримувати внутрішню рівновагу та гнучко реагувати на непередбачувані життєві ситуації.

Здатність до саморегуляції, у свою чергу, передбачає уміння контролювати власні емоції, зберігати концентрацію та послідовність у діях,

планувати поведінку відповідно до зовнішніх обставин і внутрішніх цінностей, а також коригувати стратегії у відповідь на зміни в середовищі. Саморегуляція виступає ключовим механізмом подолання відчуття неконтрольованості та непередбачуваності, що часто супроводжує періоди невизначеності, і сприяє формуванню відчуття внутрішньої опори та психологічної безпеки [12].

Четверик-Бурчак А.Г. також підкреслює взаємозв'язок між емоційним інтелектом, саморегуляцією та іншими психологічними ресурсами, такими як когнітивна гнучкість, адаптивні поведінкові стратегії та суб'єктивне благополуччя. Системне використання цих ресурсів дозволяє особистості не лише зберігати психологічну стабільність у стресових і непередбачуваних ситуаціях, а й використовувати періоди невизначеності як можливість для саморозвитку, підвищення внутрішньої резильєнтності та вдосконалення соціальної компетентності [168]. Саме, тому формування та розвиток емоційного інтелекту і саморегуляції виступають ключовими чинниками психологічної стійкості особистості, що визначають здатність адаптуватися до динамічних умов життя та ефективно управляти своїми реакціями у періоди невизначеності.

Таким чином, період невизначеності постає як багатомірне явище, яке охоплює всі сфери життєдіяльності особистості, впливаючи на її когнітивні, емоційні та соціальні процеси. Він стимулює розвиток когнітивних ресурсів, зокрема здатності аналізувати інформацію, прогнозувати наслідки власних дій, оцінювати ризики та формувати альтернативні сценарії поведінки. Водночас відбувається мобілізація емоційних ресурсів, що проявляється у вмінні регулювати емоційний стан, протистояти тривозі, стресу та емоційній перевантаженості. Соціальні ресурси також активізуються, включаючи здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, шукати підтримку та підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки.

У цьому контексті психологічна стабільність виступає ключовою характеристикою особистості, що забезпечує збереження внутрішньої цілісності, відчуття безпеки та ефективність функціонування навіть у умовах

радикальних змін і високої непередбачуваності життєвих обставин. Вона не обмежується суто захисними функціями, а є активним ресурсом розвитку, що сприяє формуванню поведінкової гнучкості, швидкій адаптації до нових умов, прийняттю зважених рішень та конструюванню власного життя відповідно до мінливих вимог зовнішнього середовища.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що особистості, які успішно розвивають психологічну стабільність, здатні не лише протистояти стресу та невизначеності, а й трансформувати їх у стимули для особистісного зростання. Така здатність проявляється у розширенні життєвої компетентності, зміцненні адаптивних стратегій поведінки, формуванні гнучких способів реагування та розвитку стійких механізмів саморегуляції. Психологічно стабільна особистість демонструє вищий рівень усвідомленості, контролю над власними емоційними реакціями, а також здатність підтримувати внутрішню рівновагу навіть за умов інтенсивних зовнішніх змін.

Важливим є те, що психологічна стабільність у період невизначеності виступає не лише захисним чинником чи механізмом виживання, а й активною умовою розвитку. Вона забезпечує цілісну інтеграцію когнітивних, емоційних і соціальних ресурсів особистості, сприяє формуванню позитивного ставлення до труднощів, а також підтримує готовність до змін та здатність ефективно діяти у непередбачуваних ситуаціях. У результаті її наявності значно підвищує можливості особистості адаптуватися до нових викликів, зберігати функціональність, стабільність та спрямованість на особистісне зростання в умовах динамічних соціальних трансформацій.

1.3. Чинники функціонування та розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності

Психологічна стабільність особистості постає як цілісне динамічне утворення, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, ефективність адаптаційних процесів і здатність до конструктивного реагування у контексті

зростаючої складності соціальної реальності. Умови невизначеності, характерні для сучасного VUCA- та BANI-середовища, актуалізують потребу у поглибленому розумінні тих чинників, які обумовлюють підтримання та розвиток цієї характеристики. З огляду на те, що невизначеність супроводжується нестабільністю, фрагментарністю інформації, швидкоплинністю подій та високим рівнем емоційного навантаження, саме стабільність стає ключовим психологічним ресурсом, що визначає адаптаційний потенціал особистості.

Основну увагу дослідження слід засередити на системному аналізі внутрішніх (індивідуально-психологічних) та зовнішніх (соціально-середовищних) чинників психологічної стабільності. Здійснюється їх наукова класифікація та розкривається механізм взаємодії, що формує унікальну конфігурацію адаптаційних можливостей кожної людини. Розуміння цих чинників дозволяє пояснити, яким чином особистість не лише підтримує власний психологічний гомеостаз, але й розвивається через процеси гетеростаза, освоюючи нові форми поведінки, когнітивні стратегії та емоційні реакції у відповідь на кризові чи стресогенні впливи. Визначені чинники слід розглядати через призму біо-психо-соціальної моделі, виокремлюючи:

- Інтрапсихічні (суб'єктні) чинники: когнітивні, емоційно-вольові, ціннісно-сміслові.
- Інтерпсихічні (соціально-середовищні) чинники: мікро- та макросоціальний контекст.
- Темпорально-діяльнісні чинники: досвід, рефлексія та часова перспектива.

Такий підхід дає змогу інтерпретувати чинники психологічної стабільності не лише як умови збереження функціональної рівноваги, але й як ресурси розвитку, що сприяють формуванню резильєнтності, життєстійкості та здатності до конструктивного подолання невизначеності. Подальший аналіз буде спрямований на детальне розкриття змісту цих чинників, їхніх структурних ознак та ролі у забезпеченні адаптивного функціонування

особистості в сучасних соціальних умовах, а саме було досліджено інтрапсихічні (внутрішні) ресурси, які формують «внутрішній каркас» особистості.

Вивчення внутрішніх чинників психологічної стабільності в умовах невизначеності показує, що саме когнітивні процеси та смисложиттєва організація особистості формують той «внутрішній каркас», який дозволяє людині зберігати функціональність навіть у ситуаціях високих вимог. Зокрема, дослідження толерантності до невизначеності підкреслюють її провідну роль у регуляції поведінки тоді, коли зовнішні обставини є непередбачуваними й мінливими. Так, у роботах Н. Губи та Ж. Гладких толерантність визначається як ключовий когнітивний чинник, що сприяє адаптації та знижує ризик дезорганізації в умовах соціального і психологічного напруження [26]. Подібні результати спостерігаються і у дослідженнях А. Гусєва, який наголошує на її зв'язку з розвитком професійної ідентичності та здатністю особистості витримувати суперечливість зовнішніх вимог [28].

Когнітивна гнучкість у психологічній літературі визначається як здатність індивіда перебудовувати ментальні моделі та підлаштовувати їх під нові умови. Саме цей механізм забезпечує можливість не тільки адаптації, а й активного пошуку функціональних рішень у ситуації невизначеності. На важливості когнітивної варіативності для збереження ефективності наголошують і О.В. Дробот та О.А. Пушкар, які показують, що когнітивний стиль особистості значною мірою визначає характер реагування на нові або нестандартні ситуації [30]. Таким чином, гнучкість мислення виступає важливим внутрішнім регулятором психічного стану, який не лише зменшує рівень тривожності та емоційного напруження, а й сприяє здатності особистості аналізувати та усвідомлювати ситуацію в цілому, робити усвідомлені вибори та приймати ефективні рішення, замість того щоб реагувати на невизначеність імпульсивно або уникати проблеми (Табл. 1.4.).

**Структура чинників психологічної стабільності особистості
в умовах невизначеності**

Група чинників	Ключові компоненти	Функція в структурі стабільності
Когнітивні	Толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість	Інформаційна обробка, зниження когнітивного дисонансу, побудова прогнозів
Емоційно-вольові	Саморегуляція, резильєнтність, локус контролю	Управління афектами, мобілізація вольових зусиль, зниження тривожності
Ціннісно-сміслові	Екзистенційний смисл, цінності, духовність	Забезпечення цілісності «Я», мотивація до подолання, стратегічне цілепокладання

Окремий пласт внутрішніх ресурсів – смисложиттєві орієнтації та ціннісна система, які виконують інтегративну, стабілізуючу та регулятивну функції. У контексті невизначеності вони стають для особистості «точкою опори», що дозволяє не втрачати цілісності. Психологічні дослідження підкреслюють, що особистості з розвиненою системою цінностей демонструють вищий рівень саморегуляції та готовності до змін, оскільки мають внутрішньо структуровану модель бачення світу [15]. Саме ціннісні орієнтації забезпечують стабільність особистісного функціонування у ситуаціях, коли зовнішні норми, правила та прогнози втрачають свою визначеність.

Значний внесок у розуміння цього механізму роблять екзистенційні концепції, зокрема ідеї В. Франкла, згідно з якими смисл виконує роль внутрішнього джерела стійкості, що дозволяє людині витримувати навіть радикальну невизначеність і залишатися суб'єктною щодо власного життя. У сучасних українських дослідженнях цю тезу перегакують роботи О.О. Віговської та Ж. Вірної, які підкреслюють, що смисложиттєві орієнтації

виступають базовим компонентом конструктивного самозбереження та психологічної стійкості [16].

Психологічна стабільність є відкритою системою, тому зовнішні чинники відіграють роль не менш важливу, ніж внутрішні. Згідно з моделлю «Buffer Hypothesis», соціальна підтримка пом'якшує вплив стресорів (соціальна підтримка та довіра). Якісні соціальні зв'язки забезпечують відчуття приналежності та безпеки. Адаптаційні моделі, представлені в працях К. Андросович та її колег, демонструють, що успішність подолання нових умов значною мірою залежить від того, наскільки когнітивні та ціннісні структури особистості інтегровані із системою саморегуляції та емоційного контролю [4]. Тому внутрішні чинники психологічної стабільності доцільно розглядати як багаторівневий комплекс, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та смислові механізми. Рівень довіри до соціальних інститутів визначає загальний фон тривожності. Як зазначає Т. Єрескова, системна невизначеність суспільства може дезінтегрувати особистість, якщо та не знаходить опори в соціальних структурах, що визначає наступний чинник такий як – інституційна стабільність [31].

Таким чином, когнітивний блок внутрішніх ресурсів – толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість і смисложиттєві орієнтації – становить основний психологічний фундамент, на якому вибудовується здатність особистості протистояти викликам невизначеності. Їх взаємодія забезпечує формування внутрішньої стійкості, зменшує вплив тривожності, сприяє гнучкій адаптації та підтримує здатність людини діяти цілісно, усвідомлено й конструктивно.

Важливо підкреслити, що емоційно-вольовий блок психологічної стабільності формується не лише у взаємодії з внутрішніми переконаннями особистості, але й у контексті напружених соціальних обставин, де постійні зміни є невід'ємним атрибутом реальності. Як наголошує О.Є. Блинова, соціальна нестабільність провокує загострення емоційної реактивності та підвищує вразливість до стресових факторів, що вимагає від особистості

високого рівня саморегуляції та адаптивної поведінкової стратегії [10]. У таких умовах саме емоційно-вольові якості – стійкість, здатність до контролю імпульсів, цілеспрямованість – стають ключовими регуляторами реагування.

Психологічна резильєнтність, описана С. Кобейсою [199] та розвинена у сучасних українських дослідженнях, є центральною конструкцією, що забезпечує стійкість особистості в невизначених і кризових умовах. У працях В.О. Готича підкреслюється, що резильєнтність слід розглядати як соціально-психологічний феномен, що поєднує систему внутрішніх ресурсів, детермінованих одночасно когнітивними, емоційними та мотиваційно-поведінковими особливостями [23]. Її структурні компоненти – залученість, контроль і виклик – дозволяють особистості не лише протистояти зовнішнім стресорам, але й переосмислювати невизначеність як поле можливостей для розвитку та особистісного зростання.

Резильєнтна особистість, як демонструють дослідження Ю.В. Воронової та колег, відзначається здатністю до збереження внутрішньої організованості в умовах нестачі інформації, високого ризику та соціального тиску [18]. Залученість забезпечує емоційне включення в діяльність, формує мотивацію до взаємодії зі світом; контроль підтримує відчуття керованості подіями; виклик спрямовує особистість на розвиток у відповідь на стрес замість уникнення [73].

Роль саморегуляції у забезпеченні психологічної стабільності особливо підсилюється у ситуаціях невизначеності, де ефективність реагування залежить від здатності швидко адаптувати свої емоційні та поведінкові реакції [85]. Емпіричні дані свідчать, що високий рівень самоконтролю корелює з конструктивними копінг-стратегіями та зниженим рівнем тривожності, що підтверджують дослідження О.С. Іванової, яка виявила зв'язок саморегулятивних умінь зі зниженням стресу та підвищенням ефективності подолання труднощів [39].

Науковці підкреслюють, що гнучкість копінг-стратегій у період невизначеності є більш адаптивною, ніж домінування однієї фіксованої форми реагування. Це пов'язано з тим, що життя в умовах нестабільності та

непередбачуваних подій вимагає від особистості здатності швидко змінювати свої стратегії відповідно до конкретних обставин. У роботі Л.В. Дзюбка та А.О. Терещенко зазначено, що гнучкий копінг сприяє збереженню активної позиції суб'єкта, підтримує адаптивність у складних умовах та забезпечує відчуття стабільності навіть за відсутності чітких прогнозів або можливості повного контролю над ситуацією [29].

Різні типи копінгу виконують специфічні функції. Проблемно-орієнтований копінг виявляється найбільш ефективним у тих випадках, коли особистість здатна реально впливати на хід подій і змінювати їхній результат через власні дії. Натомість емоційно-орієнтований копінг спрямований на внутрішню стабілізацію, допомагає регулювати афективні стани та підтримує психологічну рівновагу у ситуаціях, які неможливо безпосередньо змінити. Проте науковці, зокрема Б.В. Барчі, звертають увагу, що тривале уникання або пасивне очікування змін, без застосування адаптивних стратегій, може призводити до накопичення емоційного виснаження, зростання тривожності та поступового погіршення психологічного стану [8]. Таким чином, гнучкий підхід до копінгу виступає ключовим фактором підтримки психологічної стабільності, дозволяючи особистості не лише справлятися зі стресовими та невизначеними обставинами, а й зберігати активну позицію та здатність до саморегуляції, що є важливим аспектом психоемоційного здоров'я.

Локус контролю виступає важливим предиктором того, як саме людина інтерпретує невизначеність: як загрозу, яка може викликати тривожність та пасивність, або як стимул до активної діяльності та пошуку рішень [94]. Особистості з внутрішнім локусом контролю схильні вважати, що вони здатні впливати на хід подій та результати власних дій, що, у свою чергу, підвищує їхню психологічну стійкість у нестабільних умовах [103]. Згідно з дослідженнями О.О. Зарецької, внутрішній локус контролю сприяє конструктивності мислення у турбулентних умовах, формує здатність швидко опановувати нові та складні ситуації, а також забезпечує ефективну регуляцію емоцій, що призводить до зниження рівня психоемоційної напруги та

тривожності [34]. Таким чином, локус контролю не лише визначає спосіб сприйняття невизначеності, а й виступає ключовим механізмом підтримки адаптивності, активної позиції та внутрішньої стабільності особистості в умовах постійних змін і непередбачуваних подій.

Концепція самодієвості (self-efficacy), запропонована А. Бандурою [186] і підтверджена сучасними українськими дослідженнями, тісно пов'язана з відчуттям контролю над власним життям та подіями, що відбуваються. Вона визначає переконання особистості у власних здібностях досягати певних результатів, навіть у складних і непередбачуваних ситуаціях. У дослідженнях С.П. Іванової підкреслено, що високий рівень самодієвості зумовлює схильність до активного подолання стресових ситуацій, сприяє застосуванню ефективних копінг-стратегій та зменшує ймовірність розвитку дезадаптивних реакцій, таких як пасивність, уникання або надмірне емоційне напруження [40].

Самодієвість стимулює суб'єктивне відчуття здатності впоратися з невизначеністю, що підвищує психологічну стійкість та підтримує когнітивну стабільність [74]. Вона сприяє формуванню упевненості у власних ресурсах та можливості контролювати реакції на стресові фактори, знижуючи рівень тривоги й емоційного дискомфорту. Таким чином, самодієвість виступає важливим механізмом, що дозволяє особистості зберігати психологічну цілісність, підтримувати адаптивність та ефективно функціонувати навіть у умовах високої невизначеності та постійних змін.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що емоційно-вольовий і мотиваційно-поведінковий блоки психологічної стабільності формують взаємопов'язану систему, в межах якої резильєнтність, саморегуляція, гнучкі копінг-стратегії та внутрішній локус контролю забезпечують адаптивне реагування на невизначеність та підтримку внутрішньої гармонії в умовах турбулентних соціальних змін.

Важливо підкреслити, що зовнішні чинники виконують не лише функцію підтримки, а й формують базові уявлення про світ, структурують досвід та забезпечують людині відчуття включеності у соціальне середовище.

Дослідження соціальної адаптації вказують, що саме якість взаємодії між індивідом та соціальним контекстом визначає рівень його стійкості до стресових і невизначених ситуацій [36].

Соціальна підтримка, згідно з сучасними психологічними моделями, виконує важливу буферну функцію, опосередковуючи зв'язок між рівнем стресу та суб'єктивним психологічним благополуччям [24]. Наявність у близькому оточенні значущих осіб, здатних забезпечити як емоційне прийняття, так і практичну допомогу, сприяє зменшенню психологічного тиску та підсилює відчуття контролю над власним життям, що виступає ключовим механізмом підтримки стабільності особистості [88].

Як наголошує О.Є. Блинова, не лише кількість соціальних контактів, а й їхня якість безпосередньо впливає на рівень психологічної безпеки та відчуття захищеності, що стає особливо критичним у періоди соціальної нестабільності або невизначеності [10]. Соціальна підтримка забезпечує можливість емоційного розвантаження, формує відчуття прийняття та зміцнює адаптивні ресурси особистості, дозволяючи ефективніше справлятися зі стресом. Таким чином, підтримка оточення виступає не лише зовнішнім фактором захисту, а й важливим елементом внутрішньої психологічної стабільності, підсилюючи когнітивні, емоційні та поведінкові механізми адаптації.

Обмежений доступ до соціальної підтримки, навпаки, посилює уразливість, спричиняючи емоційну дезорганізацію, що особливо характерно для груп з підвищеним ризиком: підлітків, внутрішньо переміщених осіб, безробітних або осіб, які переживають професійні чи життєві кризи [31]. У цих випадках зовнішні ресурси відіграють роль компенсаторного механізму, частково заміщаючи дефіцит внутрішніх регуляторних можливостей особистості [76].

У межах концепції смисложиттєвої когерентності «SOC» А. Антоновського, соціальний контекст виступає базовим джерелом формування таких складових, як зрозумілість, керованість і значущість подій. Саме через належність до групи, професійної чи культурної спільноти, людина

набуває переживання структурованості та передбачуваності світу [41]. Залучення до соціальних мереж взаємодії підсилює здатність індивіда трансформувати хаотичні події у логічно впорядковані, а отже, менш загрозливі.

Формування концепції сенсу життя як стійкого орієнтирного ресурсу (Sense of Coherence, SOC) тісно пов'язане з процесами соціально-психологічної адаптації особистості. Згідно з дослідженнями Л.В. Зінченко, інтегрованість у соціальні групи не лише знижує інтенсивність відчуття невизначеності, але й сприяє стабілізації поведінкових реакцій, дозволяючи особистості зберігати послідовність і цілісність дій навіть у мінливих соціальних умовах [36]. Подібні висновки підтверджують роботи, присвячені адаптації різних соціальних категорій, зокрема студентів, підлітків та інших груп, які виявляють високу чутливість до змін у навколишньому середовищі, демонструючи, що соціальна інтеграція виступає ключовим чинником стресостійкості та психологічного благополуччя [3].

Крім того, інституційне середовище забезпечує структуровані рамки, що створюють відчуття передбачуваності та безпеки, надаючи особистості необхідні соціальні норми, правила та регуляції поведінки. У ситуаціях, коли соціальні інститути функціонують ефективно та послідовно, рівень системної невизначеності суттєво зменшується, що, у свою чергу, зміцнює відчуття контролю над подіями та сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки. Соціально-психологічні дослідження підтверджують наявність прямого зв'язку між якістю взаємодії особистості з інституційним середовищем та рівнем психологічної стабільності, підкреслюючи, що високий рівень «SOC» формується саме за умов надійного та передбачуваного соціального контексту [31]. Таким чином, інтеграція у соціальні групи та ефективне функціонування інституційного середовища виступають взаємодоповнюючими чинниками, що сприяють зниженню суб'єктивної невизначеності, стабілізації поведінкових реакцій і підтримці психологічної цілісності особистості.

Соціокультурні норми, зокрема ставлення до ризику, толерантність до змін, а також індивідуалістичні чи колективістські орієнтації, відіграють вирішальну роль у визначенні того, як особистість осмислює нові або непередбачувані ситуації [90]. Визначені норми формують когнітивні та поведінкові шаблони, через які людина оцінює події, визначає потенційні загрози та вибирає відповідні стратегії подолання. Наприклад, дослідження Н. Губи та Ж. Гладких демонструють, що толерантність до невизначеності є соціально зумовленою характеристикою, яка формується через засвоєння культурних норм, традиційних моделей поведінки та соціальних очікувань [26].

У культурах із високим рівнем колективізму домінує стратегія подолання невизначеності через групову координацію дій, обмін інформацією, соціальне включення та колективну підтримку, що забезпечує відчуття безпеки та зменшує психологічний дискомфорт. Натомість індивідуалістичні культури більше орієнтовані на внутрішні ресурси особистості, особисту автономію, самостійне прийняття рішень та індивідуальну відповідальність за результати власних дій. Така соціокультурна динаміка визначає не лише механізми оцінки загроз і можливостей, а й формує стиль когнітивної та емоційної регуляції, який особистість застосовує в умовах невизначеності. Згідно з дослідженнями О.О. Зарецької, соціокультурні контексти безпосередньо впливають на те, як людина інтерпретує непередбачувані події, вибудовує адаптивні стратегії та реалізує поведінкові та когнітивні ресурси для подолання складнощів [34]. Саме тому, соціокультурні чинники виступають ключовими модулюючими механізмами, що визначають індивідуальні варіанти реагування на невизначеність, формують когнітивні оцінки ризику та забезпечують гнучкість адаптивної поведінки в різних соціальних середовищах.

Зовнішні ресурси активізуються та стають ефективними лише у взаємодії з внутрішніми характеристиками особистості, використовуються як інструмент адаптації (копінг-стратегії) до періоду невизначеності. Внутрішні психологічні якості (резильєнтність, емоційна стійкість, копінгові стратегії) визначають здатність особистості приймати та засвоювати соціальну підтримку [63].

Дослідження українських науковців демонструють, що комбінація зрілих особистісних рис та розвинених соціально-середовищних ресурсів формує оптимальний профіль психологічної стійкості [20].

Описані зовнішні чинники створюють основу для формування складних механізмів адаптації, підвищення стресостійкості та опанування невизначеності [54]. Їх роль особливо зростає в умовах соціальних криз, збройних конфліктів, економічної нестабільності чи глобальних трансформацій, коли індивідуальні ресурси виявляються недостатніми, а соціум стає ключовим джерелом підтримки та орієнтирів для подальших дій.

Розвиток психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності є динамічним, поступовим і багатовимірним процесом, що формується на перетині індивідуальних ресурсів, соціального середовища та специфіки кризових ситуацій. Він включає інтеграцію когнітивних, емоційних, поведінкових та соціальних компонентів, які взаємодіють між собою, забезпечуючи здатність особистості підтримувати функціональність та цілісність «Я» навіть за умов високої нестабільності. Як підкреслюють дослідники психологічної стійкості, стабільність не є вродженою властивістю, а формується протягом життєвого шляху завдяки складній взаємодії біологічних, емоційних, когнітивних і соціальних чинників [19].

Невизначеність виступає потужним каталізатором цього розвитку: вона активізує адаптивні механізми особистості, стимулює пошук нових стратегій реагування, спонукає до переосмислення наявних установок і сприяє виробленню більш гнучких способів сприйняття дійсності. В умовах, коли прогнозування майбутнього ускладнене або неможливе, саме внутрішня стабільність стає ключовою умовою збереження когнітивної, емоційної та поведінкової функціональності, а також психічного благополуччя [28]. Отже, психологічна стабільність розглядається як інтегративний ресурс особистості, який формується через постійний процес адаптації, навчання та взаємодії з соціальним і культурним середовищем. Вона дозволяє ефективно реагувати на

непередбачувані події, підтримувати активну позицію та забезпечувати внутрішню цілісність навіть у періоди значних змін або кризових ситуацій.

Процес нарощування психологічної стабільності має характер своєрідного «психологічного загартовування», що передбачає поступове накопичення досвіду подолання складних та непередбачуваних ситуацій. Кожен епізод успішного подолання кризових обставин сприяє формуванню та зміцненню таких ресурсів особистості, як резильєнтність, самодієвість і внутрішня керованість, створюючи стійкий фундамент для ефективного реагування на майбутні виклики. У цьому процесі особистість отримує важливий досвід адаптивного мислення та поведінки, що дозволяє оцінювати події більш об'єктивно та зменшувати емоційну напруженість [7].

Кожне успішне подолання кризи підсилює відчуття ефективності власних дій і формує стійкі уявлення про здатність справлятися з життєвими викликами, сприяючи зростанню впевненості у власних ресурсах та компетентності у складних ситуаціях. Така динаміка розвитку психологічної стабільності відповідає принципу спірального розвитку: кожна наступна ситуація невизначеності може переживатися легше та конструктивніше, якщо попередня була не лише подолана, а й усвідомлена та якісно інтегрована у внутрішній досвід особистості [29]. Таким чином, «психологічне загартовування» виступає ключовим механізмом формування адаптивної стійкості, дозволяючи особистості не лише зберігати функціональність і цілісність «Я» у стресових умовах, а й поступово підвищувати здатність до ефективної саморегуляції, активного вирішення проблем та стійкого емоційного реагування на невизначеність.

Дослідження стресостійкості в умовах тривалих або повторюваних криз підтверджують, що саме накопичення адаптивних патернів забезпечує зростання витривалості й психологічної керованості поведінкою. Військові, медичні працівники та інші групи, які систематично стикаються з екстремальними умовами, демонструють саме такий тип нарощування стійкості через досвід «загартовування» [55].

Вирішальною умовою того, чи стане досвід невизначеності ресурсним або травматичним, є рефлексія – здатність до усвідомлення, переосмислення та інтеграції пережитого. Рефлексивний процес дозволяє людині оцінити власні реакції, осмислити причини труднощів і знайти нові способи їх подолання. Саме завдяки рефлексії адаптивні дії перетворюються на особистісні зміни, а ситуація невизначеності – на джерело розвитку [15].

Рефлексія виконує функцію внутрішнього «модулятора» досвіду: вона допомагає інтегрувати нові знання й переживання у загальну систему уявлень про себе, світ і власні можливості. У сучасних дослідженнях підкреслюється, що без рефлексивного опрацювання навіть успішне подолання стресової ситуації не забезпечує зростання резильєнтності [40]. Отже, рефлексія виступає не просто компонентом, а центральним механізмом перетворення кризових ситуацій на фактори психологічного зміцнення.

Психологічна стабільність не може розглядатися як результат ізольованого впливу одного чинника. Вона вибудовується у взаємодії внутрішніх ресурсів особистості – емоційної регуляції, когнітивної гнучкості, мотиваційної сфери – та зовнішнього середовища, передусім соціальної підтримки. Дослідження свідчать, що соціальні контакти, підтримувальні стосунки та відчуття приналежності суттєво підсилюють здатність до подолання невизначеності [9].

Водночас внутрішні ресурси особистості відіграють ключову роль у модулюванні того, як людина використовує наявну зовнішню підтримку. Особи з високим рівнем резильєнтності, толерантності до невизначеності та самодієвості здатні ефективніше інтегрувати допомогу від соціального оточення, вибудовувати конструктивні взаємини та адаптивно координувати власні дії у взаємодії з іншими. Вони демонструють більш гнучкі та результативні копінг-стратегії, здатні перетворювати зовнішні ресурси на внутрішні психологічні резерви, що підсилюють здатність справлятися зі стресовими або непередбачуваними ситуаціями [181]. Таким чином, психологічна стабільність особистості формується як результат синергії

внутрішніх і зовнішніх чинників, де внутрішнє посилює ефективність зовнішньої підтримки, а соціальні ресурси підсилюють внутрішні адаптивні механізми. Така взаємодія забезпечує стійкість, гнучкість та здатність особистості підтримувати функціональність і психічне благополуччя навіть у умовах високої невизначеності або соціальної нестабільності. Системні дослідження адаптації студентської молоді, внутрішньо переміщених осіб, підлітків та професійних груп підтверджують: саме взаємодія особистісних здібностей до саморегуляції та якісної соціальної підтримки є ключовою умовою успішного функціонування в умовах невизначеності [35].

На основі проведеного теоретичного аналізу було розроблено концептуальну модель чинників психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності (Рис. 1.2.), яка демонструє системну взаємодію внутрішніх та зовнішніх ресурсів через механізми регуляції та копіngu.

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу чинників функціонування та розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, можна стверджувати, що психологічна стабільність постає як багатовимірне, динамічне та системно організоване утворення, яке забезпечує збереження внутрішньої цілісності та здатність до ефективною адаптації в умовах нестабільних, мінливих і малопрогнозованих соціальних середовищ. У контексті VUCA- та BANI-реальності, що характеризується високою швидкістю змін, неоднозначністю, крихкістю структур та підвищеним емоційним навантаженням, де стабільність стає ключовим ресурсом.

Аналіз внутрішніх чинників показав, що фундаментальні механізми психологічної стабільності формуються у взаємодії когнітивного, емоційно-вольового, мотиваційно-поведінкового та смисложиттєвого компонентів. Ключову роль відіграють толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість та система смисложиттєвих орієнтацій, що утворюють основний регулятивний каркас адаптивної поведінки. Толерантність до невизначеності знижує схильність до дезорганізації в умовах непередбачуваності, тоді як когнітивна гнучкість забезпечує можливість перебудови стратегій мислення й

поведінки відповідно до актуальних вимог ситуації [30]. механізмом збереження внутрішньої цілісності, функціонуючи як внутрішня опора під час кризових змін.



Рис. 1.2. Концептуальна модель чинників психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності

Смисложиттєві орієнтації та ціннісна система, відповідно до положень В. Франкла та сучасних українських дослідників [15], виступають інтегративним Емоційно-вольові та мотиваційно-поведінкові чинники підсилюють адаптивні можливості особистості шляхом забезпечення контролю над емоційними реакціями, підтримки саморегуляції та реалізації конструктивних копінг-стратегій [178]. Психологічна резильєнтність, як інтегративна характеристика, поєднує в собі когнітивні, емоційні та мотиваційні ресурси, сприяючи здатності особистості не лише протистояти стресовим впливам, але й переосмислювати їх як можливість розвитку [18]. Високий рівень саморегуляції та самоконтролю корелює зі зменшенням тривожності й підвищенням ефективності адаптивних стратегій [39], а внутрішній локус контролю та висока самодієвість формують відчуття керованості ситуацією, що є ключовою умовою психологічної стійкості [34].

Зовнішні соціально-середовищні чинники суттєво розширюють можливості адаптивного реагування, виконуючи як підтримувальну, так і регулятивну функцію. Соціальна підтримка виступає буфером стресу та підсилює суб'єктивне відчуття безпеки [11], тоді як соціальна інтегрованість та рівень когерентності (SOC) за А. Антновським забезпечують структурованість і зрозумілість соціальної реальності, сприяючи формуванню відчуття керованості та значущості подій. Інституційні, соціокультурні та макрорівневі умови задають рамки прогнозованості, доступності ресурсів і визначеності соціальних норм, що впливає на стабільність особистості як безпосередньо, так і опосередковано через механізми соціалізації, ідентичності та адаптації [183].

Таким чином, психологічна стабільність у ситуаціях невизначеності формується у полі багаторівневої взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що детермінують адаптивні можливості особистості. Внутрішні ресурси забезпечують базову регуляцію та здатність до осмислення ситуації, тоді як зовнішнє середовище створює умови для підтримки, структурованості та передбачуваності. Їхня взаємодія формує унікальну конфігурацію психологічної стійкості, яка визначає, наскільки ефективно особистість здатна

зберігати функціонування, здійснювати саморегуляцію, приймати рішення та реалізовувати адаптивні стратегії в умовах нестабільності.

Отже, психологічну стабільність доцільно розглядати як системний комплекс, розвиток якого можливий не лише через накопичення внутрішніх ресурсів, але й через оптимізацію соціально-середовищних умов. Такий підхід дозволяє представити стабільність не як статичний показник, а як динамічний процес, що поєднує саморозвиток особистості й активну взаємодію з соціальним контекстом, забезпечуючи цілісне та адаптивне функціонування людини у світі, де невизначеність є нормою, а не винятком.

Висновки до першого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволив систематизувати сучасні підходи до дослідження психологічної стабільності особистості та виділити її основні характеристики, що набувають особливої актуальності в умовах невизначеності та хронічного стресу. Систематизація наукових концепцій засвідчує, що психологічна стабільність виступає не ізольованою рисою, а інтегративним, динамічним утворенням, яке забезпечує здатність особистості підтримувати психічну цілісність, адаптивне функціонування та ефективну саморегуляцію у складних соціальних і екзистенційних обставинах.

Теоретичний аналіз поняття «невизначеність», яке виступає ключовим контекстуальним фактором для формування психологічної стабільності особистості. Відповідно до досліджень Кременчуцької М.К. та Курової А.В., невизначеність характеризується як ситуація, у якій особистість не має достатньої інформації для прогнозування результатів своїх дій та наслідків подій, що створює підвищений рівень когнітивного та емоційного навантаження. Карамушка Л.М. та Кононенко О.І. підкреслюють, що невизначеність проявляється не лише у зовнішніх обставинах, а й у внутрішньому досвіді суб'єкта, де вона взаємодіє з його ціннісними орієнтирами та механізмами саморегуляції. А.Г. Четверик-Бурчак акцентує на

динамічному характері невизначеності, що включає множинність альтернатив, непередбачуваність подій і необхідність одночасного оцінювання різних варіантів рішень. Таким чином, невизначеність постає як комплексна психологічна реальність, що формує як когнітивні, так і емоційні виклики для особистості, визначаючи потребу у розвитку інтегративних ресурсів стабільності.

У межах першого розділу здійснено чітке розмежування психологічної стабільності від суміжних категорій: резистентності, життестійкості та резильєнтності, що дозволило визначити її специфіку як характеристику, що інтегрує психофізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові механізми адаптації. Особлива увага приділена формулюванню авторського визначення, яке підкреслює здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу та функціональну цілісність під дією тривалих стресогенних чинників, а також відновлюватися після їхнього впливу.

Розкрито багатовимірну структуру психологічної стабільності, що включає психофізіологічний і психосоціальний аспекти. Перший аспект формує базисну, вроджену резистентність через особливості темпераменту та нервової системи, тоді як другий аспект відображає динамічні, набуті механізми, що забезпечують активне подолання труднощів, включаючи емоційну регуляцію, соціальну взаємодію та конструктивне використання копінг-стратегій.

Інтеграція провідних наукових моделей, серед яких теорія загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман, концепції життестійкості С. Мадді, резильєнтності Дж. Бонанно, салютогенний підхід А. Антоновського та смислової психології В. Франкла, дозволила сформувати цілісне розуміння психологічної стабільності як динамічної системи, у якій внутрішні ресурси, особливо почуття когерентності (SOC), виступають ключовим механізмом збереження психічної цілісності в умовах невизначеності.

На основі проведеного аналізу обґрунтовано авторську чотирикомпонентну модель психологічної стабільності, що включає

когнітивно-смісловий, емоційно-регуляторний, мотиваційно-вольовий та поведінково-адаптивний компоненти. Кожен із них виконує специфічні функції у формуванні стійкості особистості: когнітивно-смісловий забезпечує адекватне осмислення невизначених ситуацій та системність життєвих смислів; емоційно-регуляторний підтримує оптимальний емоційний фон та здатність до саморегуляції; мотиваційно-вольовий визначає цілеспрямованість та здатність до вольової саморегуляції; поведінково-адаптивний відповідає за вибір та реалізацію ефективних копінг-стратегій.

Таким чином, перший розділ забезпечив ґрунтовне теоретичне обґрунтування психологічної стабільності як інтегративного і динамічного феномену, що функціонує у взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов. Отримані результати створюють необхідну методологічну та концептуальну базу для подальшого емпіричного дослідження структури та механізмів прояву психологічної стабільності особистості в умовах хронічної невизначеності та воєнного стану на території України.

РОЗДІЛ 2

ЕТАПИ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Особливості методологічного забезпечення та організації теоретико-емпіричного дослідження психологічної стабільності особистості в період невизначеності

Проблематика психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності посідає ключове місце в сучасній психологічній науці, оскільки феномен невизначеності перестав бути винятковою характеристикою окремих критичних ситуацій і трансформувався у системну ознаку соціокультурного середовища XXI століття. Поняття VUCA (Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity) та його пізніша трансформація в BANI-модель (Brittle, Anxious, Nonlinear, Incomprehensible) метафорично відображають радикальні зміни у глобальному контексті, які формують нові вимоги до психічної організації людини, її здатності до адаптації, саморегуляції та збереження внутрішньої цілісності [192].

За умов постійних і непередбачуваних змін традиційні адаптаційні механізми, спрямовані на підтримання гомеостазу, виявляються недостатніми. Людина змушена функціонувати у середовищі, де інформаційні перевантаження, швидкоплинність соціальних трансформацій та руйнація усталених структур формують якісно нову конфігурацію життєвого простору. У цьому просторі підвищується значення таких характеристик, як когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, толерантність до невизначеності та здатність до реконструкції життєвих стратегій [194].

Таким чином, актуалізується необхідність створення комплексного методологічного підходу. В українській психологічній науці методологічним проблемам дослідження особистості в умовах змін приділяється значна увага.

Важливість правильного підбору методологічного інструментарію для виявлення прогалин у теоретичному та емпіричному знанні підкреслюється у працях таких вітчизняних науковців, як М.Т. Білуха, В.Й. Бочелюк, З.С. Карпенко, С.Д. Максименко, Н.В. Чепелева, В.В. Рибалка та ін. Їхні доробки створюють ґрунтовну базу для розуміння стабільності не як статичної даності, а як динамічного ресурсу особистості.

Методологічна стратегія цього дослідження вибудовується на основі принципу ієрархічної системності, який передбачає, що особистість функціонує як багаторівнева відкрита система, здатна до саморегуляції, цілеспрямованої активності та адаптації. В основі такої стратегії лежать мультидисциплінарний, системно-динамічний та ресурсно-орієнтований підходи, що дозволяють інтегрувати як процесуальні, так і структурні аспекти психічної діяльності (Рис. 2.1.).

Фундаментальну основу дослідження складають провідні наукові парадигми системного підходу, що дозволяють комплексно розкрити сутність взаємодії особистості з феноменом невизначеності. Насамперед це системний підхід (Л. фон Бергаланфі, У. Ешбі, Б. Ломов, С. Максименко), який забезпечує розуміння особистості як відкритої, самоорганізуючої системи, здатної підтримувати внутрішню рівновагу та змінюватись у відповідь на зовнішні впливи. Системна перспектива підкреслює, що стабільність є не статичним станом, а динамічним процесом підтримання функціональної цілісності, де механізми адаптації залежать від різноманітності реакцій і широти доступних ресурсів.

Культурно-історична та діяльнісна парадигма (Л. Виготський, О. Леонт'єв, Г. Костюк) поглиблює розуміння того, що взаємодія з невизначеністю визначається не лише індивідуально-психологічними властивостями, а й соціокультурними смислами, у рамках яких особистість інтерпретує події [14]. Згідно з цим підходом, саме смислова регуляція, опосередкованість психічних процесів і структура мотивів визначають, чи

здатна людина зберігати внутрішню цілісність у ситуації змін, двозначності та браку інформації.



Рис. 2.1. Структурно-ієрархічна модель методологічної стратегії дослідження психологічної стабільності

Когнітивно-стресова модель Р. Лазаруса акцентує на тому, що переживання невизначеності залежить від індивідуальних процесів оцінювання: чи сприймає людина подію як загрозову, контрольовану або таку, що перевищує її ресурси. У цій логіці психологічна стабільність пов'язана із здатністю до гнучкого переосмислення ситуацій, ефективного використання coping-стратегій і раціонального розподілу ресурсів [196].

Теорія адаптації Г. Сельє доповнює модель біологічним і фізіологічним виміром, розглядаючи стрес як універсальний механізм, який може як мобілізувати, так і виснажувати організм залежно від інтенсивності та тривалості дії стресорів. Вона дозволяє зрозуміти, як у ситуації невизначеності поєднуються фізіологічні та психічні механізми опору, а також чому різні люди демонструють різні рівні витривалості [213].

Екзистенційно-гуманістичні концепції (В. Франкл, К. Роджерс) вводять у дослідження поняття смислу, автентичності та внутрішньої свободи, наголошуючи, що здатність особистості долати невизначеність значною мірою визначається її ціннісною системою та рівнем самоприйняття. Невизначеність у цьому підході виступає не лише загрозою, а й простором особистісного вибору та зростання.

Ресурсні концепції (Н. Пезешкіан, К. Ріфф, А. Мастен) формують підґрунтя для розуміння стабільності як здатності спиратися на внутрішні й зовнішні ресурси: психологічне благополуччя, баланс життєвих сфер, соціальну підтримку, резильєнтність та адаптивні здібності. Вони підкреслюють, що протистояння невизначеності залежить не стільки від уникнення стресу, скільки від наявності ресурсів для його інтеграції й трансформації в досвід розвитку [209].

Узгоджене поєднання цих парадигм забезпечує багатовимірне бачення психологічної стабільності як складного, динамічного й системно організованого феномену, що проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому, соціальному та смисловому рівнях.

Вихідним пунктом методологічного аналізу виступає визначення природи невизначеності як складного, багаторівневого феномена, що одночасно характеризує і зовнішнє середовище, і внутрішню психічну реальність особистості. У науковій літературі невизначеність розглядається як інтегральна характеристика складних систем, в яких події мають високу варіативність, нелінійність і низький рівень передбачуваності [203]. У цьому контексті вона

постає як системоутворювальний чинник, оскільки її наявність визначає специфіку функціонування та адаптації суб'єкта.

У дослідженні основна увага зосереджена на подвійному – об'єктивному та суб'єктивному – трактуванні невизначеності, яке відповідає сучасним міждисциплінарним підходам (Рис. 2.2.):

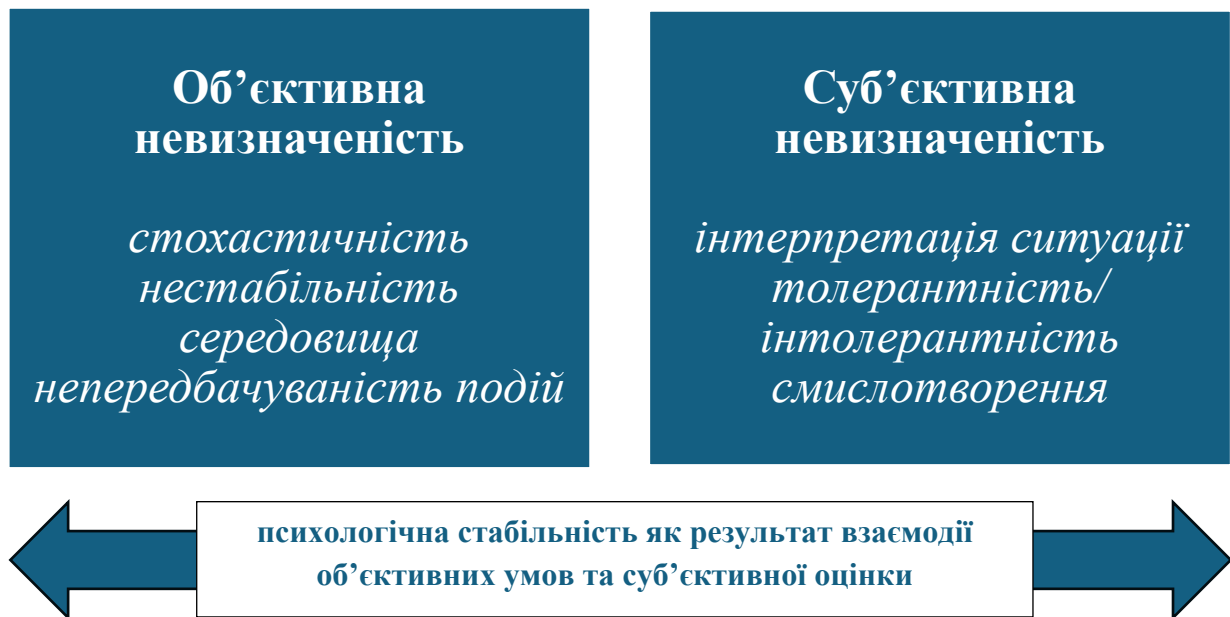


Рис. 2.2. Інтерактивна модель об'єктивної та суб'єктивної невизначеності в контексті психологічної стабільності

1. Невизначеність як об'єктивна характеристика середовища.

Згідно з системною теорією та теорією складних адаптивних систем (Л. фон Берталанфі, У. Ешбі), зовнішнє середовище може характеризуватися високим рівнем стохастичності, динамічністю та нестабільністю. Такі умови створюють ситуації, в яких неможливо однозначно прогнозувати перебіг подій чи наслідки певних дій суб'єкта. У VUCA/BANI-парадигмах невизначеність визначається як базова властивість сучасного соціального та інформаційного середовищ, що формує контекст повсякденного життя людини [208].

2. Невизначеність як суб'єктивний психічний конструкт.

Психологічна наука трактує невизначеність не лише як зовнішній стан, але й як внутрішню інтерпретацію нестачі інформації, неможливості контролю та непередбачуваності майбутнього. У цьому сенсі невизначеність визначається як переживання, що виникає внаслідок когнітивної обробки подій та суб'єктивної оцінки ступеня їх передбачуваності [201]. Тобто вона не є тотожною реальній складності ситуації, а формується через механізми оцінки, прогнозування та смислової інтерпретації.

Це подвійне трактування узгоджується з положеннями культурно-історичної теорії Л. Виготського, згідно з якою взаємодія між індивідом і середовищем завжди опосередкована психічними структурами – переживаннями, смислами, інтеріоризованими культурними формами [14]. Середовище не діє на людину безпосередньо: його вплив визначається тим, як особистість осмислює ситуацію та включає її у власну картину світу.

Саме тому ми виходимо з того, що особистість не є пасивним об'єктом впливу невизначеності. Навпаки, вона здійснює активне смислотворення, яке визначає її психологічні реакції, поведінкові стратегії та рівень адаптації. Суб'єктивна оцінка невизначеності може посилювати або зменшувати психологічну напругу, сприяти мобілізації ресурсів або, навпаки, блокувати їхнє використання. Таким чином, невизначеність стає не лише зовнішнім фактором ризику, а й внутрішнім регулятором психічної стабільності.

З позицій системно-динамічного підходу (Б. Ломов, О. Конопкін, С. Максименко) внутрішня реакція на невизначеність залежить від структури ціннісно-смилових утворень, попереднього досвіду, рівня розвитку рефлексії та регуляторних механізмів. Невизначеність «взаємодіє» з внутрішнім світом особистості, активізуючи або послаблюючи психологічні ресурси. Саме тому у станах невизначеності важливу роль відіграють такі характеристики, як толерантність до невизначеності, когнітивна гнучкість, рівень контролю, смислові орієнтації, самооцінка та здатність до прогнозування.

Таким чином, невизначеність у нашому дослідженні розглядається як системоутворювальний чинник, що визначає характер адаптаційних процесів та

є ключовим елементом у формуванні психологічної стабільності особистості. Її об'єктивні та суб'єктивні виміри перебувають у взаємозв'язку, що створює складне поле взаємодії між зовнішньою реальністю та внутрішніми психічними структурами.

Центральним методологічним вектором обраного дослідження виступає системний підхід, який забезпечує можливість комплексного аналізу психологічної стабільності як багатовимірного, самоорганізованого і динамічного явища. Спираючись на загальну теорію систем Л. фон Берталанфі, особистість розглядається як складна відкрита система, що перебуває у постійній взаємодії із соціальним, інформаційним та культурним середовищем, обмінюючись з ним енергією, інформацією та психологічними ресурсами [188]. Відкритість системи передбачає її незавершеність, перманентний розвиток та постійну зміну внутрішніх структур у відповідь на зовнішні впливи.

Важливою концептуальною опорою є «закон необхідного різноманіття» У. Ешбі, згідно з яким стабільність і життєздатність будь-якої системи визначаються широтою її адаптивного репертуару: чим більш різноманітні реакції може продемонструвати система, тим вищою є її здатність ефективно функціонувати в умовах невизначеності та складності [197]. У психологічному вимірі це означає, що стабільність особистості не може бути зведена до одноманітних або надмірно фіксованих стратегій реагування. Навпаки – ключовою умовою її збереження є висока варіативність coping-стратегій, гнучкість мислення та здатність до переосмислення ситуацій.

У контексті нашої роботи системний підхід дозволяє сформулювати низку принципів положень:

1. Психологічна стабільність не тотожна ригідності чи незмінності. На відміну від традиційних уявлень, де стабільність асоціюється зі стійкістю та фіксованістю, системний підхід розглядає стабільність як результат постійної динамічної взаємодії між зовнішніми впливами та внутрішніми процесами самоорганізації. Ригідні структури не витримують впливу невизначеності, а

надто гнучкі – втрачають цілісність; отже, стабільність є балансом між інваріантністю та пластичністю [161].

2. Ключовим критерієм стабільності є здатність системи до гнучкої перебудови та підтримання динамічної рівноваги (гомеостазу). Відповідно до ідей Берталанфі та подальших розробок у галузі теорії складних систем, стабільність системи визначається її здатністю підтримувати функціональну цілісність у мінливих умовах. У психологічному плані це проявляється через:

- когнітивну гнучкість;
- емоційну регуляцію;
- адаптивну поведінку;
- здатність до реорганізації життєвих стратегій;
- інтеграцію нових смислів.

Таким чином, стабільність – це не статичний стан, а процес постійної адаптації та переналаштування внутрішніх структур.

3. Психологічна стабільність має ієрархічну будову та реалізується на взаємопов'язаних рівнях функціонування. Системно-ієрархічний підхід (Б. Ломов, Є. Костенко) дозволяє виділити щонайменше два основні рівні [66]:

- структурний рівень, який охоплює відносно стійкі особистісні властивості (темперамент, риси характеру, самоконцепцію, цінності);
- процесуальний рівень, який включає механізми регуляції, coping-стратегії, адаптивні процеси, гнучкість поведінки.

Саме взаємодія цих рівнів забезпечує здатність особистості зберігати цілісність, діяти ефективно та реалізовувати життєві цілі в умовах невизначеності.

Додатково системний підхід дозволяє:

- інтегрувати зовнішні й внутрішні детермінанти поведінки в єдину пояснювальну рамку;
- поєднати біологічні, когнітивні, емоційні, соціальні та екзистенційні аспекти функціонування особистості;

– розуміти психологічну стабільність як результат самоорганізації, де особистість не лише адаптується до умов, а й активно трансформує середовище, створює власні смисли та вибудовує стратегії саморегуляції.

У загальній логіці дослідження системний підхід виступає не лише теоретичним підґрунтям, але й методологічним принципом, який забезпечує цілісність і багатовимірність аналізу психологічної стабільності у ситуаціях невизначеності.

У межах культурно-історичної та діяльнісної парадигм (Л.С. Виготський, О.М. Леонтьєв, Г. Костюк) психологічна стабільність розглядається як продукт взаємодії індивіда з соціокультурним середовищем та як характеристика його активності. Центральною ідеєю цих підходів є положення про те, що психіка людини формується і проявляється через діяльність, опосередковану системою соціально засвоєних смислів, норм і знакових засобів [14]. Тому будь-які зміни середовища, включно зі станом невизначеності, набувають психологічного значення лише через призму особистісних смислів та мотиваційної структури суб'єкта.

З позицій діяльнісного підходу О.М. Леонтьєва стабільність не може трактуватися як фіксована внутрішня властивість, що існує незалежно від дій суб'єкта. Навпаки, стабільність виступає характеристикою діяльності, її цілісності, структурованості та смислової організованості. Особистість залишається психологічно стійкою настільки, наскільки вона здатна підтримувати цілісність та безперервність власної діяльності — навіть тоді, коли об'єктивні умови є нестабільними, суперечливими або непередбачуваними [203].

Ключовим регулятором цього процесу виступає мотив, який визначає спрямованість діяльності, та особистісний смисл, що задає індивідуальний спосіб переживання подій. Л. Виготський підкреслював, що саме смисли відіграють провідну роль у регуляції поведінки, особливо в ситуаціях, коли зовнішні орієнтири стають розмитими [14]. Отже, у контексті невизначеності стабільність особистості залежить не стільки від наявності зовнішньої опори,

скільки від здатності суб'єкта підтримувати внутрішню смислову організацію життя.

У зв'язку з цим психологічна стабільність у культурно-історичному та діяльнісному підходах може бути описана через такі положення:

1. Стабільність визначається цілісністю смислової структури діяльності. Коли людина здатна зберігати логіку власних цілей, мотивів та цінностей, навіть у мінливих умовах, вона демонструє внутрішню стійкість. Невизначеність не руйнує діяльність, якщо її смислова основа залишається інтегрованою.

2. Я-концепція виступає ядром психологічної стабільності. У діяльнісній логіці образ «Я» – це не лише уявлення про себе, а система відношень до світу, яка формується в діяльності та через діяльність. Збереження цілісності Я-концепції дозволяє людині почуватися суб'єктом, а не об'єктом хаотичних впливів [51].

3. Смислова регуляція діяльності компенсує невизначеність середовища. Якщо зовнішні орієнтири втрачають передбачуваність, зростає значення внутрішніх орієнтирів – цінностей, життєвих принципів, моральних установок. Вони забезпечують людині можливість діяти впевнено навіть за умов інформаційної недостатності або суперечливості.

4. Психологічна стабільність полягає у здатності продовжувати діяльність попри дефіцит зовнішніх структур. Невизначеність не обов'язково зупиняє людину; вона лише вимагає від неї гнучкого перебудування способів, засобів та форм дії. Продуктивна діяльність стає маркером того, що людина зберігає контроль над ситуацією та залишає за собою суб'єктну позицію.

5. Соціокультурні смисли є важливим джерелом стабільності. Оскільки смисли мають соціальне походження, людина отримує частину стабільності через включеність у соціальні практики: сім'ю, професійну діяльність, спільноти, традиції, культурні наративи, що розширює ресурсну базу особистості при взаємодії з невизначеністю.

Таким чином, у культурно-історичному та діяльнісному підходах психологічна стабільність постає як суб'єктна здатність підтримувати смислову, мотивовану та цілеспрямовану діяльність у ситуаціях невизначеності, зберігаючи при цьому цілісність Я-концепції та внутрішніх ціннісних орієнтирів. Власне, ця здатність і є критерієм переходу від реактивної поведінки до усвідомленої, автономної і творчої взаємодії з невизначеним середовищем.

У даному дослідженні ключовим теоретичним підґрунтям для аналізу механізмів реагування особистості на невизначеність виступає транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман. Її значущість полягає в акценті на суб'єктивності сприйняття ситуації: не сама подія визначає рівень стресу, а те, як вона оцінюється суб'єктом [202]. Це дозволяє розглядати невизначеність не лише як зовнішній чинник, а як феномен, що набуває значення через когнітивно-емоційні процеси.

Згідно з когнітивно-стресовою моделлю, психологічна стабільність особистості формується через декілька послідовних компонентів:

1. Первинна оцінка (primary appraisal). На цьому етапі індивід визначає, чи несе ситуація загрозу, втрату або виклик. Дослідження показують, що інтерпретація невизначеності як виклику (challenge appraisal) корелює з більшою психологічною гнучкістю, оптимізмом та проактивною поведінкою [119]. Отже, здатність побачити у невизначеності потенціал розвитку замість небезпеки є фундаментальним маркером психологічної стабільності.

2. Вторинна оцінка (secondary appraisal). Даний блок включає оцінку власних ресурсів, умінь та можливостей впоратися з ситуацією. Р. Лазарус наголошував, що саме відчуття контролю та компетентності суттєво знижує стресову реакцію [202]. Відтак, психологічна стабільність визначається не відсутністю напруження, а здатністю особистості усвідомлювати й мобілізувати свої ресурси – когнітивні, емоційні, соціальні.

3. Копінг-стратегії (coping). Гнучкість у застосуванні копінг-стратегій (проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих, смислових) є одним із найважливіших показників адаптивності. Дослідження вказують на те, що саме різноманітність копінгу та здатність перемикати стратегії залежно від контексту забезпечує найвищу стійкість у ситуаціях невизначеності [152]. У цьому контексті психологічну стабільність можна трактувати як динамічну компетентність керування власним стрес-відгуком.

Для комплексного розуміння стабільності особистості в дослідження інтегрується і теорія загального адаптаційного синдрому Г. Сельє, яка розглядає стрес як універсальну реакцію організму на будь-яку вимогу [213]. На відміну від когнітивної перспективи, цей підхід підкреслює біологічну природу адаптації та значення фізіологічних ресурсів.

Теорія Г. Сельє дозволяє розширити поняття психологічної стабільності такими компонентами, як:

- адаптаційний потенціал, що описує можливість організму витримувати тривале напруження;
- витривалість (endurance) як здатність до стабільної ефективності попри перевантаження;
- життєздатність (vitality), пов'язана з рівнем енергії та регенеративним потенціалом;
- стресостійкість (stress resistance), що формується завдяки оптимальному балансу збудження та відновлення.

Включення біологічного аспекту адаптації дозволяє розглядати стабільність як багаторівневий феномен, у якому психічні процеси нерозривно пов'язані з тілесними.

Поєднання транзакційної моделі та біологічної теорії стресу дає змогу сформуванню цілісної картини:

- невизначеність активує як когнітивні процеси оцінки, так і фізіологічні механізми напруження. Психологічна стабільність, відповідно, постає не як один показник, а як складна система:

- оцінювання ситуації,
- мобілізації ресурсів,
- вибору копінг-стратегій,
- підтримання фізіологічної рівноваги.

Таким чином, психологічна стабільність у контексті невизначеності можна визначити як здатність особистості до багаторівневої адаптації, що включає когнітивний контроль, емоційне регулювання та збереження фізіологічного ресурсу.

Розглядаючи психологічну стабільність у багатовимірному контексті, важливо включити перспективи, які виходять за межі лише когнітивних або поведінкових механізмів. Ресурсно-орієнтовані, позитивні та екзистенційні підходи дозволяють аналізувати вищі рівні регуляції – ті, що пов'язані зі смыслом, цінностями, особистісними ресурсами та внутрішньою цілісністю суб'єкта. Саме вони забезпечують здатність зберігати психологічну стабільність навіть в умовах тривалої невизначеності та екзистенційної загрози.

У рамках позитивної психотерапії Н. Пезешкіан пропонує бачення людини як багатовимірної структури, що функціонує через баланс чотирьох основних сфер: тіло, діяльність, контакти, фантазії/сенси [209].

Такий підхід має кілька важливих методологічних наслідків:

1. Стабільність трактується як баланс енергії між сферами. Порушення рівноваги хоча б в одній сфері проявляється у дезорганізації емоційного стану, виснаженні або втраті смислових орієнтирів.

2. Первинні та вторинні актуальні здібності виступають ресурсами стабільності. Первинні здібності (терплячість, надійність, довіра, любов) є базовим фундаментом, а вторинні (охайність, пунктуальність, наполегливість) забезпечують ефективну регуляцію поведінки. Психологічна стабільність розглядається як здатність особистості опиратися на первинні здібності в стресі та гнучко застосовувати вторинні.

3. ППТ дозволяє інтегрувати культурні, сімейні та індивідуальні чинники. Саме культурно-смысловий вимір дає змогу побачити, як

індивідуальні уявлення про норми, цінності та очікування впливають на те, як людина переживає невизначеність.

У сучасній психології благополуччя розглядається не як емоційно-позитивний стан, а як структура функціонування особистості, яка визначає її здатність до адаптації та стабільності. Модель К. Ріфф включає такі компоненти, як автономія, самоприйняття, особистісний ріст, цілеспрямованість, позитивні стосунки та компетентність [211].

У контексті нашого дослідження ці компоненти виконують роль базових предикторів психологічної стійкості, оскільки:

- автономія зменшує залежність від зовнішніх чинників;
- компетентність підтримує відчуття контролю у невизначеності;
- самоприйняття знижує внутрішні конфлікти;
- цілеспрямованість забезпечує екзистенційний орієнтир;
- позитивні стосунки є джерелом емоційної підтримки та соціального капіталу.

М. Селігман у моделі «PERMA» розширив поняття благополуччя, включивши позитивні емоції, залученість, стосунки, смисли та досягнення [212]. Таким чином, благополуччя формується як системний ресурс, що протидіє дестабілізації в умовах невизначеності.

Одним із ключових ресурсно-орієнтованих підходів є концепція резильєнтності – здатності адаптуватися, відновлюватися та розвиватися після стресових чи травматичних подій. А. Мастен визначає резильєнтність як «ordinary magic» – звичайну магію повсякденної адаптації, засновану на нормальних людських здібностях, соціальній підтримці та внутрішніх ресурсах [207].

У визначеній моделі резильєнтність виступає важливою складовою психологічної стабільності, оскільки включає:

- здатність відновлювати емоційну рівновагу,
- підтримувати когнітивну ясність у кризі,

- здатність до посттравматичного зростання, тобто формування нових смислів після випробувань,
- гнучкість у стратегіях поведінки та мислення.

Такий підхід дозволяє розглядати стабільність не як пасивну витримку, а як активну систему регенерації та розвитку.

Екзистенційні теорії підкреслюють, що у ситуаціях глибокої невизначеності та загрози змістовне наповнення життя стає центральним механізмом психологічної стабільності.

В. Франкл розглядав смисл як ключовий регулятор поведінки, здатний підтримувати людину навіть у ситуаціях, коли зовнішні ресурси вичерпані [206]. Тому стабільність визначається:

- наявністю життєвої мети,
- здатністю бачити сенс у стражданні,
- відповідальністю за власний вибір.

К. Роджерс доповнює це уявлення концепцією аутентичності, тобто узгодженості між внутрішнім досвідом і зовнішньою поведінкою. Аутентична людина здатна зберігати психологічну стабільність навіть у мінливих умовах, оскільки опирається не на зовнішні стандарти, а на власну систему цінностей [204].

Сукупність цих теорій дозволяє розглядати психологічну стабільність як вищий рівень саморегуляції, що включає:

- баланс життєвих сфер;
- наявність особистісних ресурсів;
- смислову інтегрованість;
- здатність до аутентичності;
- опору на внутрішні цінності;
- стійкість до криз і здатність до розвитку після них.

Таким чином, ресурсно-орієнтовані й екзистенційні підходи забезпечують багатовимірний аналіз стабільності та дозволяють розглядати її не лише як адаптацію, а як процес смислотворення, цілісності та внутрішнього зростання.

Інтеграція різних теоретико-методологічних підходів – системного, когнітивно-стресового, діяльнісного, ресурсно-орієнтованого та екзистенційного – дала нам можливість сформувати цілісну концептуальну модель психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. Вона розглядається як багаторівневе системне утворення, яке включає взаємодію регуляторних, ціннісних, копінгових, енергетичних та відновлювально-розвивальних механізмів.

Сформована модель дозволяє одночасно аналізувати як структурні параметри стабільності (відносно стійкі властивості), так і процесуальні характеристики (динамічні прояви адаптації та відновлення). На основі теоретичного синтезу нами виділено сім ключових компонентів, які складають цілісну архітектуру психологічної стабільності й підлягають емпіричному вимірюванню:

1) Емоційна стабільність (регуляторний рівень)

Даний компонент визначає ступінь емоційної врівноваженості, здатності особистості зберігати контроль над емоційними реакціями в умовах невизначеності. Він пов'язаний із поняттям саморегуляції, стресової реактивності та рівнем нейротизму (у межах п'ятифакторної моделі особистості). Емоційна стабільність виступає першою лінією психологічного захисту, забезпечуючи підтримання внутрішнього гомеостазу та запобігаючи надмірному емоційному виснаженню.

2) Життєздатність (енергетично-ресурсний рівень)

Життєздатність (vitality) охоплює енергетичний потенціал, фізіологічну ресурсоємність, здатність підтримувати активність і подолання напруження. Її концептуальні витoki простежуються у теорії стресу Г. Сельє та в сучасних моделях психофізіологічної регуляції. У межах нашої моделі життєздатність пов'язана з можливістю протистояти тривалому впливу невизначеності без втрати функціональності та без переходу у стадію виснаження [213].

3) Психологічне благополуччя (ціннісний рівень)

Психологічне благополуччя розглядається як фундаментальний ціннісний і смисловий ресурс стабільності (модель К.Ріфф) [104]. Зокрема, такі компоненти, як автономія, самоприйняття, цілеспрямованість, позитивні стосунки й компетентність, формують базові умови для збереження внутрішньої цілісності в умовах зовнішніх змін. Благополуччя у моделі виконує роль ціннісного каркасу, який підтримує особистість у періоди невизначеності, забезпечуючи відчуття напрямку та усвідомленості.

4) Психологічна стійкість (інструментальний рівень)

Компонент копінгу відповідає за вибір, ефективність та гнучкість копінг-стратегій. У транзакційній моделі Р. Лазаруса психологічна стійкість формується через механізми когнітивної оцінки ситуації та власних ресурсів. У даній концепції вона визначає здатність:

- обирати адаптивні способи поведінки;
- регулювати реакцію на стрес;
- мобілізувати доступні ресурси;
- уникати неефективних або деструктивних стратегій.

Психологічна стійкість виконує функцію інструментального забезпечення стабільності, оскільки пов'язує внутрішні можливості з зовнішніми вимогами ситуації.

5) Стресостійкість (функціональний рівень)

Стресостійкість відображає здатність організму та психіки протистояти впливу стресових факторів, підтримуючи продуктивність та функціонування в умовах підвищеної напруги. На цьому рівні проявляються:

- толерантність до стресу,
- мінімізація психофізіологічних затрат,
- можливість підтримувати ефективність у стані невизначеності.

Стресостійкість діє як операційний механізм стабільності, що дозволяє особистості функціонувати незважаючи на тиск середовища.

6) Витривалість (часовий аспект стабільності)

Витривалість (endurance) описує можливість особистості зберігати адаптивність у довготривалій перспективі. Вона характеризує:

- стійкість до тривалих періодів невизначеності;
- здатність уникати виснаження (burnout);
- підтримання внутрішніх ресурсів у хронічному стресі.

На рівні моделі витривалість забезпечує динамічну сталість, тобто стабільність у часі.

7) Резильєнтність (рівень відновлення та розвитку)

Резильєнтність відображає здатність не лише адаптуватися, а й відновлювати повноцінне функціонування та навіть зростати внаслідок кризових ситуацій [37]. Цей компонент інтегрує:

- процеси відновлення після стресу,
- посттравматичне зростання,
- розвиток нових смислів.

У моделі резильєнтність символізує найвищий рівень стабільності, адже не обмежується збереженням, а веде до якісних змін особистості. Узгоджена структура цих семи компонентів дозволяє розглядати психологічну стабільність як багаторівневу систему, у якій кожен рівень виконує окремі, але взаємодоповнювальні функції: від базових емоційних і фізіологічних механізмів до смислово-екзистенційних процесів.

Реалізація емпіричного дослідження була структурована відповідно до логіки доказової психологічної науки та включала чотири взаємопов'язані етапи. Такий підхід забезпечив послідовність, валідність і надійність отриманих результатів.

I. Теоретико-методологічний етап

На першому етапі здійснено комплексний аналіз наукової літератури, що дозволив:

- визначити ключові підходи до розуміння невизначеності й стабільності;

- сформувати концептуальну модель з її семикомпонентною структурою;
- відібрати валідні психологічні інструменти для емпіричного вимірювання.

Підібрано наступний діагностичний інструментарій:

- TIPI UKR – короткий п'ятифакторний опитувальник особистості;
- IUS-12 Н. Карлетона – шкала інтолерантності до невизначеності (адаптація Г. Громової);
- MHC-SF – коротка форма оцінки рівня психічного здоров'я;
- Brief-COPE – інструмент вимірювання копінгових стратегій;
- PMH-scale – шкала позитивного ментального здоров'я;
- Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB) – адаптація Л.М. Карамушки та співавт.;
- PSS-10 – шкала сприйнятого стресу.

Вибір цих методик визначений їхньою відповідністю теоретичній моделі та міжнародною валідністю.

II. Організаційно-діагностичний етап

На цьому етапі сформовано вибірку та проведено психодіагностику. Дослідження реалізовувалося в умовах актуальної соціальної невизначеності, що забезпечило екологічну валідність емпіричних даних. Психодіагностика проводилася у стандартизованих умовах з дотриманням етичних норм та інформованої згоди учасників.

III. Аналітико-статистичний етап

Цей етап передбачав математично-статистичну обробку отриманих результатів, включно з:

- описовою статистикою;
- кореляційним аналізом з метою визначення взаємозв'язків між компонентами моделі та регресійним аналізом.

Завдяки статистичному аналізу була встановлена ступінь логічної та фактичної відповідності між теоретичною моделлю й отриманими емпіричними даними.

IV. Інтерпретаційний етап

На завершальному етапі здійснено інтерпретацію результатів, формування типології рівнів психологічної стабільності та розробку програми розвитку.

Зокрема:

- сформовано цілісну картину функціонування стабільності в умовах невизначеності;
- визначено сильні та слабкі сторони адаптаційних механізмів учасників;
- розроблено програму розвитку психологічної стабільності та психологічної підтримки осіб у періоди соціальної турбулентності.

Загалом така методологічна структура забезпечує системність, комплексність та доказовість дослідження, дозволяючи не лише описати феномен психологічної стабільності, але й перевірити його емпірично, обґрунтувати зв'язки між компонентами та сформулювати практичні висновки.

Отже, методологічне забезпечення дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності ґрунтується на інтеграції кількох теоретико-парадигмальних підходів. Системний, культурно-історичний, діяльнісний, когнітивно-стресовий, ресурсно-орієнтований та екзистенційний підходи дозволяють розглядати стабільність не як статичну характеристику, а як динамічний процес, що забезпечує баланс між внутрішніми ресурсами особистості та зовнішніми впливами. Особливу увагу приділено подвійній природі невизначеності – як об'єктивної характеристики середовища та як суб'єктивного психічного конструкту, що формується через когнітивні оцінки, смислові орієнтири та мотиваційні структури.

Методологічна стратегія дослідження передбачає багаторівневий аналіз психологічної стабільності, що охоплює структурні та процесуальні

характеристики особистості. Так, нами було виділено сім ключових компонентів стабільності – емоційну стабільність, життєздатність, психологічне благополуччя, психологічну стійкість, стресостійкість, витривалість та резильєнтність, які взаємодіють між собою і забезпечують адаптивну гнучкість у складних умовах. Кожен із компонентів відображає різні рівні регуляції: від базових емоційно-фізіологічних механізмів до смислово-ціннісних процесів, що дозволяє бачити стабільність як цілісну, саморегульовану систему. Емпіричне дослідження було структуроване у чотири етапи – теоретико-методологічний, організаційно-діагностичний, аналітико-статистичний та інтерпретаційний, що забезпечило послідовність, валідність і надійність результатів. Завдяки такій методологічній побудові стало можливим не лише описати феномен психологічної стабільності, але й емпірично перевірити його структуру, виявити взаємозв'язки між компонентами та розробити програму розвитку психологічної стабільності та підтримки особистості в умовах невизначеності.

2.2. Методи та методики дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності

Ефективність емпіричного дослідження психологічної стабільності особистості значною мірою залежить від валідності та надійності обраного діагностичного інструментарію. Емпіричну базу дослідження склали 260 осіб (чоловічої та жіночої статі), які перебувають в актуальних умовах невизначеності. До складу вибірки увійшли здобувачі вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», співробітники та отримувачі послуг громадської організації. Віковий діапазон респондентів становить від 18 до 60 років, що дозволяє охопити специфіку реагування на невизначеність як у юнацькому віці, так і в періоди ранньої та середньої дорослості. Вибірку дослідження склали студенти денної форми навчання, основною діяльністю яких є тільки здобуття вищої освіти, студенти заочної форми навчання, які

поєднують навчання з роботою та представники і відвідувачі громадської організації. Наявність різних за статусом учасників дослідження дозволяє нам комплексно розглянути психологічну стабільність з врахуванням суб'єктивної та особистісної невизначеності.

Дослідження проводилося на базі двох закладів вищої освіти та ГО:

- Одеський національний університет імені І.І. Мечникова;
- Чорноморський національний університет імені П. Могили (м. Миколаїв);
- Громадська організація «Захист держави» в Миколаївській області.

Для всебічного аналізу психологічної стабільності та виявлення копінг-ресурсів особистості було розроблено діагностичну інструментарій, що включає стандартизовані методики та адаптовані україномовні версії міжнародних методик. Обраний методичний комплекс спрямований на оцінку особистісних рис, рівня толерантності до невизначеності, стратегій подолання стресу та показників суб'єктивного благополуччя.

З метою збору емпіричних даних було використано наступні психодіагностичні методики (представлені в Додатках):

1. Авторська анкета для визначення рівня психологічної стабільності.
2. Методика «ТІРІ UKR – короткий п'ятифакторний опитувальник особистості» – для експрес-діагностики базових особистісних рис («Великої п'ятірки»).
3. Методика «IUS-12» (Шкала інтолерантності до невизначеності Н. Карлетона, адаптація Г. Громової) – для визначення рівня непереносимості ситуацій відсутності чіткої інформації.
4. Методика «МНС-SF» (Стабільність психічного здоров'я – коротка форма) – для оцінки емоційного, соціального та психологічного благополуччя.
5. Методика «Brief-COPE» (українська адаптація) – для ідентифікації домінуючих стратегій подолання стресу (копінг-стратегій).
6. Методика «PMH-scale» (Шкала позитивного ментального здоров'я) – для вимірювання позитивних аспектів ментального здоров'я.

7. Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (BBC-SWB) (автори: P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman; адаптація: Л.М. Карамушка, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) – для комплексного вимірювання суб'єктивного благополуччя.

8. Методика «PSS-10» (Шкала сприйнятого стресу) – для визначення ступеня, в якому життєві ситуації оцінюються як стресові.

Для емпіричного аналізу психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності як базової диспозиційної основи було використано короткий п'ятифакторний опитувальник особистості «TIPI UKR» в українській адаптації (Кліманська М.Б, Галецька І.І.) [52]. Застосування саме цього інструменту зумовлене тим, що «п'ятифакторна модель особистості» (Big Five Model) розглядається у сучасній диференціальній психології як концептуальний «золотий стандарт» опису фундаментальних вимірів особистості, оскільки забезпечує універсальну, культурно та демографічно інваріантну структуру її індивідуально-психологічних характеристик.

Використання екстремально короткої версії опитувальника (10 пунктів) є методично виправданим у контексті комплексного дослідження, яке передбачає застосування розгалуженого психодіагностичного інструментарію. Зменшення кількості пунктів дозволяє мінімізувати вплив втоми, перевантаження та фрустрації респондентів, підвищити якість та надійність відповідей, не спричиняючи суттєвої втрати конструктивної валідності, що є принциповою перевагою TIPI порівняно з довгими опитувальниками на основі моделі «Великої п'ятірки».

Методика TIPI-UKR вимірює п'ять базових компонентів особистості, кожен з яких представлений двома твердженнями (одне пряме та одне зворотне):

1. екстраверсія (Extroversion);
2. дружелюбність (Agreeableness);
3. добросовісність (Conscientiousness);
4. емоційна стабільність (Emotional Stability);

5. відкритість новому досвіду (Openness to Experience).

Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди/незгоди з кожним твердженням за 7-бальною шкалою від 1 («абсолютно не згоден») до 7 («повністю згоден»). Отримані бали агрегуються відповідно до ключів опитувальника з урахуванням зворотного кодування.

У контексті даного дослідження центральним для аналізу є фактор Емоційна стабільність (ЕС), який традиційно розглядається як полярний до Нейротизму (Н). Емоційна стабільність інтерпретується як компонент психологічної стабільності особистості, що відображає здатність індивіда зберігати внутрішню рівновагу, раціональність та контроль над власними емоційними реакціями у складних, фруструвальних та стресогенних ситуаціях. Цей фактор є ключовим показником адаптаційного потенціалу особистості, оскільки безпосередньо пов'язаний з особливостями реагування на стрес, який закономірно супроводжує стан невизначеності.

У межах дослідження високі показники за шкалою емоційної стабільності (тобто низький рівень нейротизму) розглядаються як емпіричний індикатор сформованості базових критеріїв психологічної стабільності, а саме:

- Контроль емоцій – здатність до ефективної емоційної саморегуляції, гальмування імпульсивних реакцій, пов'язаних із тривогою, страхом чи гнівом, що запобігає дезорганізації поведінки в умовах невизначеності.

- Рівновага емоційних станів – відносна відсутність різких афективних коливань та наявність внутрішнього спокою, що забезпечує збереження когнітивної ясності та можливість раціонального ухвалення рішень.

- Стійкість до негативних емоцій – знижена чутливість до незначних стресорів, здатність швидко відновлюватися після впливу значущих негативних подій, що є однією з підвалин життєздатності особистості.

- Оптимізм – тенденція очікувати позитивні результати, інтерпретувати несприятливі події як тимчасові та зовнішні, що підтримує мотиваційний ресурс в умовах ризику, невизначеності та можливих втрат.

– Здатність до адаптації – гнучкість поведінкових стратегій та когнітивних установок, уміння ефективно функціонувати за умов дефіциту інформації, не вдаючись до домінування захисних механізмів уникнення.

Українська адаптація ТІРІ (Кліманська М.Б., Галецька І.І.) продемонструвала задовільні психометричні характеристики, що дає підстави розглядати її як прийнятний інструмент для наукових досліджень. Зокрема, внутрішня узгодженість (α -Кронбаха) для факторів Добросовісність ($\alpha = 0,73$) та Відкритість новому досвіду ($\alpha = 0,74$) перебуває на високому рівні. Для фактору «емоційна стабільність» показник внутрішньої узгодженості становив 0,44. Хоча це значення є порівняно невисоким, воно відповідає типових показникам для двопунктових шкал, що відзначалося також в оригінальних дослідженнях авторів інструменту, та не розглядається як критичне обмеження з огляду на підтвержену конструктну валідність.

Конструктна валідність ТІРІ-UKR підтверджена шляхом аналізу кореляційних зв'язків між її шкалами та відповідними шкалами інших валідизованих п'ятифакторних інструментів (зокрема, «Локатор великої п'ятірки», опитувальник особистості А. Хромова) [52]. Отримані високі коефіцієнти кореляції засвідчили, що ТІРІ-UKR вимірює ті самі базові особистісні конструкції, що й більш розгорнуті опитувальники, що є принципово важливим для її використання в диференціально-психологічних дослідженнях. Показники тест-ретестової надійності засвідчили стабільність отриманих результатів у часі, що додатково підтверджує надійність методики.

Таким чином, методика ТІРІ-UKR забезпечує швидке та відносно надійне вимірювання диспозиційних рис особистості в рамках моделі «Великої п'ятірки». У даному дослідженні показники за шкалою емоційної стабільності розглядаються як незалежна змінна-предиктор для встановлення кореляційних та регресійних зв'язків із рівнем інтолерантності до невизначеності, характеристиками копінг-стратегій та показниками сприйнятого стресу (PSS-10), що дозволяє емпірично дослідити, яким чином базова особистісна стійкість

зумовлює адаптивність та життєздатність особистості в умовах невизначеності, що становить безпосередній предмет даної дисертаційної роботи.

Дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності потребує застосування валідних психодіагностичних методів, здатних адекватно оцінити диспозиційні механізми реагування на ситуації, що характеризуються нестачею інформації, непередбачуваністю та ризиком. Одним із ключових індикаторів особистісної адаптивності за таких умов є рівень інтолерантності до невизначеності (Intolerance of Uncertainty, IU) – диспозиційної схильності індивіда сприймати невизначеність як загрозу, супроводжувану негативними емоційними та поведінковими реакціями. Саме тому у даному дослідженні було обрано скорочену версію шкали IUS-12, розроблену Н. Карлетоном та адаптовану для української вибірки Г. Громовою [25].

Поняття інтолерантності до невизначеності посідає центральне місце у сучасних підходах до вивчення стресостійкості, адаптаційної поведінки та життєздатності. Згідно з моделлю Н. Карлетона, інтолерантність до невизначеності є фундаментальним когнітивно-емоційним механізмом, що визначає інтенсивність тривоги, особливості прийняття рішень, копінг-стратегії та загальний стиль взаємодії індивіда з непередбачуваністю. Вона спричиняє схильність сприймати невідомі або неоднозначні ситуації як потенційно небезпечні, навіть за відсутності реального ризику, що зумовлює появу надмірного контролю, уникнення або ригідності поведінки.

Інтолерантність до невизначеності у контексті проблематики дослідження розглядається як ключовий протилежний полюс психологічної стабільності, оскільки високий рівень IU знижує ефективність адаптаційних процесів та підвищує вразливість до стресу. Саме тому використання методики IUS-12 є методично та концептуально виправданим для оцінювання компонента психологічної стабільності – «життєздатності», що включає фізичні, психологічні та соціальні ресурси виживання, адаптації та розвитку особистості в складних умовах.

Скорочена версія шкали (IUS-12) складається з 12 тверджень, спрямованих на оцінку суб'єктивної реагентності на невизначеність та її вплив на емоційний, когнітивний та поведінковий рівні функціонування людини. Респонденти оцінюють ступінь згоди з кожним твердженням за 5-бальною шкалою Лайкерта (від 1 – «повністю не згоден» до 5 – «повністю згоден») [25].

Методика містить два основні фактори:

1) Фактор 1. Проспективна інтолерантність до невизначеності (Prospective IU). Відображає когнітивну напруженість та потребу в передбачуваності, бажання отримувати детальну інформацію, планувати наперед і контролювати перебіг подій.

2) Фактор 2. Інгібіторна інтолерантність до невизначеності (Inhibitory IU). Характеризує поведінкову реакцію «завмирання» у стані невідомого, схильність відкладати рішення, уникати дій або соціальних ситуацій, якщо вони містять елемент невизначеності.

Таке двофакторне структурування дозволяє аналізувати як когнітивний аспект переживання невизначеності (потреба в передбачуваності), так і поведінковий (дезорганізація, уникнення).

Психологічна стабільність у даному дослідженні концептуалізується як здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, використовуючи власні внутрішні та зовнішні ресурси, зберігати здатність до саморегуляції, адаптації та розвитку.

Методика IUS-12 безпосередньо пов'язана з оцінкою компонента життєздатності, який охоплює такі критерії:

1) Фізична енергія – інтолерантність до невизначеності корелює з психофізіологічним виснаженням, підвищеною тривожністю та соматичними реакціями. Люди з високим рівнем IU витрачають значні ресурси на моніторинг загроз і спроби контролювати невідоме, що погіршує відновлюваність організму та знижує фізичний ресурс життєздатності.

2) Психологічна енергія – підвищена інтолерантність до невизначеності супроводжується емоційною реактивністю, фрустрацією та

зниженням внутрішньої мотивації. Ригідність мислення, постійні когнітивні сумніви, катастрофізація можливих сценаріїв витрачають психологічні ресурси та знижують можливість адаптивного подолання труднощів.

3) Стабільність психофізичного функціонування – люди з низькою стійкістю до невизначеності частіше демонструють коливання настрою, нестабільність поведінкових стратегій та підвищену тривожність. Високий рівень ІУ асоціюється з внутрішньою нестійкістю, що створює перешкоди для ефективного функціонування у стресових ситуаціях.

4) Адаптивність – одним із ключових показників життєздатності є здатність швидко перебудовувати свої дії та способи мислення відповідно до нових обставин. Висока інтолерантність до невизначеності суттєво зменшує цю здатність, оскільки мотивує людину до уникнення новизни та ризику, що перешкоджає розвитку адаптивних копінг-стратегій [125].

5) Здатність до розвитку – особи з низькою інтолерантністю до невизначеності легше сприймають нові ситуації як виклики, а не загрози, що сприяє особистісному зростанню й набуттю життєвого досвіду. Навпаки, високий ІУ блокує розвиток, оскільки призводить до обмеження дій, уникнення нового та ригідності.

Таким чином, рівень інтолерантності до невизначеності є індикатором стійкості або вразливості життєздатності особистості, впливаючи на її здатність адаптуватися і зберігати функціональність у змінних та непередбачуваних обставинах.

Адаптована версія (Г. Громова) підтвердила належний рівень валідності та надійності для використання у наукових і практичних дослідженнях. Основні показники включають [25]:

- Внутрішня узгодженість (α -Кронбаха): 0,78-0,86 для загальної шкали, що свідчить про високу надійність;
- Двофакторна структура: підтверджена факторним аналізом;

– Конструктна валідність: встановлена на основі кореляцій із показниками тривожності, уникнення, емоційної регуляції й толерантності до стресу;

– Ретестова надійність: стабільні показники протягом 4-6 тижнів.

Психометричні дані дозволяють зробити висновок, що IUS-12 є придатним інструментом для вимірювання індивідуальних відмінностей у сприйнятті невизначеності та її впливі на психологічну стабільність.

У даному дослідженні результати за IUS-12 використовуються як:

1) Показник компонента психологічної стабільності – життєздатності – рівень інтолерантності до невизначеності виступає індикатором вразливості або сили життєздатності особистості.

2) Незалежна змінна для аналізу кореляційних зв'язків – планується дослідити взаємозв'язки між показниками IUS-12 та:

- емоційною стабільністю (TIPI-UKR),
- копінг-стратегіями,
- рівнем сприйнятого стресу (PSS-10),
- суб'єктивною оцінкою психологічної стабільності.

3) Базовий предиктор для регресійних моделей – дозволяє визначити внесок інтолерантності до невизначеності в формування

Методика IUS-12 у адаптації Г. Громової є теоретично й методично обґрунтованим інструментом для дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. Її використання дозволяє:

- оцінити ключовий когнітивно-емоційний механізм реагування на невідоме;
- дослідити структуру життєздатності як компонента психологічної стабільності;
- виявити індивідуальні відмінності у схильності до адаптивної чи дезадаптивної поведінки в умовах непередбачуваності;

– розкрити взаємозв'язки між інтолерантністю до невизначеності та іншими психологічними змінними, що є значущими для розуміння стабільності особистості.

Таким чином, застосування IUS-12 забезпечує емпіричну основу для комплексного аналізу механізмів психологічної стабільності, що відповідає меті та завданням дослідження.

Для реалізації завдань дослідження та вимірювання ключового компонента психологічної стабільності – психологічного благополуччя – нами було обрано методику «Континуум психічного здоров'я (коротка форма)» (Mental Health Continuum-Short Form - МНС-SF) розроблена К. Кізом [144].

У контексті нашої роботи ми розглядаємо психологічне благополуччя як інтегративний конструкт, що відображає:

Стан гармонії, який включає позитивне самоприйняття, задоволення життям, відчуття сенсу, ефективну соціальну взаємодію та емоційний баланс.

Вибір даного інструментарію зумовлений тим, що МНС-SF дозволяє оцінити психічне здоров'я не просто як відсутність розладів, а як наявність позитивних показників функціонування особистості в умовах невизначеності.

У дослідженні психологічна стабільність трактована як інтегрована характеристика особистості, що відображає її здатність зберігати стійкість, внутрішню цілісність та функціональну ефективність у періоди невизначеності. Одним з ключових її компонентів виступає психологічне благополуччя – стан гармонії та узгодженості між внутрішніми ресурсами, потребами та зовнішніми обставинами.

Відповідно до концепції К. Ріфф [211] та холістичної моделі психічного здоров'я, психологічне благополуччя включає такі критерії:

- самоприйняття,
- автономія,
- наявність сенсу життя,
- позитивні стосунки,
- особистісний ріст,

– контроль над життям.

Усі ці показники відображають глибинні ресурси стійкості, необхідні для конструктивного реагування на невизначеність. Саме тому використання шкали МНС-SF забезпечує комплексне вимірювання внутрішніх механізмів стабільності, емоційної рівноваги та адаптивності.

Коротка форма континууму психічного здоров'я складається з 14 тверджень, які оцінюють три компоненти позитивного функціонування:

1. Емоційне благополуччя (Emotional Well-Being, EWB) – 3 пункти (відображає частоту переживання респондентом позитивних емоцій, задоволення життям та загального емоційного комфорту).

2. Соціальне благополуччя (Social Well-Being, SWB) – 5 пунктів (вимірює відчуття соціальної інтегрованості, значущості соціальних зв'язків, віру у суспільний розвиток та власний внесок у нього).

3. Психологічне благополуччя (Psychological Well-Being, PWB) – 6 пунктів (фіксує особистісні аспекти стабільності: автономію, цілісність, особистісний ріст, компетентність та відчуття змістовності життя).

Респонденти оцінюють частоту кожного з описаних станів за 6-бальною шкалою Лайкерта: від 0 – «ніколи» до 5 – «щодня».

У даному дослідженні застосовується безперервна система оцінювання, що дозволяє більш чутливо відображати індивідуальні відмінності в структурі благополуччя. Підрахунок здійснюється через сумування балів за субшкалами [144]:

- EWB: 0-15 балів
- SWB: 0-25 балів
- PWB: 0-30 балів
- Загальний індекс благополуччя: 0-70 балів

Вищі показники свідчать про гармонійне функціонування, оптимальний стан адаптації та наявність психологічних ресурсів для подолання невизначеності. Низькі значення можуть сигналізувати про емоційне

виснаження, знижену здатність до саморегуляції або недостатній рівень соціальної підтримки.

Оскільки невизначеність активує широкий спектр когнітивних, емоційних та соціальних реакцій, оцінка трьох рівнів благополуччя дозволяє комплексно визначити:

- емоційну стабільність особистості,
- її соціальну інтегрованість та опору на зовнішні ресурси,
- наявність внутрішніх смислів, цілей та особистісної автономії, що забезпечують стійкість у нестабільних умовах.

Таким чином, МНС-SF виступає ефективним інструментом для дослідження психологічної стабільності з позиції позитивного функціонування особистості.

Інструкція до методики була адаптована для використання у вибірці дорослого населення України. Для збору даних використовувалася онлайн-форма Google Forms, ефективність застосування якої підтверджено низкою емпіричних досліджень (Стаднік А.В., Мельник Ю.Б.) [144]. Статистична обробка результатів проводилася за допомогою програмного забезпечення SPSS 27.0. Методика демонструє високу внутрішню узгодженість та конструктну валідність, що дозволяє використовувати її для наукових, прикладних та клінічних цілей. Посібник рекомендований для психотерапевтів, психологів-консультантів та соціальних працівників, які здійснюють оцінку психічного стану та ресурсності особистості.

Для діагностики психологічної стійкості – компонента, який визначає здатність особистості успішно протистояти стресам, травмам та невизначеності, не втрачаючи внутрішньої рівноваги, – було обрано «Українську адаптацію опитувальника Brief-COPE» [214].

Обґрунтуванням вибору даного інструментарію є те, що в умовах повномасштабної війни пошук ресурсів подолання є критичним фактором адаптації. Методика базується на когнітивній теорії стресу та моделі поведінкової саморегуляції Ч. Карвера, розглядаючи копінг як динамічний

процес, що змінюється залежно від ситуації, що дозволяє дослідити не лише диспозиційні (стійкі), але й ситуативні механізми реагування на невизначеність.

Одним зі стрижневих компонентів цієї стабільності виступає психологічна стійкість, що включає толерантність до стресу, гнучкість мислення, емоційну саморегуляцію, здатність залучати соціальну підтримку та зберігати впевненість у майбутньому. Для її емпіричного вимірювання використано українську адаптацію опитувальника Brief-COPE, що дозволяє комплексно оцінити індивідуальні стратегії подолання життєвих труднощів.

Діагностика Brief-COPE є скороченою версією багатовимірного інструменту COPE, створеного в межах когнітивної теорії стресу та моделі поведінкової саморегуляції. У сучасних наукових дослідженнях копінг-поведінка розглядається як ключовий механізм збереження психологічної стійкості: вона визначає, наскільки ефективно людина здатна мобілізувати ресурси, контролювати емоції, переосмислювати труднощі та адаптуватися до невизначеності.

Розроблена для прикладних та клінічних досліджень скорочена версія Brief-COPE містить 28 тверджень, які об'єднані у 14 субшкал і відображають різні класи стратегій подолання:

- проблемно-орієнтовані,
- емоційно-орієнтовані,
- умовно некорисні/дисфункційні.

На теоретичному рівні цей інструмент дозволяє оцінити диспозиційний копінг (сталі стилі реагування) та ситуативний копінг (актуальні реакції на конкретні труднощі), що є надзвичайно важливим для дослідження поведінкових аспектів стабільності в умовах мінливої, контекстуально насиченої реальності.

В умовах війни й тривалої соціальної турбулентності українське суспільство стикається з підвищеним рівнем невизначеності, що створює значні ризики для психологічної стабільності громадян. Ефективні стратегії подолання слугують критичним ресурсом психологічної стійкості, забезпечуючи:

зниження емоційної дезорганізації, збереження функціональності, підтримку оптимізму та цілеспрямованості, профілактику дистресу, вигорання, тривоги та ПТСР, можливості посттравматичного зростання. Саме тому Brief-COPE є одним із найбільш валідних і науково обґрунтованих інструментів для вивчення адаптивних та неадаптивних копінг-стратегій у контексті невизначеності.

Українськомовна адаптація (Т. Яблонська, О. Верник, Г.Гайворонський) була створена з урахуванням культурного контексту, соціальної ситуації війни та специфіки стресових переживань населення. Версія містить 28 пунктів, об'єднаних у 14 субшкал, які оцінюються за 4-бальною шкалою від «1 – ніколи так не роблю» до «4 – часто так роблю».

Шкали відображають найбільш поширені типи копінг-стратегій: активне подолання, планування, пошук емоційної підтримки, пошук інструментальної підтримки, позитивне переосмислення, прийняття, звернення до релігії, самозвинувачення, заперечення, розрядка емоцій, уникнення, гумор тощо.

Концептуально ці стратегії корелюють із ключовими механізмами психологічної стійкості:

- здатністю контролювати емоційні реакції,
- умінням гнучко переключатися між способами адаптації,
- схильністю шукати ресурси (власні та соціальні),
- толерантністю до стресу,
- умінням приймати невідворотність подій та планувати дії в нестабільних умовах.

У процесі адаптації було підтверджено:

- високу внутрішню узгодженість (Кронбаха та Макдональда),
- дискримінативність тверджень (Фергюсона),
- конвергентну валідність – шляхом кореляції з параметрами суб'єктивного соціального благополуччя, позитивного ментального здоров'я, рівнем тривожності, а також із диспозиційною версією COPE [214].

Структура шкал була підтверджена методом експлораторного та конфірмаційного факторного аналізу, що засвідчує надійність інструменту у вимірюванні стійких психологічних моделей подолання.

У даному дослідженні Brief-COPE виконує важливу функцію – дозволяє операціоналізувати компонент психологічної стійкості, який є одним із центральних елементів психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності.

Зокрема, завдяки інструменту можливо оцінити:

- наскільки людина здатна мобілізувати ресурси у ситуації стресу;
- чи зберігає вона гнучкість мислення та здатність перебудови поведінки;
- чи володіє ефективними механізмами емоційної саморегуляції;
- як активно залучає соціальну підтримку;
- чи зберігає відчуття контролю та впевненості в майбутньому;
- які стратегії можуть підвищувати або знижувати рівень психологічної стабільності в умовах невизначеності.

Таким чином, Brief-COPE є однією з ключових методик у дослідженні, адже дозволяє комплексно оцінити та кількісно визначити особливості копінг-репертуару особистості, що безпосередньо впливає на її здатність витримувати, інтегрувати та долати наслідки тривалих кризових станів.

Для діагностики рівня психологічної стабільності особистості, зокрема її компонента – стресостійкості, у дослідженні було використано методику «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Positive Mental Health Scale – PMH-scale). Оригінальна версія методики розроблена групою вчених (J. Lukat, J. Margraf, R. Lutz, W.M. van der Veld, E.S. Becker). Адаптацію та стандартизацію україномовної версії здійснено Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер [44].

Позитивне ментальне здоров'я розглядається як інтегративний показник емоційних, когнітивних і поведінкових ресурсів, що забезпечують людині здатність зберігати ефективність та продуктивність у складних і

непередбачуваних умовах. У контексті даного дослідження РМН-scale відображає базові внутрішні механізми стресостійкості, зокрема:

- здатність регулювати емоційні стани;
- зберігати оптимізм та впевненість у власних можливостях;
- підтримувати конструктивну поведінку під тиском стресу;
- відновлювати психічні ресурси після навантаження;
- підтримувати концентрацію та ефективність діяльності.

Таким чином, методика дозволяє кількісно визначити рівень позитивного психологічного функціонування, що є ключовим для оцінки психологічної стабільності в умовах невизначеності.

РМН-scale є короткою однофакторною шкалою, що складається з 9 тверджень, які відображають емоційні, психологічні та соціальні аспекти позитивного ментального здоров'я. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням за 4-бальною шкалою Лайкерта (від «повністю не згоден» до «повністю згоден»).

Високі значення за шкалою свідчать про:

- емоційне благополуччя та збалансованість;
- конструктивні стилі копіngu;
- здатність контролювати поведінку у стресових ситуаціях;
- внутрішню стійкість та здатність до самовідновлення;
- позитивну соціальну взаємодію та вміння підтримувати контакти в умовах напруження.

Дані характеристики безпосередньо корелюють із компонентом стресостійкості як ключового маркера психологічної стабільності.

Відповідно до даного дослідження, РМН-scale використовується для оцінювання критеріальних показників стресостійкості, а саме:

1. Рівень тривожності – нижчі значення тривоги та вищий рівень емоційної врівноваженості характеризують вищі показники позитивного ментального здоров'я.

2. Ефективність поведінки у стресових ситуація – здатність діяти цілеспрямовано та адаптивно, не втрачаючи контроль над власною активністю.

3. Збереження продуктивності – підтримання працездатності та виконання ключових функцій навіть за умов зовнішнього тиску чи невизначеності.

4. Самовідновлення – внутрішній ресурс, що дозволяє відновлювати психічний стан після стресу та повертатися до стабільного функціонування.

5. Здатність до концентрації – підтримка когнітивної уваги та фокусування на завданнях у складних умовах, що є критично важливим для психологічної стійкості.

Таким чином, РМН-scale виступає не лише показником загального позитивного функціонування, але й ключовою діагностичною методикою для оцінювання стресостійкості як центрального компонента психологічної стабільності особистості.

Українська адаптація шкали, проведена Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер, засвідчила:

- високу внутрішню узгодженість ($\alpha > 0,85$);
- конструктну валідність за результатами факторного аналізу;
- кореляційні зв'язки з показниками суб'єктивного благополуччя та емоційного стану, що підтверджують її придатність до дослідження стресостійкості;
- зручність та чутливість у використанні з різними віковими й соціальними групами.

Визначені характеристики роблять методику надійним інструментом для наукових досліджень у сфері психологічної стабільності.

У дослідженні РМН-scale застосовується для: вимірювання рівня позитивного ментального здоров'я як базової умови психологічної стабільності; оцінки внутрішніх ресурсів стресостійкості; аналізу взаємозв'язків між толерантністю до невизначеності, емоційним благополуччям і стійкістю до стресу та порівняння респондентів з різними рівнями психологічної

стабільності. Таким чином, методика РМН-scale інтегрується в загальну модель психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, забезпечуючи валідний вимір її ключового компонента – стресостійкості.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC (BBC-SWB), розроблена Р. Pontin, М. Schwannauer, S. Tai та М. Kinderman і адаптована для української вибірки Л.М. Карамушкою, К.В. Терещенко та О.В. Креденцер. Суб'єктивне благополуччя в сучасній психології розглядається як узагальнений індикатор життєздатності, внутрішнього ресурсу та здатності людини підтримувати функціональність у складних і виснажливих обставинах [44]. У контексті проблематики психологічної стабільності саме суб'єктивне благополуччя виступає предиктором витривалості, оскільки включає такі аспекти:

- здатність витримувати тривале емоційне й фізичне напруження;
- сталість життєвих цілей та відчуття сенсу життя;
- активну включеність у повсякденну діяльність;
- уміння підтримувати внутрішню рівновагу та відновлення після стресу;
- позитивне сприйняття власного життя як керованого та осмисленого.

Таким чином, використання методики BBC-SWB дозволяє оцінити глибинні психологічні ресурси, що визначають витривалість як компонент стабільності особистості в умовах невизначеності.

Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC складається з низки тверджень, спрямованих на оцінювання:

- емоційного стану,
- рівня життєвої задоволеності,
- відчуття сенсу і цілеспрямованості,
- соціальної підтримки та взаємодії,
- здатності справлятися з внутрішніми та зовнішніми навантаженнями.

Респонденти оцінюють власний стан за шкалою Лайкерта, що дозволяє кількісно відобразити ступінь суб'єктивного благополуччя. Усі показники інтегруються у єдиний узагальнений індекс, який розглядається як маркер внутрішньої життєстійкості та здатності до тривалої ефективності. BBC-SWB як індикатор витривалості у структурі психологічної стабільності

Методика BBC-SWB використовується для оцінювання ключових критеріїв витривалості, які формують здатність особистості стабільно функціонувати у ситуаціях тривалого стресу та невизначеності:

1) Фізична витривалість (хоч методика є психологічною, вона опосередковано відображає фізичні ресурси через самооцінку енергійності, рівня втоми та здатності підтримувати активність).

2) Психічна витривалість (показує, наскільки людина здатна зберігати ясність мислення, емоційну рівновагу та самоконтроль під тривалим навантаженням).

3) Стійкість до навантажень (включає здатність не лише витримувати стрес, а й продовжувати ефективно виконувати діяльність у складних умовах).

4) Розуміння сенсу життя (відчуття цілеспрямованості та життєвого значення є фундаментом внутрішньої стійкості та довготривалої продуктивності).

5) Темп самовідновлення (швидкість, з якою суб'єкт відновлює стабільність після виснаження, є важливою складовою психологічної витривалості).

6) Довготривала ефективність (дозволяє оцінити потенціал особистості підтримувати продуктивність у довготривалій перспективі, незважаючи на тривалий стрес).

7) Готовність до труднощів (відображає активну позицію людини та її здатність не уникати, а зустрічати складні обставини).

8) Залученість «тут і тепер» (показує здатність особистості бути включеною у поточну діяльність, не витісняючи переживання, а якісно регулюючи їх).

9) Контроль (оцінюється суб'єктивне відчуття керованості власним життям та ситуацією, що є важливим маркером стійкості).

10) Прийняття ризику (готовність діяти за умов невизначеності без зайвої тривоги і паралізуючих страхів) [27].

Таким чином, BBC-SWB виступає універсальним інструментом, що дозволяє оцінити не лише рівень суб'єктивного благополуччя, а й внутрішню якість витривалості, яка забезпечує психологічну стабільність у нестабільному середовищі. У даному дослідженні BBC-SWB застосовується для: визначення рівня суб'єктивного благополуччя як джерела витривалості; аналізу взаємозв'язків між витривалістю, стійкістю до невизначеності та психологічною адаптивністю; диференціації груп із різними рівнями життєстійкості та побудови інтегративної моделі психологічної стабільності.

Для оцінки рівня сприйнятого стресу у досліджуваних була використана шкала сприйнятого стресу PSS-10, методика була розроблена Ш. Коеном та колегами у 1983 році. Існують три версії шкали: PSS-14, PSS-10 і PSS-4, при цьому версія з 10 пунктів (PSS-10) є найбільш надійною та валідною. Психометричні властивості PSS-10 доведено численними дослідженнями: внутрішня надійність (α Кронбаха) становить 0,84-0,86, тест-ретест надійність перевищує 0,70, а критеріальна валідність підтверджена високою кореляцією з психічним компонентом здоров'я та показниками тривоги і депресії [193]. Модель PSS-10 включає два фактори: сприйняття безпорадності та брак самеєфективності, що відображає різні аспекти стресового сприйняття. PSS-10 показує високу кореляцію з показниками тривоги, депресії та психічного благополуччя, а також з біологічними маркерами стресу (кортизол, імунна функція, запальні процеси), що підтверджує його клінічну та дослідницьку значущість.

PSS-10 – це опитувальник самозвіту, який складається з 10 питань. Респонденти оцінюють, як часто вони відчували певні стресові переживання протягом останнього місяця, використовуючи шкалу: «Ніколи», «Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто». Діагностування займає

приблизно 3-5 хвилин і може проводитися онлайн або особисто. Важливо, щоб відповіді були самостійними, без впливу сторонніх осіб.

У рамках дослідження психологічної стабільності особистості PSS-10 використовується для:

- оцінки рівня сприйнятого стресу як фактору впливу на резильєнтність;
- виявлення індивідуальних відмінностей у сприйнятті стресу;
- відстеження динаміки стресового реагування у часі (наприклад, до і після психотерапевтичних інтервенцій).

Завдяки своїй універсальності та високій надійності PSS-10 є ключовим інструментом для комплексного аналізу психологічної стабільності та здатності особистості до адаптації в умовах невизначеності.

Методика є надійною для осіб від 14 років і старше. Вона дозволяє визначити, чи рівень сприйнятого стресу є фактором ризику для розвитку поведінкових або психосоматичних розладів, а також може використовуватися як вихідна змінна при оцінюванні ефективності психотерапевтичних втручань.

Шкала сприйнятого стресу (PSS) є широко визнаним інструментом для оцінки психологічного стресу, який визначається як суб'єктивне відчуття людиною перевантаження, неконтрольованості та непередбачуваності власного життя. PSS дозволяє вимірювати рівень сприйняття стресу без прив'язки до конкретних подій чи ситуацій, що робить його універсальним і придатним для широких вікових та соціальних груп.

У контексті дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності PSS-10 дозволяє оцінити компонент резильєнтності, тобто здатності особистості відновлюватися після труднощів, ефективно використовувати внутрішні ресурси та досвід. Основними критеріями, що пов'язуються з резильєнтністю, є:

- Гнучкість – здатність адаптуватися до змінних умов та обставин;
- Здатність до відновлення – швидке психологічне відновлення після стресу або невдач;

- Оптимізм – позитивне сприйняття майбутніх подій та власних можливостей;
- Соціальна інтеграція – уміння підтримувати контакт і отримувати підтримку від соціального оточення;
- Креативність – здатність знаходити нестандартні рішення у складних ситуаціях;
- Ефективне планування – уміння розробляти та реалізовувати стратегії подолання стресових обставин.

Оцінка за PSS-10 дозволяє визначити рівень суб'єктивного стресу, що, у поєднанні з іншими показниками психологічної стабільності, дає змогу аналізувати резильєнтність особистості в умовах невизначеності. Високі результати свідчать про здатність особистості ефективно управляти стресом і підтримувати стабільність психологічного стану, тоді як низькі – про підвищену сприйнятливність до негативних впливів зовнішнього середовища та труднощів.

Отже, підготовний етап дослідження демонструє комплексний підхід до оцінки психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, який базується на використанні валідних та надійних психодіагностичних методик. Застосування українських адаптацій міжнародних інструментів, таких як: ТІРІ-UKR, IUS-12, МНС-SF, Brief-COPE, РМН-scale, ВВС-SWB та PSS-10 дозволило всебічно оцінити як диспозиційні, так і ситуативні характеристики особистості, включно з емоційною стабільністю, інтолерантністю до невизначеності, копінг-стратегіями, психологічним благополуччям та позитивним ментальним здоров'ям.

Важливими ключовими компонентами психологічної стабільності виступають емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та адаптивного реагування, ефективне використання внутрішніх і зовнішніх ресурсів, а також позитивне психологічне функціонування, яке забезпечує збереження життєздатності в умовах стресових та непередбачуваних ситуацій. Зокрема, рівень інтолерантності до невизначеності виступає важливим індикатором

вразливості або стійкості особистості, впливаючи на її адаптивність, здатність до розвитку та ефективність поведінкових стратегій.

Таким чином, обраний комплекс методик дозволяє отримати надійні емпіричні дані для виявлення індивідуальних відмінностей у психологічній стабільності, оцінки механізмів адаптації та прогнозування потенційних ризиків для психічного благополуччя.

Висновки до другого розділу

Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє окреслити ключові засади та етапи дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. Розглянуті підходи свідчать про те, що психологічна стабільність не є статичною характеристикою особистості, а постає як багаторівневий, динамічний і системно організований феномен, який формується під впливом взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов.

У рамках системного підходу стабільність визначається здатністю особистості підтримувати функціональну цілісність у мінливому середовищі. Важливими компонентами такої цілісності є когнітивна гнучкість, емоційна регуляція, адаптивна поведінка та здатність до реконструкції життєвих стратегій. Розгляд стабільності через призму принципу ієрархічної системності дозволяє виділити структурні та процесуальні рівні: стійкі особистісні характеристики (темперамент, риси характеру, цінності) та динамічні механізми регуляції й coping-стратегії, що забезпечують ефективне реагування на невизначеність.

Подвійне трактування невизначеності як об'єктивної характеристики середовища та як суб'єктивного психічного конструкту підкреслює, що стабільність особистості залежить не лише від зовнішніх обставин, а й від внутрішньої здатності до смислотворення, оцінки ситуацій та мобілізації ресурсів. Визначення підтверджується культурно-історичними й діяльними підходами, де психічна стійкість розглядається через призму цілісності

сміслової організації життя, збереження Я-концепції та мотивованої активності.

Інтеграція когнітивно-стресових моделей, біологічної теорії адаптації та ресурсно-орієнтованих підходів дозволяє охопити всі рівні проявів стабільності: когнітивний, емоційний, поведінковий, фізіологічний, смисловий та соціальний. Зокрема, транзакційна модель стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман демонструє, що психологічна стабільність формується через послідовність оцінки події, усвідомлення власних ресурсів та вибір гнучких coping-стратегій. Біологічна перспектива Сельє додає вимір фізіологічної витривалості, стресостійкості та життєвої енергії.

Ресурсно-орієнтовані та екзистенційні концепції дозволяють врахувати високий рівень регуляції психологічної стабільності через смисли, цінності, життєві цілі та соціальні ресурси. Позитивна психотерапія, концепція благополуччя та модель резильєнтності підкреслюють значення балансу між різними сферами життя, наявності внутрішніх ресурсів та здатності до відновлення й розвитку навіть у умовах тривалої невизначеності.

Системне поєднання всіх згаданих теоретико-методологічних підходів дозволяє сформувати цілісну модель психологічної стабільності, що включає сім ключових компонентів: емоційну стабільність, життєздатність, психологічне благополуччя, когнітивну гнучкість, адаптивну поведінку, смислову інтегрованість і здатність до саморегуляції. Дана модель забезпечує багатовимірний підхід до дослідження, дозволяє одночасно аналізувати як стійкі особистісні характеристики, так і динамічні прояви адаптації, що є особливо актуальним у контексті постійних соціальних, культурних та інформаційних змін.

Вибір зазначених методик обґрунтований необхідністю комплексного дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності з урахуванням її різноманітних компонентів. Методика TIPI UKR дозволяє оцінити емоційну стабільність через вимірювання контролю емоцій, рівноваги, оптимізму та адаптивності. IUS-12 шкала інтолерантності до невизначеності

забезпечує оцінку життєздатності та здатності особистості адаптуватися до невизначених або складних умов. МНС-SF дає змогу виявити психологічне благополуччя, включаючи самоприйняття, автономію, сенс життя, позитивні стосунки та особистісний ріст. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE спрямована на визначення психологічної стійкості через аналіз толерантності до стресу, гнучкості мислення, емоційної саморегуляції та рівня соціальної підтримки. РМН-scale забезпечує вимірювання стресостійкості та ефективності поведінки в стресових ситуаціях. Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BVS дозволяє оцінити витривалість і здатність підтримувати продуктивність під фізичним та психологічним навантаженням. PSS-10 дає змогу визначити рівень резильєнтності особистості, оцінюючи здатність до відновлення, оптимізм, гнучкість та ефективне планування. Такий підбір методик забезпечує багатовимірну та надійну оцінку психологічної стабільності та дозволяє отримати емпіричні дані, релевантні до поставленої мети дослідження.

Отже, проведений аналіз методологічного забезпечення та організації теоретико-емпіричного дослідження психологічної стабільності особистості в період невизначеності, а також обґрунтований підбір психодіагностичних методик створюють міцну основу для емпіричного дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. Комплексний підхід дозволяє врахувати як стійкі особистісні характеристики, так і динамічні механізми адаптації, забезпечуючи всебічну оцінку емоційної, когнітивної, поведінкової та соціальної сфер. Використання валідних та надійних інструментів дає можливість отримати об'єктивні дані про прояви психологічної стабільності, що сприятиме подальшому аналізу взаємозв'язку між особистісними ресурсами, стресостійкістю та здатністю ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Таким чином, теоретичні засади та емпіричні методики формують цілісну систему дослідження, здатну забезпечити науково обґрунтовані висновки та практичні рекомендації, щодо підтримки та розвитку психологічної стабільності особистості.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Аналіз результатів психологічної діагностики компонентів психологічної стабільності в умовах невизначеності

Розглянувши у першому розділі теоретичні аспекти питання психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності і методологічні особливості дослідження цього питання у другому розділі, перейдемо до безпосередньо практичної частини дослідження, результати якого будуть детальним чином проаналізовані у цьому розділі. Також будуть надані рекомендації, щодо розвитку психологічної стабільності.

Як було зазначено у попередньому розділі, для оцінки психологічної стабільності було використано сім діагностичних методик, направлених на визначення показників, що можуть впливати на рівень психологічної стабільності особистості та допоможуть встановити взаємозв'язок між ними та поняттям психологічної стабільності і визначити технологію оцінювання рівня психологічної стабільності за рівнями найбільш відповідних шкал з даних методик.

Реалізація поставленої задачі має на увазі дотримання таких послідовних етапів виконання, як:

- 1) Проведення діагностики та формування вхідних даних для подальшого аналізу;
- 2) Первинний аналіз отриманих результатів, визначення кількості опитуваних по встановленим рівням для кожної зі шкал;
- 3) Подальший статистичний аналіз, який включає:
 - первинну описову статистику;

- розгорнутий статистичний аналіз (визначення відповідності нормальному закону розподілу, знаходження різниці отриманих результатів в залежності від вікових чи статевих розбіжностей респондентів, тощо);
- кореляційний аналіз;
- регресійний аналіз.

У дослідженні прийняли участь 260 респондентів - представників як жіночої так і чоловічої статі у віковому діапазоні від 18 до 60 років включно. Опитування проводилось у форматі он-лайн тестування по встановлених формах за 7 обраними методиками. Таким чином маємо загальну вибірку $N=260$ осіб, серед яких 231 особу склали жінки і 39 осіб – чоловіки. У відсотковому співвідношенні розподіл респондентів за ознакою статі наведений на рисунку 3.1.

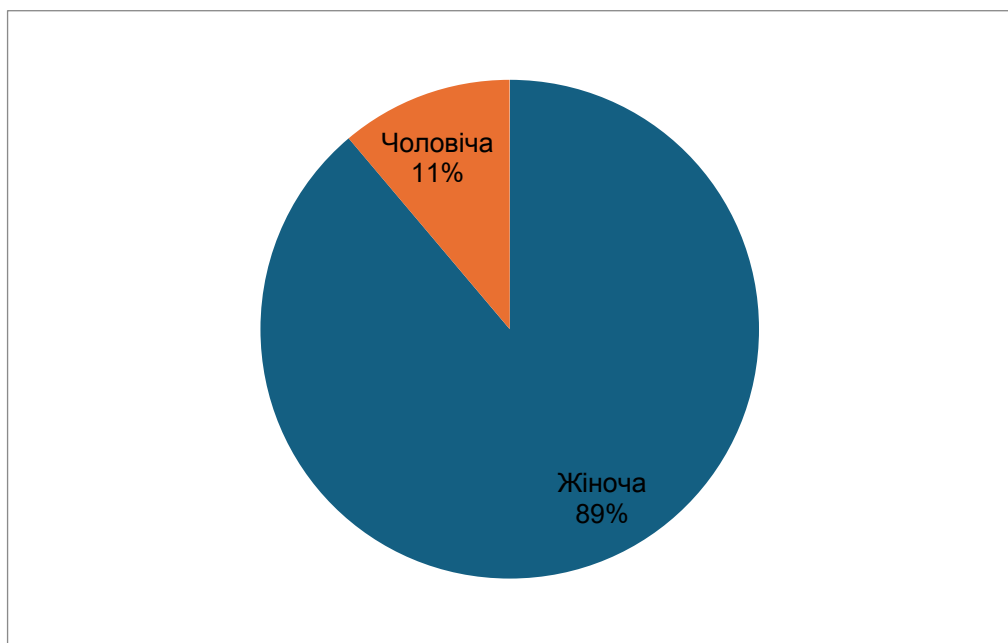


Рис 3.1. Відсотковий розподіл респондентів за статтю

Як бачимо співвідношення вибірки чоловічої до жіночої статі становить приблизно 1:10. Ділити респондентів на групи за ознакою статі з метою подальшого порівняння отриманих даних між жінками та чоловіками не є доцільним, тому що при такій розбіжності у кількості між респондентами, вочевидь подібне порівняння не буде коректним.

За віком респондентів був виявлений дещо інший розподіл серед учасників. Так 156 осіб, які прийняли участь в дослідженні мають вік від 18 до 29 років включно (група 1 – умовно молодша вікова група), останні 104 особи потрапляють у віковий діапазон від 30 до 60 років включно (група 2 – умовно старша вікова група). Відсотковий розподіл респондентів за віком представлений на рис. 3.2

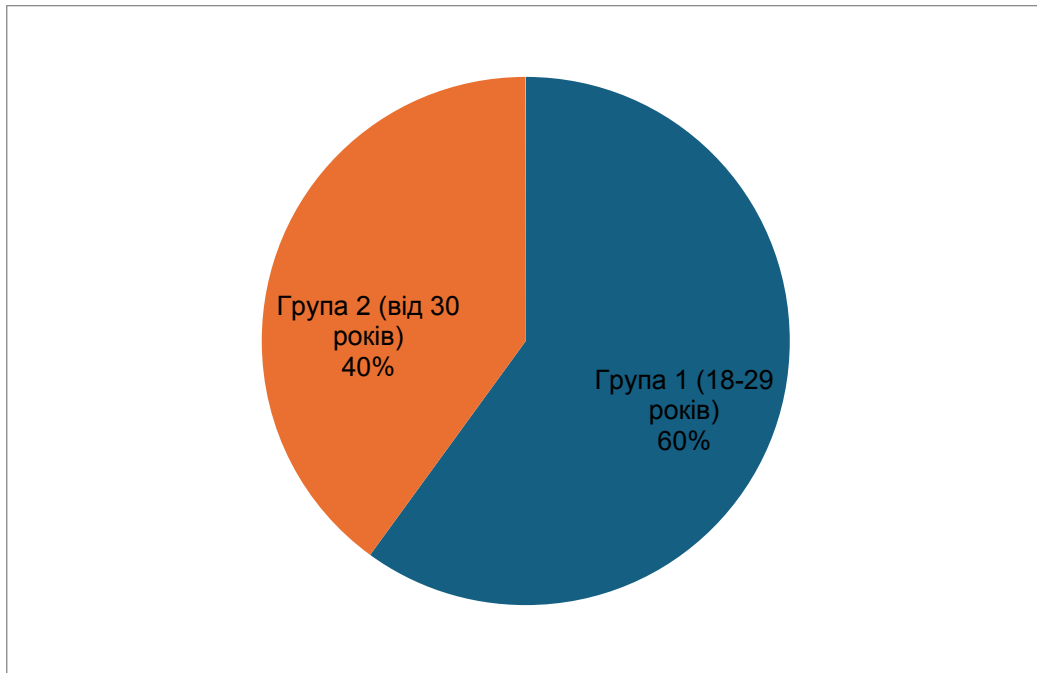


Рис. 3.2. Відсотковий розподіл респондентів за віком

Таким чином, оскільки за цією ознакою спостерігається більш рівномірний розподіл між респондентами, можемо поділити основну вибірку респондентів на дві групи – Група 1 (від 18 до 29 років включно) і Група 2 (від 30 до 60 років включно). Такий розподіл допоможе з'ясувати чи є суттєва різниця у показниках респондентів в залежності від їхнього віку та дати відповідь чи залежить рівень психологічної стабільності людини від її віку.

На початку дослідження респондентам було надано авторську анкету та запропоновано дати суб'єктивну оцінку рівня своєї психологічної стабільності за п'ятибальною шкалою, яку умовно поділено за наступним принципом:

- 1 – низький рівень;
- 2 – рівень нижче середнього;
- 3 – середній рівень;

4 – рівень вище середнього;

5 – високий рівень.

Результати суб'єктивної оцінки рівня психологічної стабільності представлені в табл. 3.1

Таблиця 3.1

**Результати розподілу респондентів за рівнем психологічної стабільності
(суб'єктивна оцінка)**

Рівень психологічної стабільності	Кількість осіб
<i>Група 1 (вік від 18 до 29 років включно)</i>	
Низький	14
Нижче середнього	27
Середній	55
Вище середнього	39
Високий	21
<i>Група 2 (вік від 30 до 60 років)</i>	
Низький	6
Нижче середнього	11
Середній	34
Вище середнього	30
Високий	23
<i>Загальні результати</i>	
Низький	20
Нижче середнього	38
Середній	89
Вище середнього	69
Високий	44

У групі 1 згідно з відповідями 14 осіб визначили свій рівень психологічної стабільності як низький, 27 осіб – рівень нижче середнього, 55 осіб – середній рівень, 39 осіб – рівень вище середнього і 21 особа – високий рівень. Тобто, ми можемо визначити, що найбільше осіб зазначили, що мають

середній рівень психологічної стабільності. Для кращого візуального сприйняття також ці дані у відносних значеннях наведені на рисунку 3.3.

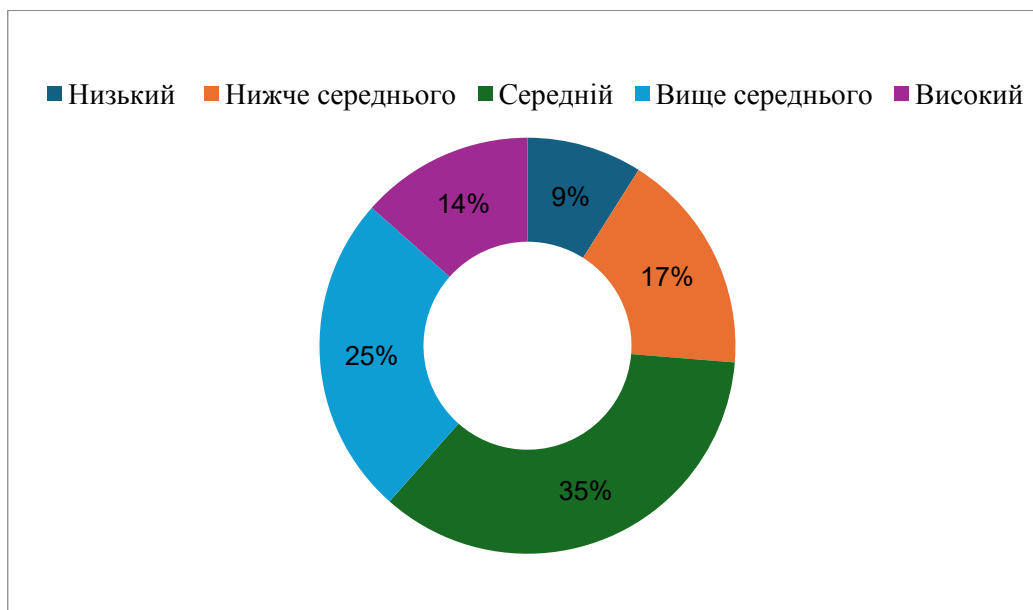


Рис 3.3. Відсотковий розподіл респондентів Групи 1 за рівнем психологічної стабільності

У групі 2 результати дещо відрізняються. Так, 6 осіб зазначили про низький рівень психологічної стабільності, 11 осіб – рівень нижче середнього, 34 особи – середній рівень, 30 осіб рівень вище середнього і 23 особи – високий. У відносних значеннях розподіл представлений на рисунку 3.4.

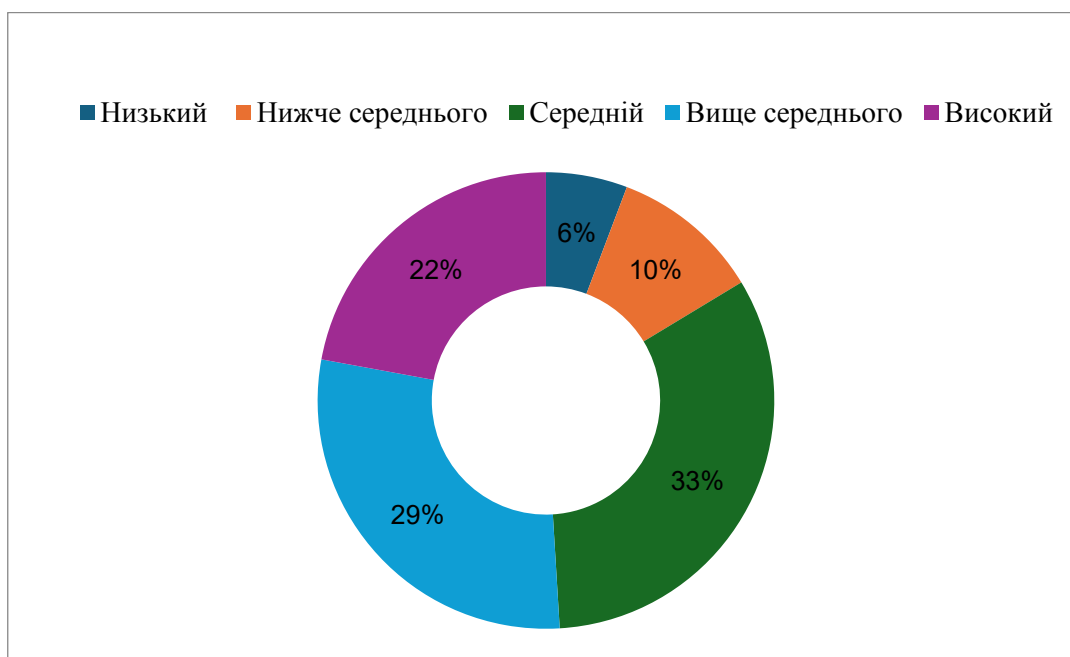


Рис. 3.4. Відсотковий розподіл респондентів Групи 2 за рівнем психологічної стабільності

Як видно з отриманих результатів, респонденти групи 2 у більшій мірі визначали свій рівень психологічної стабільності як середній та високий, що є цілком очікуваним результатом і може бути пояснено наявністю більшого життєвого і професійного досвіду у порівнянні з представниками групи 1.

Якщо ж розглянути результати, отримані за всією вибіркою в цілому, то тут розподіл виглядає наступним чином:

- Низький рівень психологічної стабільності – 20 респондентів;
- Рівень нижчий за середній – 38 респондентів;
- Середній рівень – 89 респондентів;
- Рівень вищий за середній – 69 респондентів;
- Високий рівень – 44 респонденти.

Для кращого візуального сприйняття загальне відсоткове співвідношення представлено на рисунку 3.5

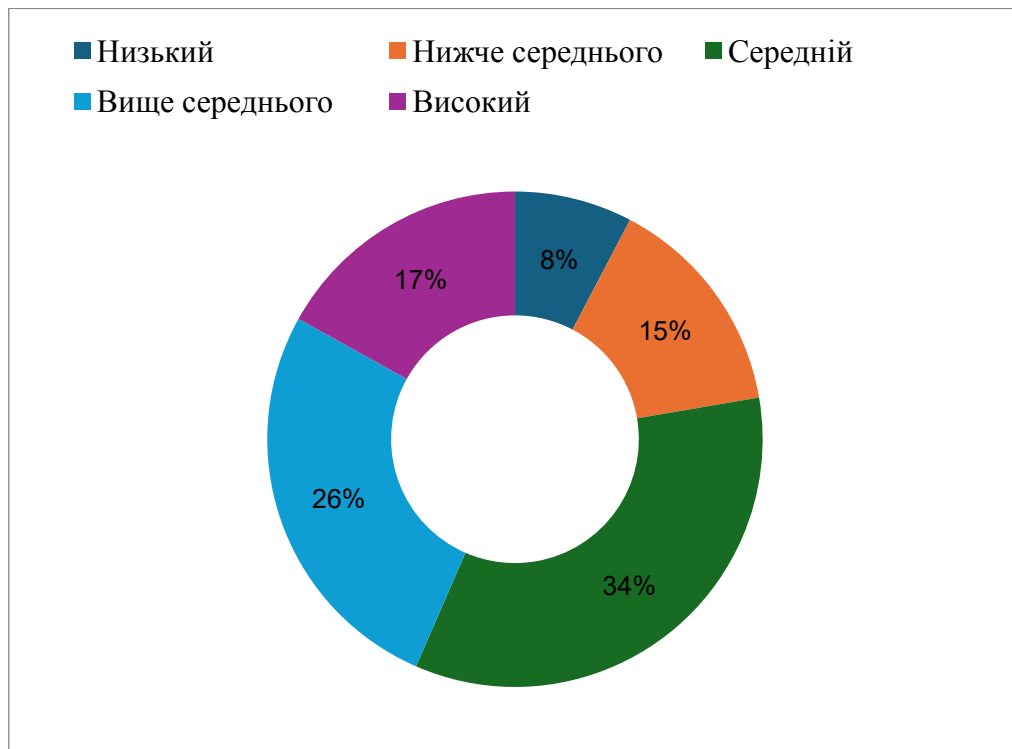


Рис. 3.5. Загальний відсотковий розподіл респондентів за рівнем психологічної стабільності (суб'єктивна оцінка)

Після того, як респонденти суб'єктивно оцінили свій умовний рівень психологічної стабільності, їм було запропоновано пройти діагностику за методиками, описаними у розділі 2 даної роботи. В результаті були отримані наступні дані, які далі будуть використані у якості вхідних при статистичному аналізі.

3.1.1 Результати тестування за методикою IUS-12 (шкала інтолерантності до невизначеності)

В результаті проведеної діагностики на визначення інтолерантності до невизначеності були отримані результати, які наведені у табл. 3.2.

Таблиця 3.2

Розподіл респондентів по рівнях інтолерантності

Шкали	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
<i>Група 1 (18-29 років)</i>			
Прогностична тривога	12	85	59
Гнітюча тривога	12	81	63
Загальний результат	14	96	46
<i>Група 2 (від 30 років)</i>			
Прогностична тривога	12	64	28
Гнітюча тривога	24	53	27
Загальний результат	21	60	23
<i>Загальні результати</i>			
Прогностична тривога	24	149	87
Гнітюча тривога	36	134	90
Загальний результат	35	156	69

Також для кращої візуалізації розподіл за рівнями для кожної вікової групи та загальний розподіл зображені на відповідних гістограмах на рисунках 3.6 – 3.8.

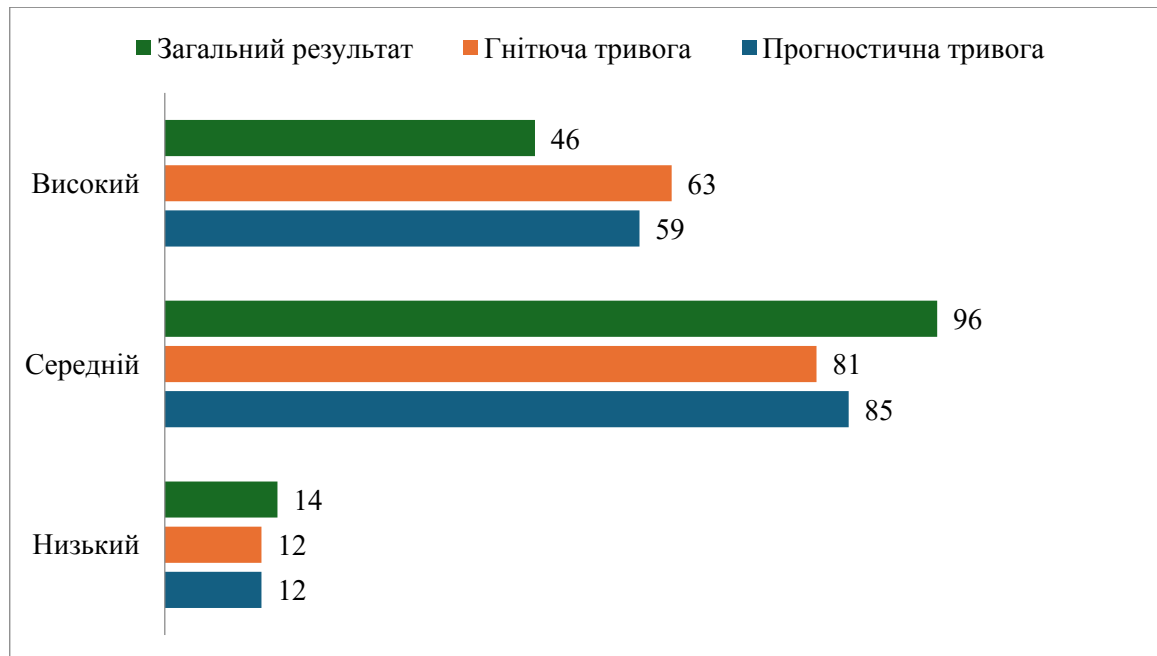


Рис. 3.6 Розподіл респондентів Групи 1 за рівнями інтолерантності до невизначеності

Як можна побачити з отриманих результатів, респонденти групи 1 в більшості демонструють середній рівень за шкалами тесту на інтолерантність до невизначеності. Так за шкалою «Прогностична тривога» 59 осіб мають високий рівень, 85 осіб – середній рівень і останні 12 осіб – низький рівень. За шкалою «Гнітюча тривога» результати такі ж самі – у 63 осіб виявлено високий рівень, 81 особа показали середній рівень, 12 осіб – низький рівень. Загальний результат за рівнем інтолерантності до невизначеності у респондентів даної вікової групи показав, що 46 осіб (або 29%) мають високий рівень інтолерантності, 96 осіб (62%) – середній рівень інтолерантності і тільки у 14 осіб (9% від загальної кількості людей у групі) був зафіксований низький рівень інтолерантності до невизначеностей. Таким чином можна помітити, що респонденти групи 1 відносно толерантні до невизначених ситуацій.

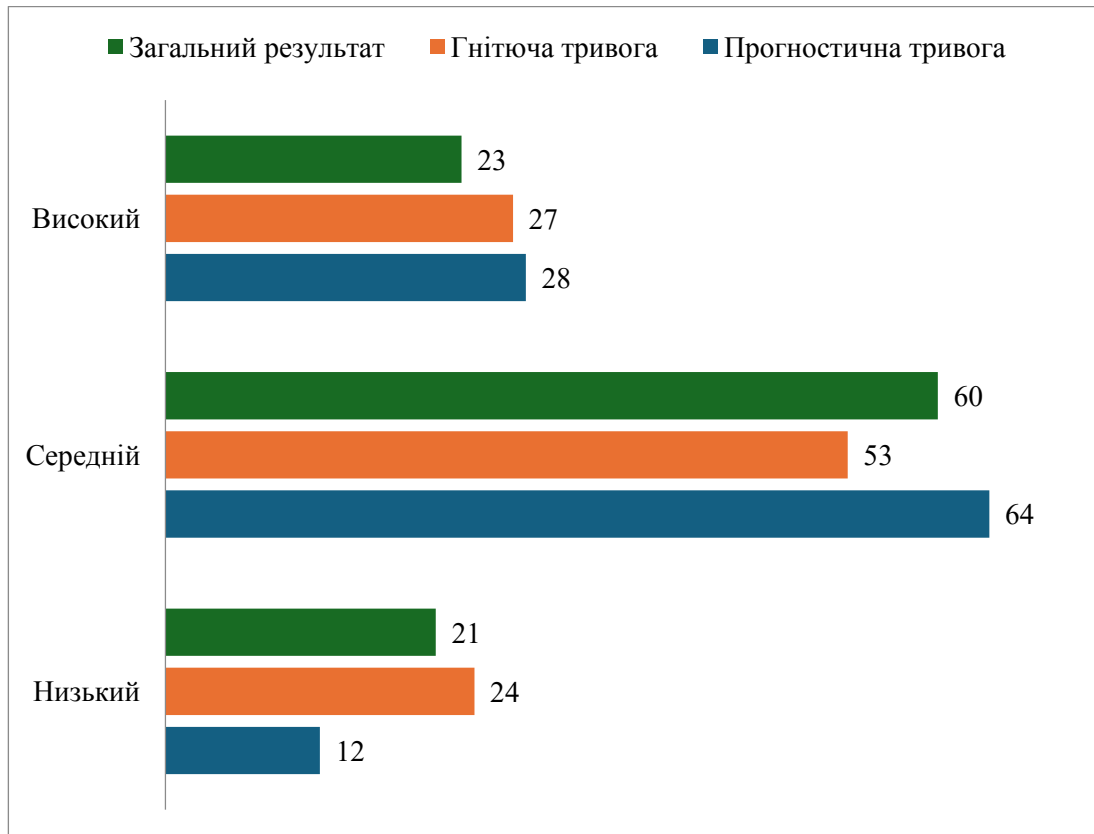


Рис. 3.7 Розподіл респондентів Групи 2 за рівнями інтолерантності до невизначеності

З рисунку 3.7 можна помітити, що у респондентів групи 2 розподіл за рівнями по шкалах методики трохи інакший, проте загальна тенденція така ж сама, як і у групі 1 – більшість респондентів демонструють середній рівень по всіх шкалах. Так за шкалою «Прогностична тривога» 28 осіб показали високий рівень, 64 особи – середній рівень, 12 осіб – низький рівень. Високий рівень свідчить про те, що людині не вистачає ясності та передбачуваності, є високий рівень тривоги та занепокоєння. Середній рівень означає, що досліджувані не так активно реагують на ситуацію очікування та мають нижчий рівень тривожності. Показники низького рівня – досліджувані спокійно реагують на ситуації очікування та не мають страху майбутнього.

За шкалою «Гнітюча тривога» 27 осіб показали високий рівень, 53 особи – середній і 24 особи – низький рівень. Так, високі показники за цією шкалою свідчать про негативні переживання з приводу ситуації невизначеності, невпевненість в майбутньому, розгублені та мають проблеми з концентрацією

уваги. Щодо середніх показників, то вони свідчать про відсутність яскраво вираженої невпевненості в майбутньому, негативних переживання з приводу ситуації невизначеності, розгубленості. Та низькі показники вказують на те, що респонденти добре переносять ситуації невизначеності, вони готові адаптуватися та пристосуватися до нових обставин.

Стосовно загального результату по рівню інтолерантності у даній групі, то у 23 респондентів (22% опитуваних) зафіксований високий рівень показника, 60 респондентів (58% опитуваних) показали середній рівень і у 21 опитуваного (13% від загальної кількості респондентів у групі) виявлений низький рівень інтолерантності до невизначеності.

Якщо розглянути детально результати тестування по всій вибірці в цілому, то тут також збереглась тенденція щодо розподілу респондентів за рівнями інтолерантності до невизначеності.

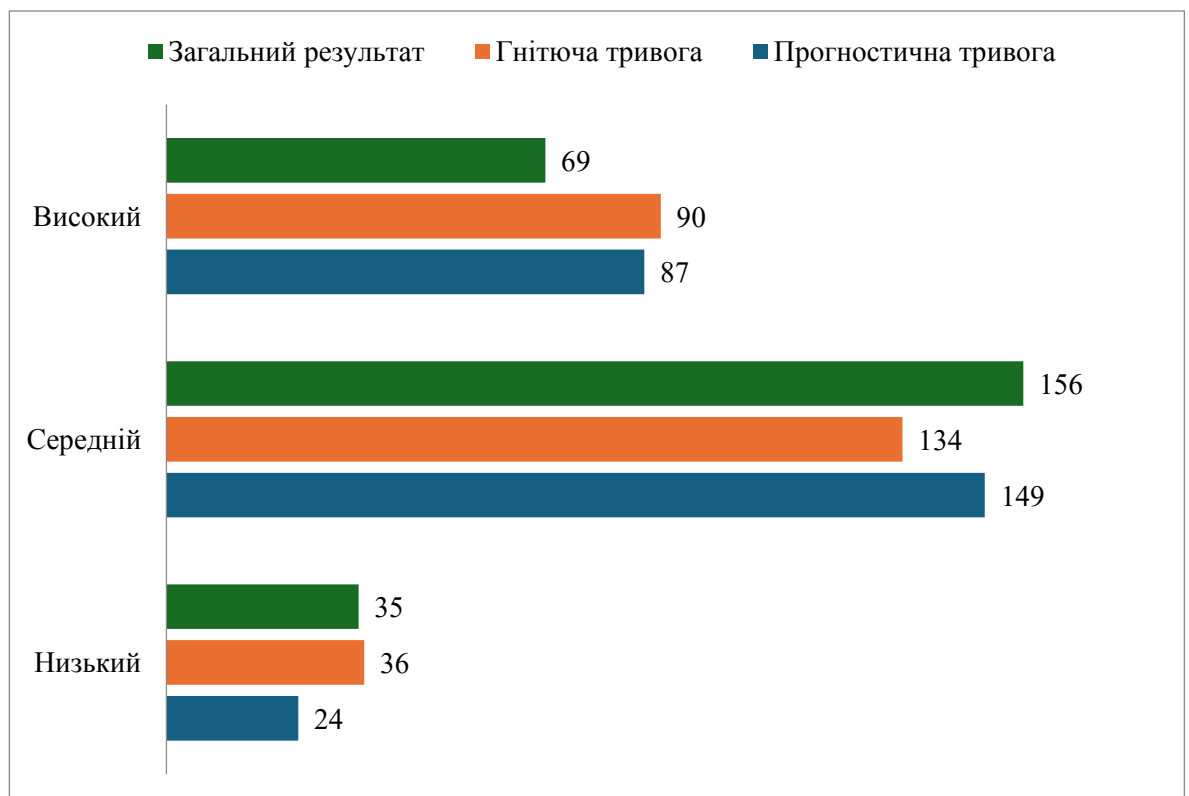


Рис. 3.8 Загальний розподіл респондентів по всій вибірці за рівнями інтолерантності до невизначеності

Як можна помітити, за шкалою «Прогностична тривога» респонденти розподілились наступним чином: високий рівень – 87 осіб, середній рівень – 149 осіб, низький рівень – 24 особи. За шкалою «Гнитюча тривога» розподіл такий: високий рівень – 90 осіб, середній рівень – 134 особи і низький рівень – 36 осіб.

Стосовно загального рівня інтолерантності до невизначеності, то розподіл по всій виборці становить:

- Високий рівень інтолерантності – 69 респондентів (або 27% опитуваних);
- Середній рівень інтолерантності – 156 респондентів (або 60% опитуваних);
- Низький рівень інтолерантності – 35 респондентів (або 13% опитуваних).

Таким чином, можемо зробити висновок, що більшість респондентів показали середній рівень, вони є досить гнучкими у змінах планів, однак при можливості готові були в нічого не міняти в своєму житті. Цей рівень є оптимальним, респондентам важливо мати стабільні опори, вони мають помірну життестійкість та в цілому виходить підтримувати баланс в ситуаціях сьогодення та плануванні майбутнього.

3.1.2 Результати тестування за методикою МНС-SF0 (Стабільність психічного здоров'я – коротка форма)

Наступною методикою, застосованою у дослідженні стала методика визначення стабільності психічного здоров'я (відома як МНС). Результати, отримані після діагностики респондентів за цією методикою наведені у табл. 3.3. Слід нагадати, що в першу чергу буде викликати інтерес саме шкала «Психологічне благополуччя», як одна з ключових компонент, на нашу думку, у подальшому дослідженні особливостей поняття психологічної стабільності.

Проте для повноти дослідження варто проаналізувати результати за всіма шкалами даної методики.

Таблиця 3.3

Розподіл респондентів по рівнях стабільності психологічного здоров'я

Шкали	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
<i>Група 1 (18-29 років)</i>			
Гедонічне благополуччя	18	80	58
Соціальне благополуччя	39	97	20
Психологічне благополуччя	13	75	68
Загальний результат	4	19	133
<i>Група 2 (від 30 років)</i>			
Гедонічне благополуччя	14	49	41
Соціальне благополуччя	23	60	21
Психологічне благополуччя	6	44	54
Загальний результат	2	10	92
<i>Загальні результати</i>			
Гедонічне благополуччя	32	129	99
Соціальне благополуччя	62	157	41
Психологічне благополуччя	19	119	122
Загальний результат	6	29	225

Для більш повного розуміння розподілу результатів по кожній зі шкал, був реалізований такий же принцип представлення, як і у попередньому пункті – розподіл за рівнями, зображений у вигляді відповідних гістограм на рисунках 3.9 – 3.11 як для кожної вікової групи респондентів окремо, так і по всій виборці в цілому.

Як можна побачити, по шкалі «Гедонічне благополуччя» 18 осіб мають низький рівень, 80 осіб – середній рівень і 58 осіб – високий рівень. По шкалі

«Соціальне благополуччя» 39 осіб показали низький рівень, 97 осіб – середній рівень і 20 осіб – високий рівень. По шкалі «Психологічне благополуччя» у 13 осіб низький рівень, 75 осіб – середній рівень і 68 осіб – високий рівень.

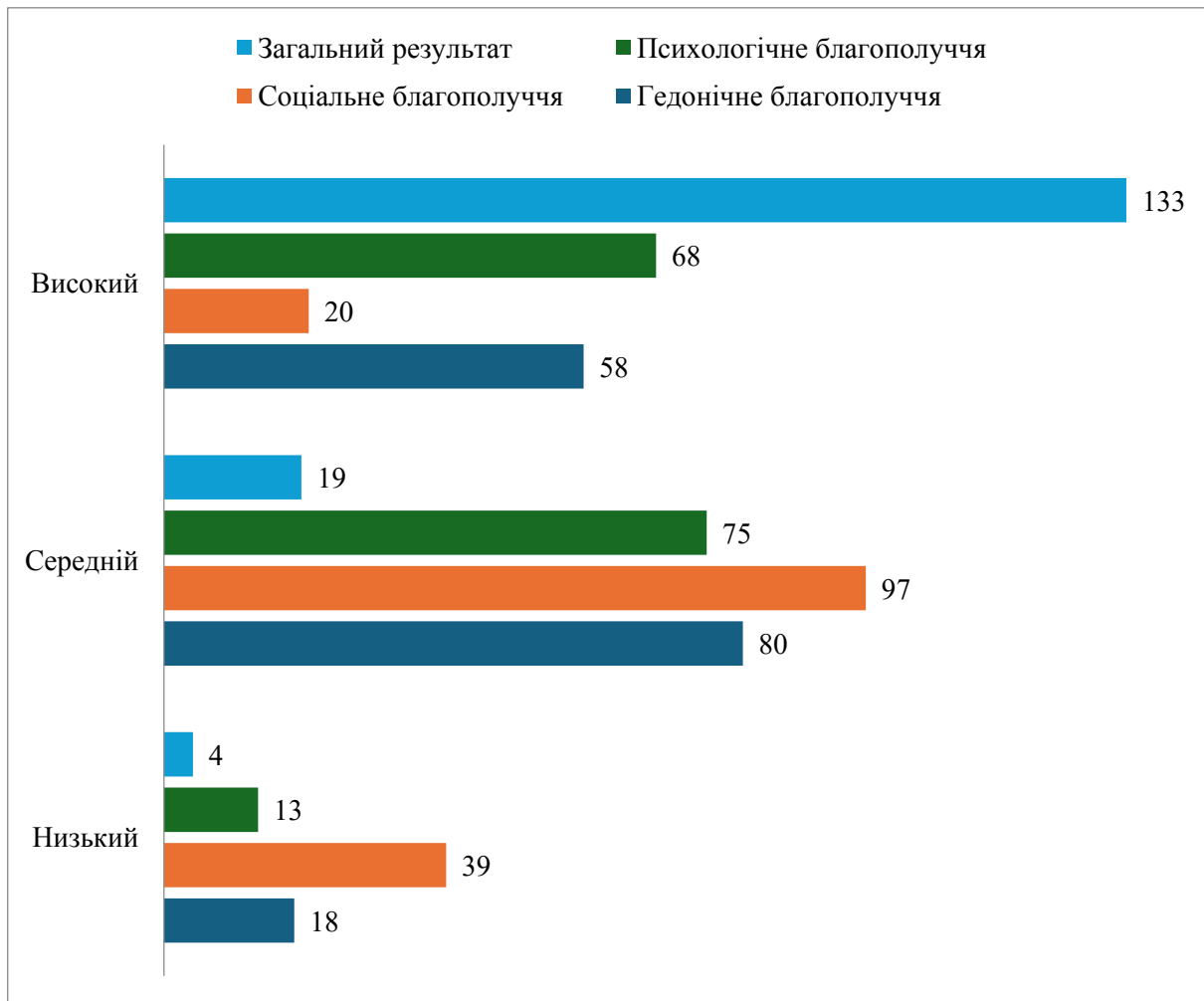


Рис. 3.9 Розподіл респондентів Групи 1 (від 18 до 29 років включно) за рівнями стабільності психічного здоров'я

Загальний результат стабільності психічного здоров'я у групі 1 виглядає наступним чином: 4 респонденти продемонстрували низький рівень, 19 респондентів – середній рівень, 133 респонденти – високий рівень показника. Тож вочевидь респонденти групи 1 (18 – 29 років) демонструють дуже добрий загальний рівень стабільності психологічного здоров'я. Цікаво буде побачити чи будуть такі ж показники у респондентів групи 2.

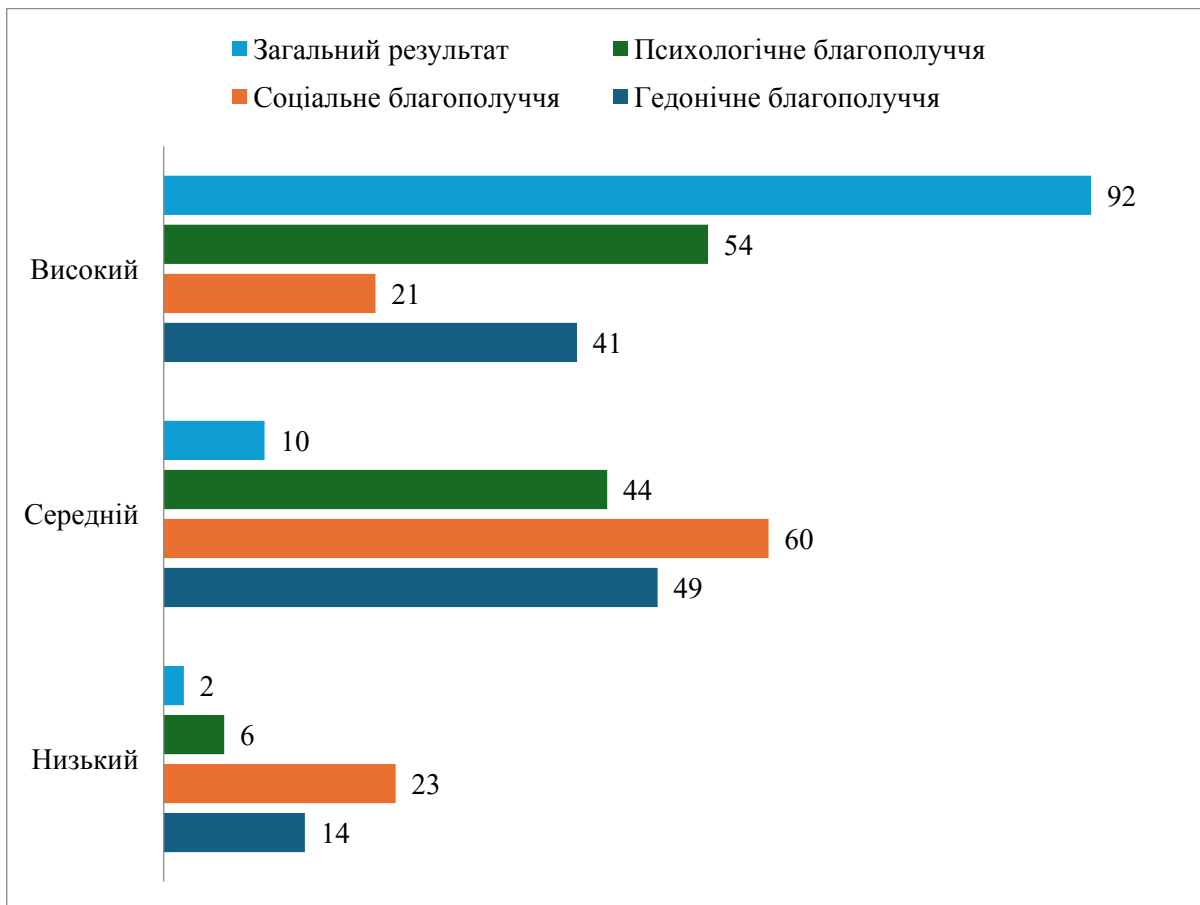


Рис. 3.10 Розподіл респондентів Групи 2 (від 30 до 60 років включно) за рівнями стабільності психічного здоров'я

Згідно даних зображених на рисунку вище у респондентів групи 2 збереглась така ж сама тенденція щодо розподілу за рівнями як і у групі 1 респондентів. А саме – за шкалою «Гедонічне благополуччя» у 14 осіб виявлений низький рівень показника, у 49 осіб – середній рівень і у 41 особи – високий рівень. За шкалою «Соціальне благополуччя» 23 особи показали низький рівень, 60 осіб – середній рівень і 21 особа – високий рівень. По шкалі «Психологічне благополуччя» у 6 осіб – низький рівень, ще у 44 осіб – середній рівень і у останніх 54 осіб – високий рівень показника. Загальний результат виглядає наступним чином: низький рівень зафіксований лише у 2 осіб, середній рівень – у 10 осіб і високий рівень спостерігався у переважній більшості респондентів групи, а саме у 92 осіб. Тож у групі 2 можна

спостерігати приблизно такі ж самі результати як і у групі 1. Далі будуть розглянуті результати по загальній кількості респондентів.

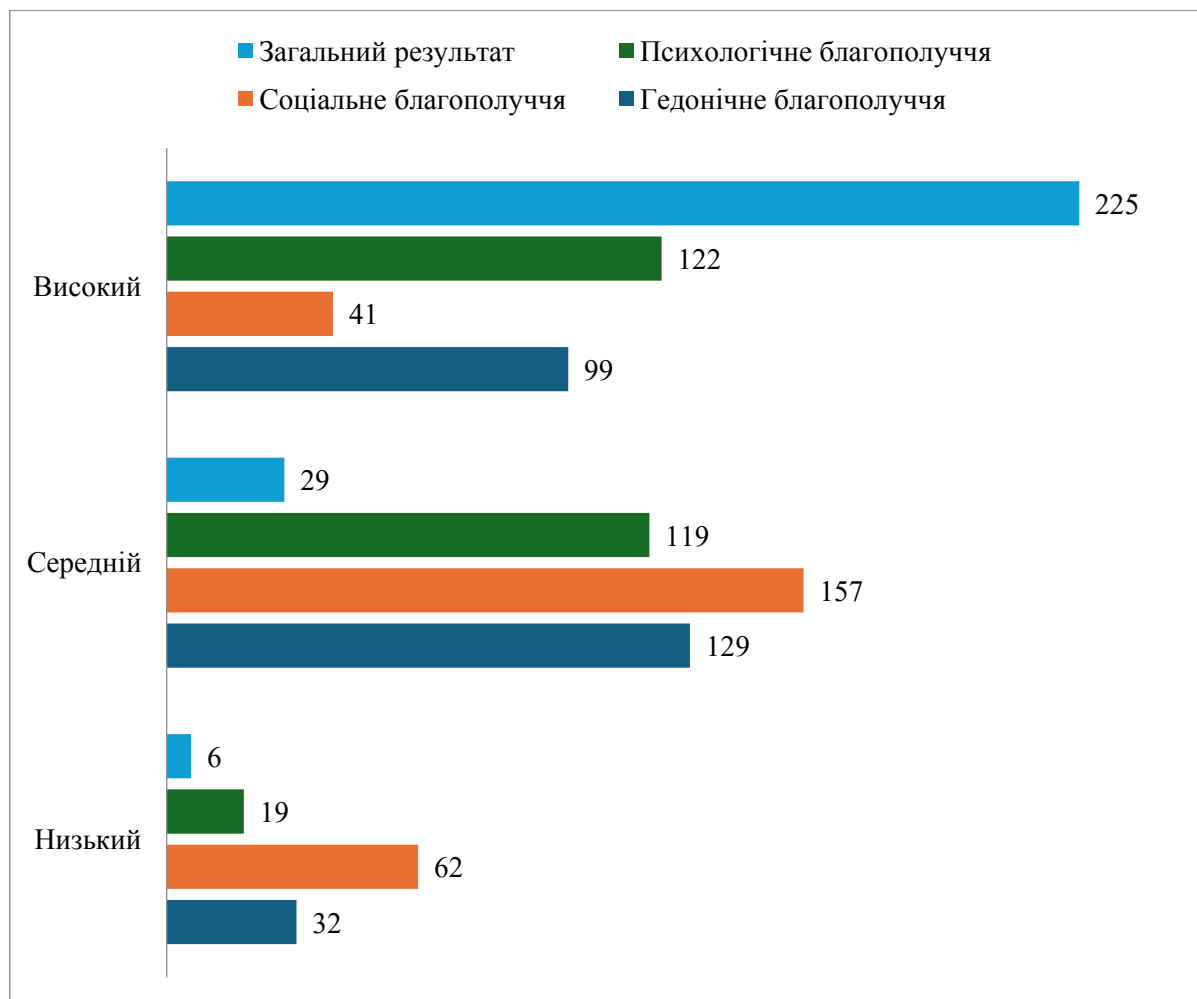


Рис. 3.11 Загальний розподіл респондентів по всій виборці за рівнями стабільності психічного здоров'я

З рисунку 3.11 видно, що отримані загальні результати цілком повторюють тенденцію, проявлену у кожній з вікових груп окремо. Так по шкалі «Гедонічне благополуччя» 32 особи (або 12% від загальної кількості респондентів) показали низький рівень показника, 129 осіб (або майже 50%) продемонстрували середній рівень і останні 99 осіб (або 38%) – високий рівень показника. По шкалі «Соціальне благополуччя» у 62 осіб (або 24%) виявлений низький рівень, ще у 157 осіб (або 60%) – середній рівень і у 41 особи (або 16%) – високий рівень показника. По шкалі «Психологічне благополуччя» 19 осіб

(або 7%) мають низький рівень, 119 осіб (або 46%) – середній рівень і 122 особи (або 47%) – високий рівень.

По загальному результату стабільності психічного здоров'я маємо наступні дані:

- Низький рівень психічного здоров'я – 6 осіб (або приблизно 2% від загальної кількості респондентів);
- Середній рівень психічного здоров'я – 29 осіб (або 11% від загальної кількості респондентів);
- Високий рівень психічного здоров'я – 225 осіб (або 87% від загальної кількості респондентів).

Таким чином, можемо побачити, що більшість респондентів має високий рівень психічного здоров'я, за таких умов зберігається висока життєва активність, стан гармонії, позитивне самосприйняття, задоволення життям, відчуття сенсу, психологічне благополуччя, емоційний баланс та соціальна взаємодія з оточенням.

3.1.3 Результати тестування за методикою РМН-scale (шкала позитивного ментального здоров'я)

Далі було проведене тестування на визначення рівня позитивного ментального здоров'я згідно методики РМН-scale. Результати, отримані після тестування респондентів за цією методикою наведені у табл. 3.4.

Таблиця 3.4

Розподіл респондентів по рівнях позитивного ментального здоров'я

Групи респондентів	Рівні ментального здоров'я		
	Низький	Середній	Високий
<i>Група 1 (18-29 років)</i>	61	53	42
<i>Група 2 (від 30 років)</i>	41	46	17
<i>Загальний результат</i>	102	99	59

Як видно з таблиці, дана методика на відміну від попередніх показує результати лише по одній шкалі, яка і відображає дійсний рівень ментального здоров'я опитуваного. Можна спостерігати наступний розподіл по групах. У групі 1 – 61 особа показала низький рівень, 53 особи – середній рівень і 42 особи – високий рівень. У групі 2 – 41 особа демонструє низький рівень, 46 осіб – середній рівень і 17 осіб – високий рівень показника. Якщо прийняти до уваги уся кількість респондентів, то результати наступні:

- Низький рівень ментального здоров'я – 102 особи (або 39% від загальної кількості опитуваних);
- Середній рівень ментального здоров'я – 99 осіб (або 38% від загальної кількості опитуваних);
- Високий рівень ментального здоров'я – 59 осіб (або 23% від загальної кількості опитуваних).

Нижче на рисунку 3.12 наведене графічне представлення розподілу респондентів за рівнями ментального здоров'я у вигляді гістограми:

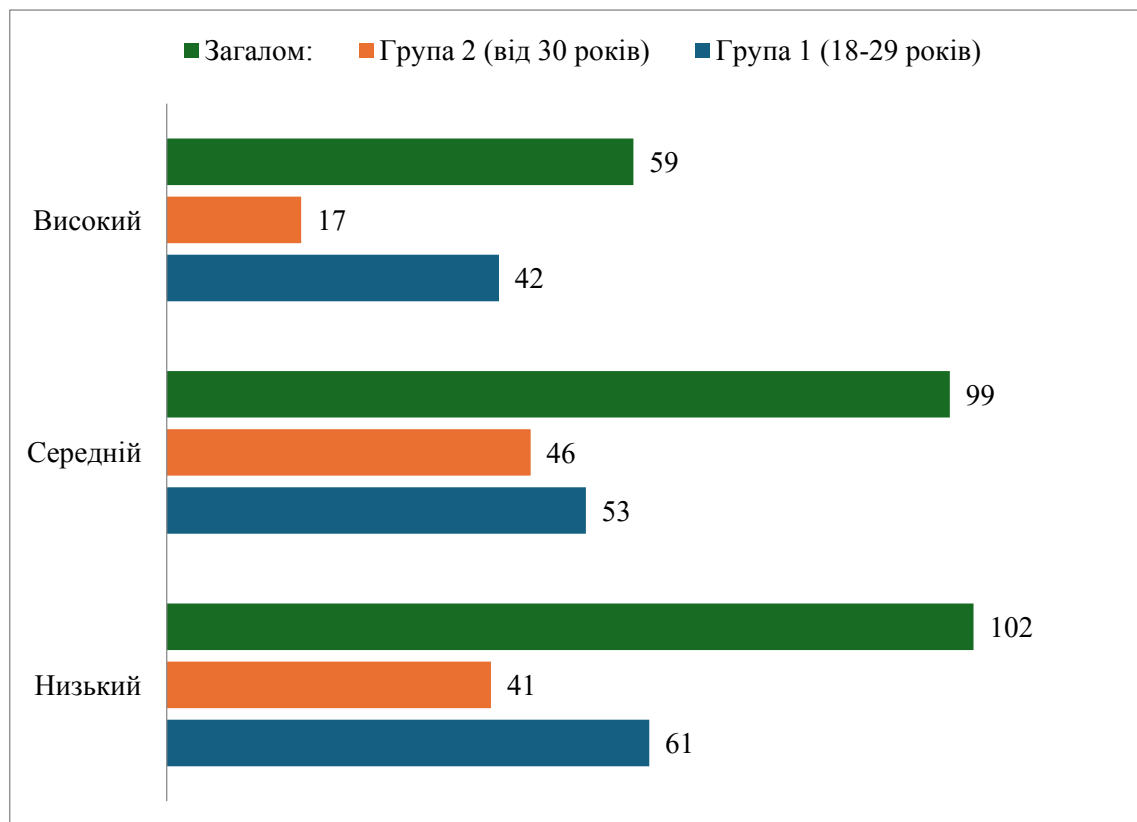


Рис. 3.12 Розподіл респондентів за рівнями ментального здоров'я

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість респондентів мають низькі та середні показники позитивного ментального здоров'я, що може вказувати на вразливість, потребу в психологічній підтримці. На нашу думку, такі показники пов'язані з умовами незначеності в яких наразі опинилися учасники нашого дослідження.

3.1.4 Результати тестування за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»

Наступною методикою, за якою було проведено тестування, стала методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС». Результати, які були отримані після тестування представлені в табл. 3.5

Таблиця 3.5

Розподіл респондентів по рівнях суб'єктивного благополуччя

Шкали	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
<i>Група 1 (18-29 років)</i>			
Психологічне благополуччя	73	44	39
Фізичне здоров'я та благополуччя	60	67	29
Стосунки	72	56	28
Загальний результат	68	53	35
<i>Група 2 (від 30 років)</i>			
Психологічне благополуччя	32	46	26
Фізичне здоров'я та благополуччя	40	45	19
Стосунки	48	43	13
Загальний результат	34	49	21
<i>Загальний результат</i>			
Психологічне благополуччя	105	90	65
Фізичне здоров'я та благополуччя	100	112	48

Стосунки	120	99	41
Загальний результат	102	102	56

Для кращого візуального сприйняття ці дані також були представлені у вигляді гістограм на рисунках 3.13 – 3.15. Також, як і у описі попередніх результатів методик, отримані дані будуть детально розглянуті у короткому описі як для кожної вікової групи окремо так і для загальної вибірки.

За шкалою «Психологічне благополуччя» результати респондентів групи 1 виглядають наступним чином – 73 особи мають низький рівень показника, 44 особи – середній рівень, 39 осіб – високий рівень. Тобто, ми бачимо, що більшість респондентів мають низькі та середні показники. Отримані показники вказують на складнощі респондентів у здатності повноцінно контролювати власне життя, оптимічно планувати своє майбутнє, можливості розвиватися та бути впевненим в майбутньому.

За шкалою «Фізичне здоров'я та благополуччя» у 60 осіб зафіксований низький рівень, ще у 67 осіб – середній рівень і у 29 осіб – високий рівень. За даною шкалою можна відмітити, що більшість респондентів отримали показники середнього та низького рівнів. Отримані показники вказують на відносну задоволеність станом власного фізичного здоров'я, можливістю активно виконувати свою професійну діяльність та мати загальну життєву активність та витривалість. При середніх показниках респонденти можуть відпочивати та займатися за необхідності спортом, вони не схильні до депресивних станів та тривоги.

По шкалі «Стосунки» 72 особи показали низький рівень, 56 осіб – середній рівень і 28 осіб – високий рівень. За даною шкалою ми також бачимо, що більшість респондентів мають низькі та середні показники. За низьких показників у респондентів відсутні комфортні стосунки у спілкуванні та ставленні до інших людей, вони мають проблеми в особистих, сексуальних та дружніх відносинах та їм складно звертатися за допомогою до інших людей. За середніх показників ситуація дещо краща.

Шкала «Загального результату» показала, що серед представників групи 1 – 68 осіб мають низький рівень, 53 особи – середній рівень, 35 осіб – високий рівень (див. рисунок 3.13)

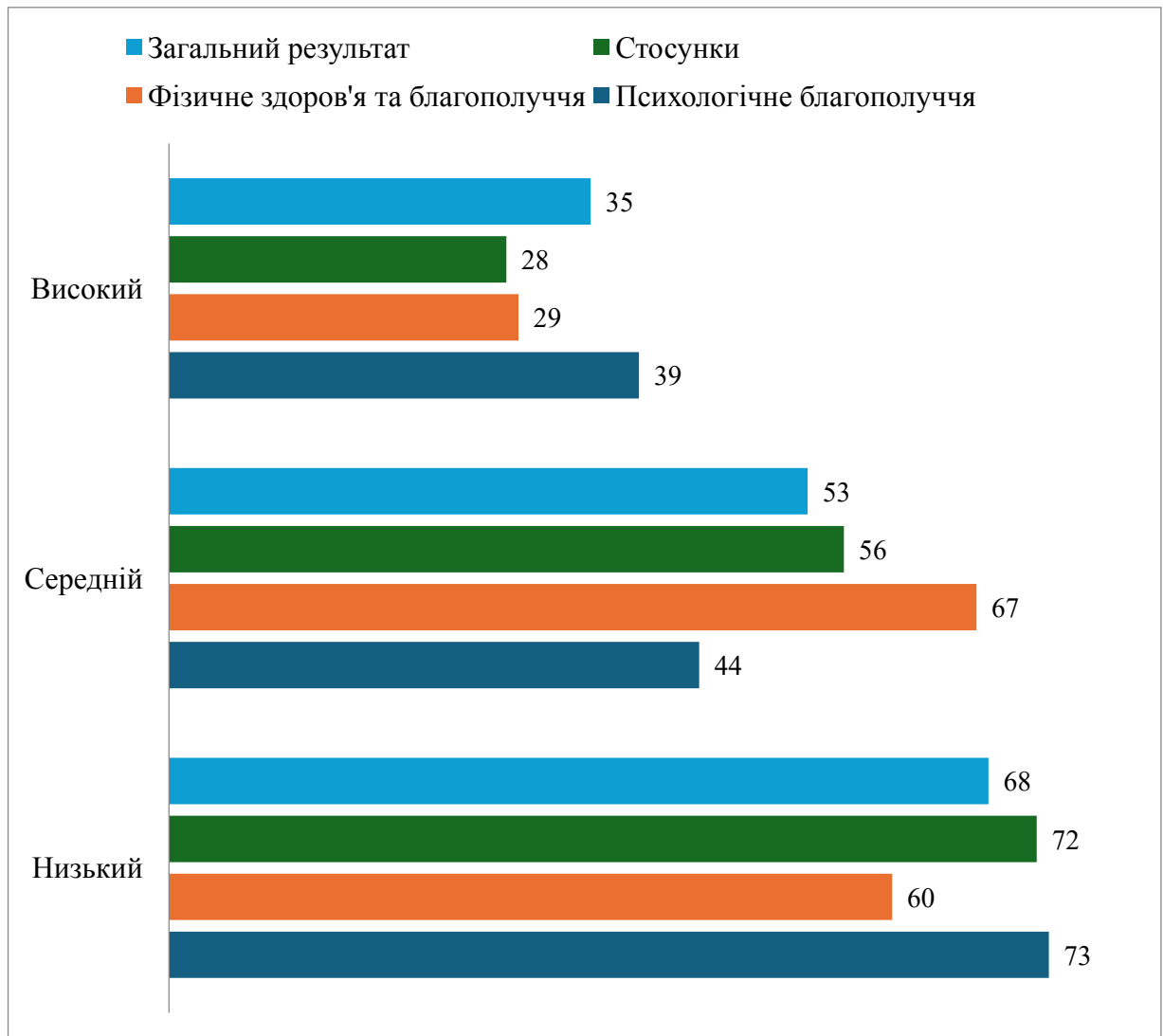


Рис 3.13 Розподіл респондентів Групи 1 (від 18 до 29 років включно) за рівнями суб'єктивного благополуччя

У групі 2 результати по шкалі «Психологічне благополуччя» наступні – 32 особи мають низький рівень, 46 осіб – середній рівень, 26 осіб – високий рівень. По шкалі «Фізичне здоров'я та благополуччя» 40 осіб показали низький рівень, 45 осіб – середній рівень і останні 19 осіб – високий рівень. По шкалі «Стосунки» у 48 осіб зафіксований низький рівень, 43 особи мають середній рівень і 13 осіб – високий рівень. Стосовно шкали «Загального результату», то

тут серед респондентів старшої групи 34 особи мають низький рівень, 49 осіб - середній рівень і 21 особа – високий рівень (див. рисунок 3.14)

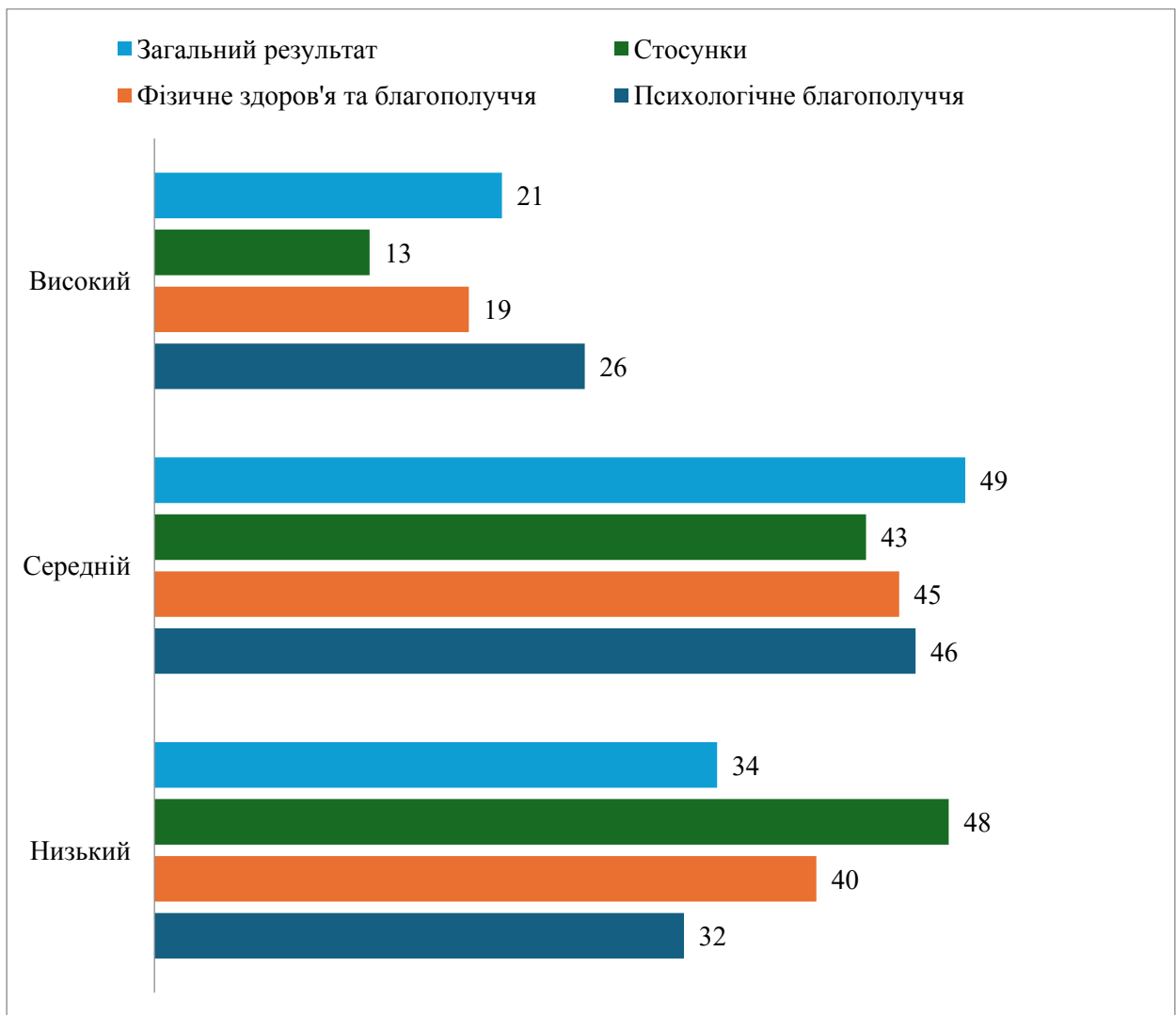


Рис 3.14 Розподіл респондентів Групи 2 (від 30 до 60 років включно) за рівнями суб'єктивного благополуччя

Якщо розглянути результати тестування у масштабі всієї вибірки в повному обсязі, то можна помітити наступний розподіл. За шкалою «Психологічне благополуччя» у 105 осіб зафіксований низький рівень, ще 90 осіб мають середній рівень і у 65 осіб – високий рівень. По шкалі «Фізичне здоров'я та благополуччя» у 100 осіб – низький рівень, у 112 осіб – середній рівень і у 48 осіб – високий рівень. По шкалі «Стосунки» у 120 осіб низький рівень, 99 осіб – середній рівень і 41 особа – високий рівень (див. рисунок 3.15)

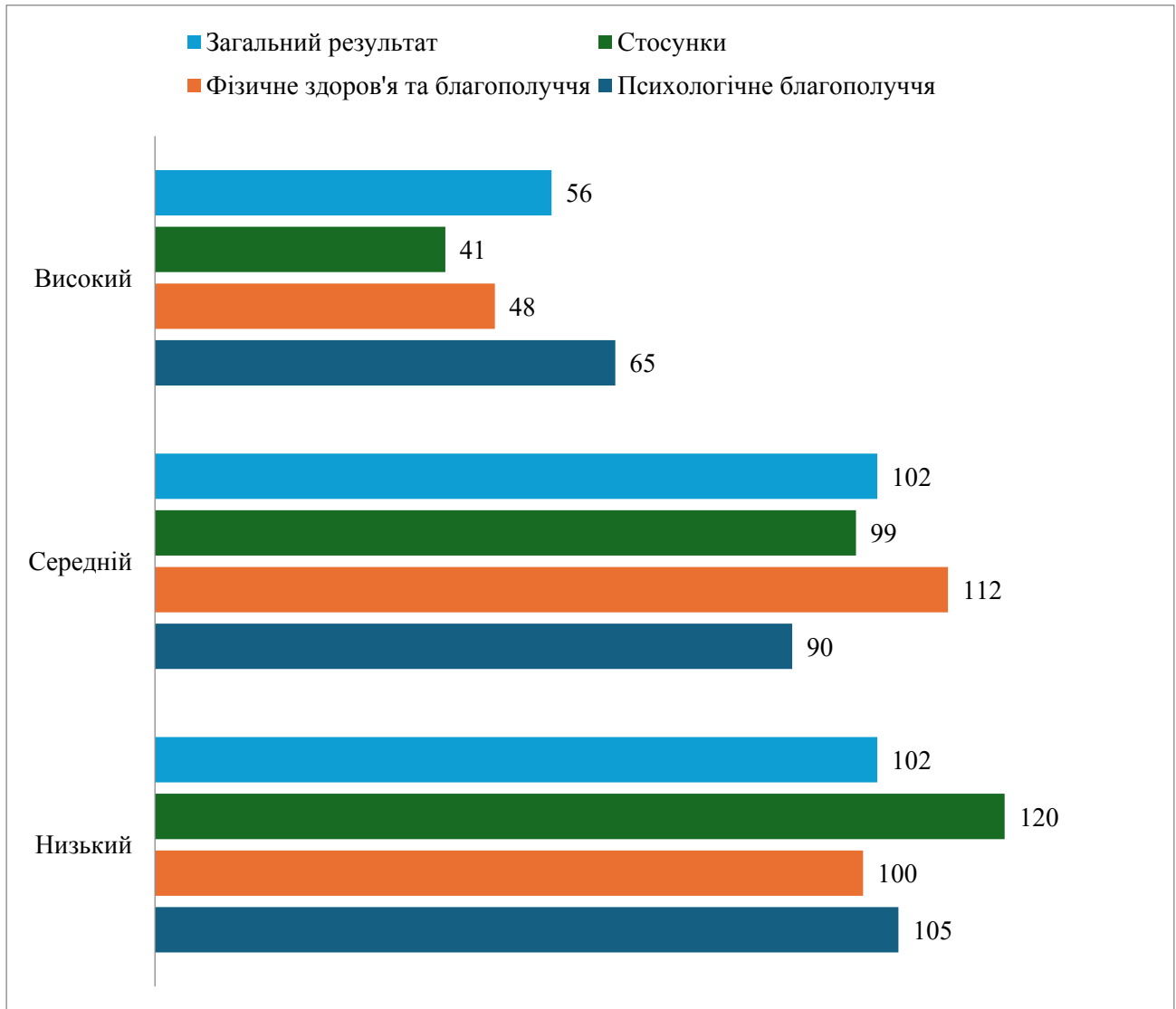


Рис 3.15 Загальний розподіл респондентів за рівнями суб'єктивного благополуччя

Загальний результат тестування по всій вибірці виглядає наступним чином:

- Низький рівень – 102 особи (або 39% від загальної кількості респондентів);
- Середній рівень – також 102 особи (або 39% опитуваних);
- Високий рівень – 56 осіб (або 22% респондентів).

Таким чином, можна зробити висновок, що за рівнем суб'єктивного благополуччя відповіді респондентів розділилися на низькі та середні. Це може

свідчити про відносно достатню та здебільшого недостатню задоволеність рівнем психологічного, фізичного здоров'я та благополуччя і комфортністю стосунків з оточенням.

3.1.5 Результати тестування за методикою PSS-10 (шкала сприйнятого стресу)

Для визначення рівня сприйнятого стресу учасників дослідження було використано методику PSS-10. Результати діагностики за даною методикою наведені у табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Розподіл респондентів по рівнях сприйнятого стресу

Шкали	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
<i>Група 1 (18-29 років)</i>			
Сприйняття безпорадності	8	90	58
Брак самоефективності	7	117	32
Загальний результат	2	115	39
<i>Група 2 (від 30 років)</i>			
Сприйняття безпорадності	11	75	18
Брак самоефективності	1	78	25
Загальний результат	1	85	18
<i>Загальні результати</i>			
Сприйняття безпорадності	19	165	76
Брак самоефективності	8	195	57
Загальний результат	3	200	57

Як і у всіх попередніх описах результатів діагностики по обраним методикам, розподіл за шкалами методики визначення сприйнятого стресу

також представлений у вигляді гістограм для кожної з вікових груп окремо і також для загальної вибірки респондентів на рисунках 3.16 – 3.18.

Так, за шкалою «Сприйняття безпорадності» у групі 1 – 8 осіб мають низький рівень, ще 90 осіб – середній рівень та інші 58 осіб – високий рівень. По шкалі «Брак самоефективності» серед респондентів цієї ж групи 7 осіб показали низький рівень, 117 осіб – середній рівень і 32 особи – високий рівень. По шкалі «Загальний результат» лише 2 особи у групі продемонстрували низький рівень, 115 осіб досягли середнього рівня і 39 осіб – високий рівень показника (див. рисунок 3.16).

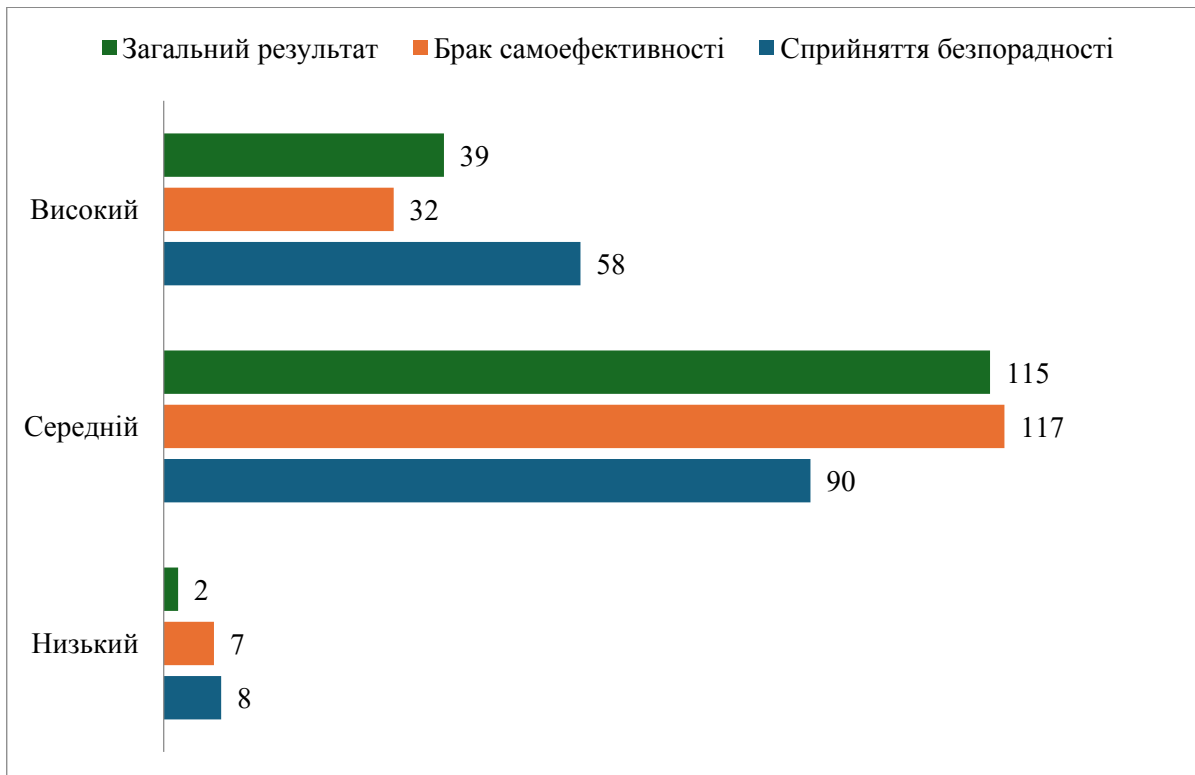


Рис. 3.16 Розподіл респондентів Групи 1 (від 18 до 29 років включно) за рівнями сприйнятого стресу

У групі 2 спостерігається аналогічна з попередньою ситуація з розподілом результатів по шкалах методики. Так по шкалі «Сприйняття безпорадності» 11 осіб мають низький рівень, 75 осіб – середній рівень і 18 осіб – високий рівень. По шкалі «Брак самоефективності» тільки 1 особа має низький рівень, інші 78 осіб – середній рівень і останні 25 осіб – високий

рівень. По шкалі «Загального результату» також лише 1 особа показала низький рівень, у більшості частини, а саме 85 осіб – середній рівень і у останніх 18 осіб – високий рівень (див. рисунок 3.17)

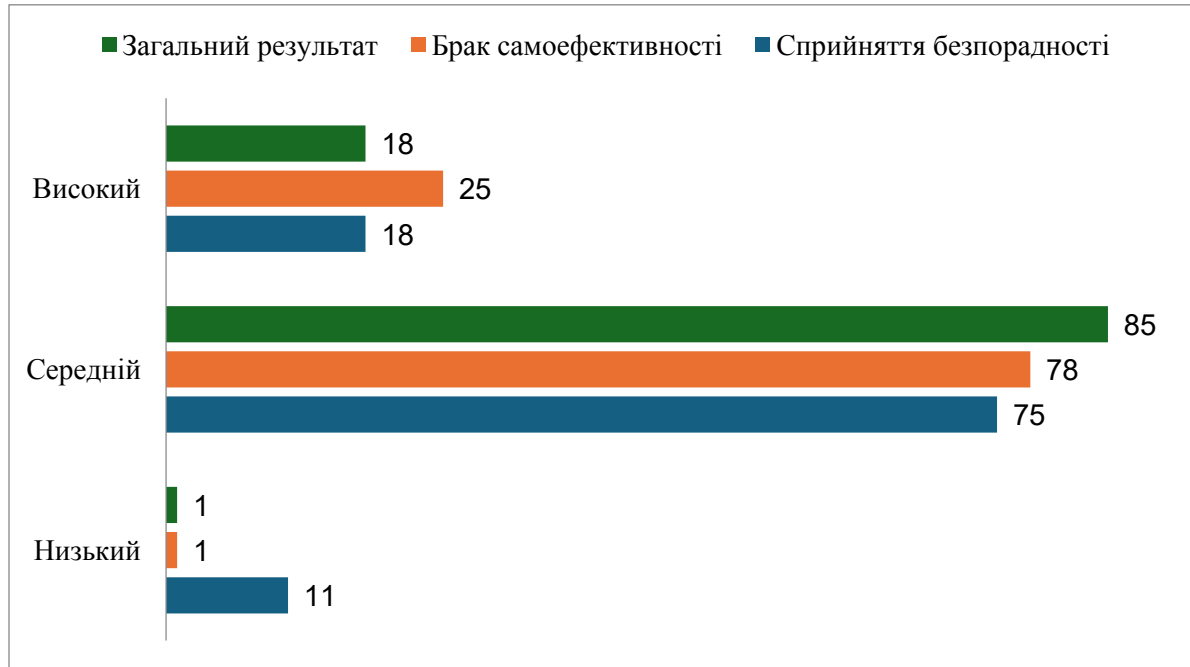


Рис. 3.17 Розподіл респондентів Групи 2 (від 30 до 60 років включно) за рівнями сприйнятого стресу

І наостанок буде приведений стислий опис результатів розподілу по загальній кількості респондентів. Вочевидь, що тенденція щодо такого розподілу буде збережена така ж сама, як і у групах окремо. Можна помітити, що по усіх шкалах у абсолютній більшості знаходяться респонденти з середнім рівнем значень (див. рисунок 3.18). Тож по шкалі «Сприйняття безпорадності» розподіл виглядає наступним чином:

- Низький рівень – 19 осіб (або 7% від загальної кількості);
- Середній рівень – 165 осіб (або 62%);
- Високий рівень – 76 осіб (або 31%);

Так, ми бачимо, що більшість осіб продемонструвала помірний показник сприйнятого стресу. Сприйняття безпорадності показує на скільки людина може мати контроль над обставинами, над власними реакціями та емоційним станом.

За шкалою «Брак самоефективності» розподіл приблизно аналогічний:

- Низький рівень – 8 осіб (або 3%);
- Середній рівень – 195 осіб (або 75%);
- Високий рівень – 57 осіб (або 22%).

Також ми бачимо, що більшість осіб продемонструвала помірний показник сприйнятого стресу. Брак самоефективності показую може показувати наскільки людина сприймає себе такою, яка може бути здатною справлятися з проблемами.

Загальний результат виглядає наступним чином:

- Низький рівень – 3 особи (або приблизно 1%);
- Середній рівень – 200 осіб (або 77%);
- Високий рівень – 57 осіб (або 22% від загальної кількості респондентів).

Таким чином, більшість осіб за двома шкалами продемонструвала помірний показник сприйнятого стресу. Це може свідчити про значну здатність особистості ефективно функціонувати та зберігати продуктивність у стресових ситуаціях.

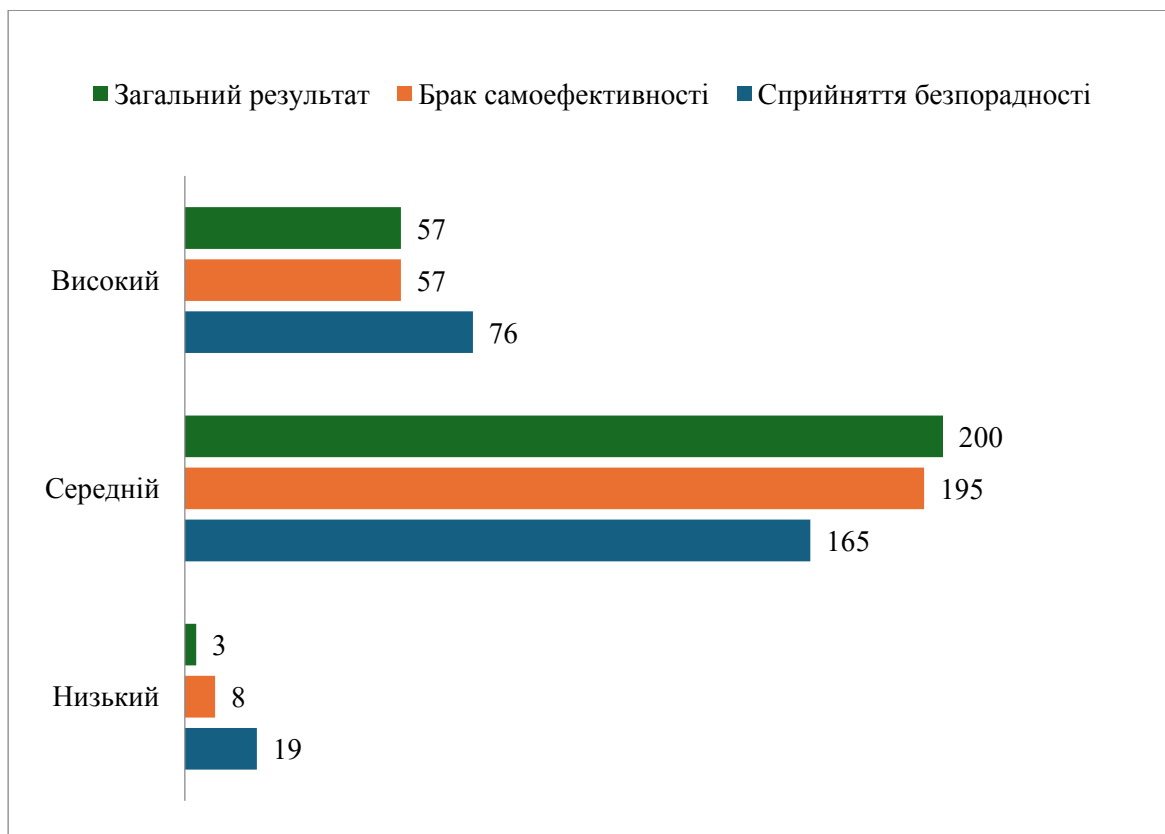


Рис.3.18 Загальний розподіл респондентів за рівнями сприйнятого стресу

Оскільки дві методики, з діагностичного комплексу, не мають зазначених рівней (TIPI UKR короткий п'ятифакторний опитувальник особистості та опитувальник Brief-COPE), то отримані по них результати будуть проаналізовані тільки за допомогою інструментів математичної статистики разом з результатами за іншими методиками у підпункті 3.2 нашої роботи.

3.2. Якісна та кількісна обробка результатів емпіричного дослідження

Наступним етапом у обробці отриманих результатів стане їх статистичний аналіз. Статистичний аналіз у рамках даного дослідження був проведений за допомогою програм обробки даних MS Excel та SPSS 31. Загальний алгоритм проведення статистичного аналізу зведений до наступних послідовних кроків:

- 1) По-перше, була приведена описова статистика по кожній зі шкал за всіма методиками, що були задіяні у тестуванні;
- 2) По-друге, необхідно було оцінити наскільки отримані результати відповідають нормальному закону розподілу Гаусса, щоб обрати коректний критерій для порівняння результатів;
- 3) Далі було проведено порівняння даних за допомогою одного зі статистичних критеріїв – t-критерію Стьюдента (якщо дані відповідають у певній мірі нормальному закону розподілу), або U-критерію Манна-Уїтні (в тому випадку, якщо дані не відповідатимуть нормальному закону розподілу), з метою встановити чи є різниця у результатах по шкалах між віковими групами респондентів математично суттєвою;
- 4) Наступним кроком було проведення кореляційного аналізу з метою встановлення взаємозв'язків між показниками різних методик тестування, а також з умовними значеннями рівня психологічної стабільності;
- 5) Наостанок був проведений регресійний аналіз з метою створення математичної моделі по оцінці рівня психологічної стабільності особистості в

залежності від найбільш відповідних показників, отриманих після діагностики за діючими методиками.

Як ми вже зазначали раніше, загальна кількість респондентів у вибірці $N=260$. Кількість респондентів у групі 1 (від 18 до 29 років включно) $N_1=156$. Кількість респондентів у групі 2 $N_2=104$. Довірчий інтервал, з яким проводилась обробка даних становив стандартні для подібних досліджень 95% (або $p=0,05$).

Першим кроком, як зазначено вище, була проведена процедура описової статистики по всім шкалам як для кожної вікової групи окремо, так і для всієї вибірки в цілому. Результати по цим даним представлені нижче у окремому пункті для кожної з діагностичних методик.

3.2.1 Статистичний аналіз результатів за методикою IUS-12 (шкала інтолерантності до невизначеності)

Результати описової статистики для даних по шкалах інтолерантності до невизначеності серед респондентів молодшої вікової групи наведені у табл. 3.7

Таблиця 3.7

Описова статистика для даних за методикою IUS-12 (Група 1)

		Статистика		
		Прогностична тривога	Гнитюча тривога	Загальний результат
N	Валідні	156	156	156
	Пропущені	245	245	245
Середнє		22,65	15,40	38,05
Стандартна похибка середнього значення		,385	,307	,636
Медіана		23,00	15,50	38,00
Мода		25	17	35
Стандартне відхилення		4,811	3,840	7,938
Дисперсія		23,144	14,744	63,017
Асиметрія		-,453	-,022	-,320
Стандартна похибка		,194	,194	,194

асиметрії			
Ексцес	,340	-,047	,296
Стандартна похибка ексцеса	,386	,386	,386
Мінімум	7	5	12
Максимум	34	25	59
Сума	3534	2402	5936

Найбільшу увагу у рамках нашого дослідження та подальшого аналізу викликають такі параметри як середнє значення M і стандартне відхилення S . Для шкали «Прогностична тривога» $M=22,65$, для шкали «Гнитюча тривога» $M=15,4$ і для шкали «Загального результата» $M=38,05$. Стандартне відхилення $S=4,81$ для шкали «Прогностична тривога», $S=3,84$ для шкали «Гнитюча тривога», $S=7,94$ для шкали «Загальний результат».

Результати описової статистики для даних по шкалах інтолерантності до невизначеності серед респондентів групи 2 наведені у табл. 3.8

Таблиця 3.8

Описова статистика для даних за методикою IUS-12 (Група 2)

		Статистика		
		Прогностична тривога	Гнитюча тривога	Загальний результат
N	Валідні	104	104	104
	Пропущені	297	297	297
Середнє		21,61	13,94	35,55
Стандартна похибка середнього значення		,514	,446	,898
Медіана		21,00	13,00	34,00
Мода		21	12	37
Стандартне відхилення		5,241	4,547	9,158
Дисперсія		27,464	20,676	83,862
Асиметрія		,350	,568	,597
Стандартна похибка асиметрії		,237	,237	,237
Ексцес		-,108	-,185	-,077
Стандартна похибка ексцесу		,469	,469	,469
Мінімум		9	6	16

Максимум	34	25	59
Сума	2247	1450	3697

Можна помітити, що у групі 2 базові статистичні показники приблизно такі самі як і у групі 1. Середнє значення для шкали «Прогностична тривога» $M=21,61$, для шкали «Гнитюча тривога» $M=13,94$ і для шкали «Загального результату» $M=35,55$. Стандартне відхилення для шкали «Прогностична тривога» $S=5,24$, для шкали «Гнитюча тривога» $S=4,55$, для шкали «Загальний результат» $S=9,16$.

Результати описової статистики по шкалах інтолерантності до невизначеності для всієї вибірки наведені у табл. 3.9

Таблиця 3.9

Описова статистика для даних по методиці IUS-12 (Загальна вибірка)

		Статистика		
		Прогностична тривога	Гнитюча тривога	Загальний результат
N	Валідні	260	260	260
	Пропущені	141	141	141
Середнє		22,23	14,82	37,05
Медіана		22,00	15,00	37,00
Мода		25	13	37
Стандартне відхилення		5,004	4,190	8,519
Дисперсія		25,037	17,557	72,573
Асиметрія		-,108	,189	,076
Стандартна похибка асиметрії		,151	,151	,151
Ексцес		-,043	-,298	-,150
Стандартна похибка ексцеса		,301	,301	,301
Мінімум		7	5	12
Максимум		34	25	59
Сума		5781	3852	9633

Стосовно загальної кількості респондентів, то тут показники, які нас цікавлять теж не дуже суттєво відрізняються від аналогічних показників по

вікових групах. Середнє значення для шкали «Прогностична тривога» $M=22,23$, для шкали «Гнитюча тривога» $M=14,82$ і для шкали «Загального результату» $M=37,05$. Стандартне відхилення для шкали «Прогностична тривога» $S=5,00$, для шкали «Гнитюча тривога» $S=4,19$, для шкали «Загальний результат» $S=8,52$.

Далі було проведено порівняння вибірки даних по групі 1 і групі 2 з метою визначення чи є між ними математично суттєва різниця. Задля цього спочатку була виконана перевірка однорідності дисперсій у обох групах. Показник значимості критерію рівності дисперсій Лівіня дозволяє зрозуміти, чи можна використовувати для порівняння вибірки t-критерій Стьюдента. Загальне правило свідчить, що якщо значимість критерію Лівіня, більша за рівень встановленого довірчого інтервалу ($p_{зн.} > 0,05$), то для порівняння виборок можна використовувати t-критерій Стьюдента. Якщо така значимість менша, тоді треба скористатись U-критерієм Манна-Уїтні. Завдяки цьому інструменту, реалізованому у середовищі програми SPSS 30 можна не робити повноцінну оцінку відповідності даних у вибірках нормальному закону розподілу, а одразу обчислювати емпіричні показники t-критерію Стьюдента та їх рівень значимості. Результати обчислення критерію рівності дисперсій Лівіня та його рівня значущості представлені у табл. 3.10

Таблиця 3.10

Результати перевірки рівності дисперсій між даними у вікових групах по шкалах методики IUS-12

		Перевірка однорідності дисперсій	
		Критерій рівності дисперсій Лівіня	
		F	знач.
Прогностична тривога	Передбачаються рівні дисперсії	,930	,336
Гнитюча тривога	Передбачаються рівні дисперсії	3,551	,061
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	2,201	,139

Як можна побачити з таблиці, по всіх трьох шкалах рівень значимості критерію Лівіля перевищує 0,05, тому для подальшої оцінки різниці у даних можна використовувати t-критерій Стьюдента. Результати, які були отримані після обчислення емпіричного значення t-критерію, а також рівня його значимості для кожної зі шкал, наведені у табл. 3.11

Таблиця 3.11

**Результати обчислення t-критерію Стьюдента для шкал
методики IUS-12**

Критерій для незалежних виборок				
		t-критерій для рівності середніх		
		t	ст.св.	Значимості
				Односторонній p
Прогностична тривога	Передбачаються рівні дисперсії	1,660	258	,049
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,632	207,680	,052
Гнитюча тривога	Передбачаються рівні дисперсії	2,779	258	,003
	Не передбачаються рівні дисперсії	2,687	194,935	,004
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	2,341	258	,010
	Не передбачаються рівні дисперсії	2,275	198,880	,012

Згідно отриманих даних після обчислення t-критерію Стьюдента, можна побачити, що значимість емпіричного значення t-критерію при умові рівності дисперсій у виборках, не перевищує встановлений рівень довірчого інтервалу у 0,05. Так по шкалі «Прогностична тривога» цей показник дорівнює 0,049, по шкалі «Гнитюча тривога» - 0,003, по шкалі «загальний результат» - 0,01. Тому можна зробити висновок, що за всіма трьома шкалами методики IUS-12 існує математично суттєва різниця між показниками в залежності від віку респондентів.

3.2.2 Статистичний аналіз результатів за методикою МНС-SF (Стабільність психічного здоров'я – коротка форма)

Результати описової статистики для даних по шкалах методики визначення стабільності психічного здоров'я (МНС-SF) серед респондентів групи 1 наведені у таблиці 3.12

Таблиця 3.12

Описова статистика для даних за методикою МНС-SF (Група 1)

		Статистика				
		Гедонічне благополуччя	Соціальне благополуччя	Психологічне благополуччя	Позитивне функціонування (загалом)	Загальний результат
N	Валідні	156	156	156	156	156
	Пропущені	104	104	104	104	104
Середнє		9,37	11,78	19,08	30,87	40,24
Стандартна похибка середнього значення		,231	,403	,484	,814	,990
Медіана		10,00	12,00	20,00	31,00	41,50
Мода		10 ^a	12 ^a	22	24	42
Стандартне відхилення		2,907	5,064	6,085	10,229	12,446
Дисперсія		8,452	25,648	37,031	104,638	154,910
Асиметрія		-,356	,028	-,464	-,234	-,231
Стандартна похибка асиметрії		,193	,193	,193	,193	,193
Екссес		-,213	-,275	-,058	-,018	-,106
Стандартна похибка екссесу		,384	,384	,384	,384	,384
Мінімум		2	1	2	3	5
Максимум		15	25	30	55	70
Сума		1481	1862	3015	4877	6358

Можна побачити, що у групі 1 для шкали «Гедонічне благополуччя» середнє значення $M=9,37$, стандартне відхилення $S=2,907$. Для шкали «Соціальне благополуччя» середнє значення $M=11,78$, стандартне відхилення $S=5,064$. Для шкали «Психологічне благополуччя» середнє значення $M=19,08$, стандартне відхилення $S=6,085$. Для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=40,24$, стандартне відхилення $S=12,446$.

Результати описової статистики для даних по шкалах методики визначення стабільності психічного здоров'я (МНС-SF0) серед респондентів групи 2 наведені у табл. 3.13

Таблиця 3.13

Описова статистика для даних за методикою МНС-SF (Група 2)

		Статистика				
		Гедонічне благополуччя	Соціальне благополуччя	Психологічне благополуччя	Позитивне функціонування (загалом)	Загальний результат
N	Валідні	104	104	104	104	104
	Пропущені	54	54	54	54	54
Середнє		9,33	12,74	20,11	32,85	42,17
Стандартна похибка середнього значення		,331	,514	,582	,968	1,209
Медіана		10,00	12,00	21,00	33,00	44,00
Мода		12	10 ^a	20 ^a	37 ^a	38 ^a
Стандартне відхилення		3,372	5,242	5,938	9,873	12,332
Дисперсія		11,368	27,476	35,261	97,471	152,067
Асиметрія		-,575	-,025	-,662	-,186	-,270
Стандартна похибка асиметрії		,237	,237	,237	,237	,237
Ексцес		-,045	-,476	,123	-,154	-,121
Стандартна похибка ексцесу		,469	,469	,469	,469	,469
Мінімум		0	0	5	6	9
Максимум		15	23	30	52	66
Сума		970	1325	2091	3416	4386

У групі 2 для шкали «Гедонічне благополуччя» середнє значення $M=9,33$, стандартне відхилення $S=3,372$. Для шкали «Соціальне благополуччя» середнє значення $M=12,74$, стандартне відхилення $S=5,242$. Для шкали «Психологічне благополуччя» середнє значення $M=20,11$, стандартне відхилення $S=5,938$. Для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=42,17$, стандартне відхилення $S=12,332$. Можна помітити, що показники у групі 2 приблизно однакові з показниками групи 1. Далі будуть представлені результати по шкалах методики для всієї вибірки .

Результати описової статистики для даних по шкалах методики визначення стабільності психічного здоров'я (МНС-SF0) серед загальної кількості респондентів наведені у таблиці 3.14

Таблиця 3.14

Описова статистика для даних за методикою МНС-SF (Загальна вибірка)

		Статистика				
		Гедонічне благополуччя	Соціальне благополуччя	Психологічне благополуччя	Позитивне функціонування (загалом)	Загальний результат
N	Валідні	260	260	260	260	260
	Пропущені	0	0	0	0	0
Середнє		9,33	12,19	19,48	31,67	41,00
Стандартна похибка середнього значення		,191	,319	,374	,628	,770
Мода		10	15	20	33	42
Стандартне відхилення		3,084	5,147	6,036	10,120	12,419
Дисперсія		9,510	26,496	36,428	102,408	154,243
Асиметрія		-,476	,009	-,541	-,224	-,246
Стандартна похибка асиметрії		,151	,151	,151	,151	,151
Екссес		-,079	-,372	-,026	-,056	-,125
Стандартна похибка екссесу		,301	,301	,301	,301	,301
Мінімум		0	0	2	3	5

Максимум	15	25	30	55	70
Сума	2425	3170	5064	8234	10659

По загальній вибірці статистичні показники також практично не відрізняються від попередніх. Для шкали «Гедонічне благополуччя» середнє значення $M=9,33$, стандартне відхилення $S=3,084$. Для шкали «Соціальне благополуччя» $M=12,19$, стандартне відхилення $S=5,147$. Для шкали «Психологічне благополуччя» середнє значення $M=19,48$, стандартне відхилення $S=6,036$. Для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=41,0$, стандартне відхилення $S=12,42$.

Наступним кроком проведемо порівняння результатів по кожній зі шкал методики між респондентами групи 1 та групи 2, щоб визначити чи є суттєва різниця між цими значеннями. Як і у попередньому випадку, щоб не робити додатковий аналіз на відповідність нормальному закону розподілу, було обчислене значення критерію рівності дисперсій Лівіня, результати якого занесені до Таблиці 3.15

Таблиця 3.15

Результати перевірки рівності дисперсій між даними у вікових групах по шкалах методики МНС-SF

Перевірка однородності дисперсії			
		Критерій рівності дисперсій Лівіня	
		F	знач.
Гедонічне благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	2,211	,138
Соціальне благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	,564	,453
Психологічне благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	,197	,658
загалом	Передбачаються рівні дисперсії	,022	,882
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	,001	,973

Як можна побачити рівні значимості критерію Лівіня для даних по всіх шкалах методики МНС-SF також більші за встановлений рівень 0,05, тож для порівняння даних був використаний Т-критерій Стьюдента. Результати обчислень занесені до табл. 3.15, яка представлена нижче. Отримані після розрахунку рівні значущості Т-критерію по всіх шкалах перевищують встановлене значення довірчого інтервалу 0,05. Так для шкали «Гедонічне благополуччя» при передбаченні рівності дисперсій рівень значущості Т-критерію становить 0,05, для шкали «Соціальне благополуччя» при тих самих умовах – 0,081, для шкали «Психологічне благополуччя» - 0,085, для шкали «Загального результату» - 0,106. Таким чином можна зробити висновок, що між отриманими даними у групі 1 та групи 2 за всіма шкалами методики МНС-SF не існує математично значимої різниці в залежності від віку респондента.

Таблиця 3.16

**Результати обчислення Т-критерію Стьюдента для
шкал методики МНС-SF**

Критерій для незалежних виборок				
		t-критерій для рівності середніх		
		т	ст.св.	Значимості
				Односторонній р
Гедонічне благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	,000	258	,500
	Не передбачаються рівні дисперсії	,000	197,046	,500
Соціальне благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	-1,404	258	,081
	Не передбачаються рівні дисперсії	-1,395	215,697	,082
Психологічне благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	-1,374	258	,085
	Не передбачаються рівні дисперсії	-1,381	224,498	,084
загалом	Передбачаються рівні дисперсії	-1,535	258	,063

	Не передбачаються рівні дисперсії	-1,546	226,311	,062
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	-1,249	258	,106
	Не передбачаються рівні дисперсії	-1,251	222,390	,106

3.2.3 Статистичний аналіз результатів за методикою РМН-scale (шкала позитивного ментального здоров'я)

Результати описової статистики для даних за шкалами методики РМН-scale (шкала позитивного ментального здоров'я), яка була наступною у процесі діагностики, для респондентів групи 1 (18-29 років включно) представлені у табл. 3.17.

Таблиця 3.17

Описова статистика для даних по методиці РМН-scale (Група 1)

Статистика		
Загальний результат		
N	Валідні	156
	Пропущені	406
Середнє		25,73
Стандартна похибка середнього значення		,470
Медіана		26,00
Мода		26
Стандартне відхилення		5,911
Дисперсія		34,935
Асиметрія		-,214
Стандартна похибка асиметрії		,193
Екссес		-,444
Стандартна похибка ексцесу		,384
Мінімум		11
Максимум		36
Сума		4066

В даній методиці використовується лише одна шкала «Загального результату». Середнє значення по ній $M=25,73$, стандартне відхилення $S=5,91$.

Таблиця 3.18

Описова статистика для даних по методиці РМН-scale (Група 2)

Статистика		
Загальний результат		
N	Валідні	104
	Пропущені	172
Середнє		25,14
Стандартна похибка середнього значення		,482
Медіана		26,00
Мода		27
Стандартне відхилення		4,918
Дисперсія		24,183
Асиметрія		-,522
Стандартна похибка асиметрії		,237
Екссес		-,007
Стандартна похибка екссесу		,469
Мінімум		12
Максимум		35
Сума		2615

У групі 2 результати майже такі ж як і у групі 1. Середнє значення $M=25,14$, стандартне відхилення $S=4,92$. Результати по всій вибірці представлені у табл. 3.19

Таблиця 3.19

Описова статистика для загальних даних по методиці РМН-scale (Загальна вибірка)

Статистика		
Загальний результат		
Валідні		260
Пропущенні		0
Середнє		25,49

Стандартна похибка середнього значення	,344
Медіана	26,00
Мода	27
Стандартне відхилення	5,555
Дисперсія	30,853
Асиметрія	-,267
Стандартна похибка асиметрії	,151
Ексцес	-,283
Стандартна похибка ексцесу	,301
Мінімум	11
Максимум	36
Сума	6628

По загальній вибірці результати наступні: середнє значення $M=25,49$, стандартне відхилення $S=5,56$. Як і у попередніх методиках був проведений розрахунок критерію рівності дисперсій Лівіня. Результати розрахунку наведені у Таблиці 3.20

Таблиця 3.20

Результати перевірки рівності дисперсій між даними у вікових групах по шкалах методики РМН-scale

Перевірка однорідності дисперсії			
		Критерій рівності дисперсій Лівіня	
		F	знач.
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	4,489	,055

Оскільки рівень значення критерію Лівіня дорівнює 0,055, що в свою чергу хоч і трохи, але все ж перевищує рівень довірчого інтервалу у 0,05, для визначення суттєво значимої різниці у показниках між віковими групами знову ж таки був використаний Т-критерій Стьюдента. Результати розрахунків критерію наведені у табл. 3.21

Результати обчислення Т-критерію Стьюдента для шкал методики РМН-scale

Критерій для незалежних виборок				
		t-критерій для рівності середніх		
		t	ст.св.	Значимості
				Односторонній p
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	,825	258	,205
	Не передбачаються рівні дисперсії	,856	246,19	,196

З таблиці видно, що рівень значимості Т-критерію при рівних дисперсіях дорівнює 0,205, що є більшим значенням в порівнянні з рівнем довірчого інтервалу (0,05). То ж слід зробити висновок, що за шкалою позитивного ментального здоров'я не існує суттєвої різниці у результатах відповідей респондентів в залежності від їхнього віку.

3.2.4 Статистичний аналіз результатів за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»

Результати описової статистики для даних по шкалах методики ВВС-SWB (модифікована шкала суб'єктивного благополуччя) для респондентів Групи 1 (від 18 до 29 років включно) представлені нижче у табл. 3.22

Серед респондентів молодшої вікової групи по шкалах методики були отримані наступні результати: для шкали «Психологічне благополуччя» середнє значення $M=39,96$, стандартне відхилення $S=9,18$, для шкали «Фізичне здоров'я та благополуччя» середнє значення $M=21,25$, стандартне відхилення $S=5,26$, для шкали «Стосунки» середнє значення $M=16,79$, стандартне відхилення $S=3,88$, для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=78,01$, стандартне відхилення $S=16,49$

Описова статистика для даних за методикою «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (Група 1)

		Статистика			
		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний результат
N	Валидні	156	156	156	156
	Пропущені	104	104	104	104
Середнє		39,96	21,25	16,79	78,01
Стандартна похибка середнього значення		,731	,419	,309	1,312
Медіана		40,00	22,00	17,00	79,50
Мода		44	21	18	76
Стандартне відхилення		9,182	5,264	3,882	16,494
Дисперсія		84,317	27,706	15,071	272,057
Асиметрія		-,350	-,283	,045	-,212
Стандартна похибка асиметрії		,193	,193	,193	,193
Екссес		-,291	-,158	-,584	-,465
Стандартна похибка ексцесу		,384	,384	,384	,384
Мінімум		16	9	9	39
Максимум		60	33	25	117
Сума		6314	3358	2653	12325

Результати описової статистики для даних по шкалах методики ВВС-SWB (модифікована шкала суб'єктивного благополуччя) для респондентів Групи 2 (від 30 років) представлені у табл. 3.23

Описова статистика для даних по методиці «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС» (Група 2)

		Статистика			
		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний результат
N	Валідні	104	104	104	104
	Пропущенні	54	54	54	54
Середнє		42,30	21,16	16,68	80,14
Стандартна похибка середнього значення		,762	,486	,373	1,424
Медіана		43,00	22,00	17,00	82,50
Мода		40	24	17	84
Стандартне відхилення		7,770	4,958	3,807	14,520
Дисперсія		60,367	24,585	14,491	210,824
Асиметрія		-,577	-,221	-,199	-,518
Стандартна похибка асиметрії		,237	,237	,237	,237
Екссес		,806	-,038	-,123	,579
Стандартна похибка екссесу		,469	,469	,469	,469
Діапазон		40	26	19	79
Мінімум		20	9	6	38
Максимум		60	35	25	117
Сума		4399	2201	1735	8335

Серед респондентів старшої вікової групи по шкалах методики були отримані такі результати: для шкали «Психологічне благополуччя» середнє значення $M=42,30$, стандартне відхилення $S=7,77$, для шкали «Фізичне здоров'я та благополуччя» середнє значення $M=21,16$, стандартне відхилення $S=4,96$, для шкали «Стосунки» середнє значення $M=16,68$, стандартне відхилення $S=3,81$, для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=80,14$, стандартне відхилення $S=14,52$.

Загальні результати описової статистики для даних по шкалах методики BBC-SWB (модифікована шкала суб'єктивного благополуччя) для всієї виборки представлені у табл. 3.24

Таблиця 3.24

Описова статистика для даних по методиці «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (Загальна вибірка)

		Статистика			
		Психологічне благополуччя	Фізичне здоров'я та благополуччя	Стосунки	Загальний результат
N	Валідні	260	260	260	260
	Пропущенні	0	0	0	0
Середнє		40,86	21,21	16,73	78,80
Стандартна похибка середнього значення		,540	,318	,239	,976
Медіана		42,00	22,00	17,00	80,00
Мода		44	21	17	80
Стандартне відхилення		8,700	5,131	3,855	15,741
Дисперсія		75,682	26,327	14,862	247,785
Асиметрія		-,473	-,262	-,035	-,331
Стандартна похибка асиметрії		,151	,151	,151	,151
Екссес		,040	-,113	-,427	-,165
Стандартна похибка екссесу		,301	,301	,301	,301
Мінімум		16	9	6	38
Максимум		60	35	25	117
Сума		10623	5514	4350	20487

Для значень всієї виборки в цілому характерні наступні результати: для шкали «Психологічне благополуччя» середнє значення $M=40,86$, стандартне відхилення $S=8,70$, для шкали «Фізичне здоров'я та благополуччя» середнє значення $M=21,21$, стандартне відхилення $S=5,13$, для шкали «Стосунки» середнє значення $M=16,73$, стандартне відхилення $S=3,86$, для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=78,80$, стандартне відхилення

$S=15,74$. Наступним кроком був проведений розрахунок критерію Лівіня і знаходження різниці у показниках різних вікових груп. Результати розрахунку критерію Лівіня наведені у Таблиці 3.25

Таблиця 3.25

Результати перевірки рівності дисперсій між даними у вікових групах по шкалах методики BBC-SWB

Перевірка однорідності дисперсій			
		Критерій рівності дисперсій Лівіня	
		F	знач.
Психологічне благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	4,715	,081
Фізичне здоров'я та благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	,172	,679
Стосунки	Передбачаються рівні дисперсії	,134	,715
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	2,727	,100

Оскільки по всім шкалам значення критерію Лівіня більше за 0,05, то для подальшого порівняння результатів буде використаний Т-критерій Стюдента. Результати обчислення Т-критерію Стюдента для шкал методики BBC-SWB подані в табл.3.26

Таблиця 3.26

Результати обчислення Т-критерію Стюдента для шкал методики BBC-SWB

Критерій для незалежних виборок				
		t-критерій для рівності середніх		
		t	ст.св.	Значимості
				Односторонній p
Психологічне благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	-2,196	258	,014
	Не	-2,269	243,513	,012

	передбачаються рівні дисперсії			
Фізичне здоров'я та благополуччя	Передбачаються рівні дисперсії	,113	258	,455
	Не передбачаються рівні дисперсії	,115	229,599	,454
Стосунки	Передбачаються рівні дисперсії	,164	258	,435
	Не передбачаються рівні дисперсії	,165	224,486	,435
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	-1,128	258	,130
	Не передбачаються рівні дисперсії	-1,157	238,905	,124

Як видно з результатів обчислення Т-критерію, для шкали «Психологічне благополуччя» різниця у показниках респондентів різних вікових груп є математично суттєвою (значущість Т-критерію $0,014 < 0,05$). За іншими шкалами методики така різниця не є суттєвою в залежності від віку респонденту виходячи з обчисленого рівня значущості Т-критерію (0,45 – для шкали «Фізичне здоров'я та благополуччя», 0,44 – для шкали «Стосунки», 0,13 – для шкали «Загальний результат»).

3.2.5 Статистичний аналіз результатів за методикою PSS-10 (шкала сприйнятого стресу)

Результати описової статистики для даних по шкалах методики PSS-10 (шкала сприйнятого стресу) для респондентів Групи 1 (від 18 до 29 років включно) представлені у табл. 3.27

Описова статистика для даних по методиці PSS-10 (Група 1)

Статистика				
		Сприйняття безпорадності	Брак самоефектив- ності	Загальний результат
N	Валідні	156	156	156
	Пропущенні	104	104	104
Середнє		14,51	9,29	23,80
Стандартна ошибка середнього значення		,375	,208	,325
Медіана		15,00	9,00	24,00
Мода		12	10	21 ^a
Стандартне відхилення		4,717	2,619	4,085
Дисперсія		22,252	6,857	16,685
Асиметрія		-,089	-,170	-,408
Стандартна похибка асиметрії		,193	,193	,193
Екссес		-,651	-,171	,264
Стандартна похибка екссесу		,384	,384	,384
Мінімум		3	2	10
Максимум		24	16	33
Сума		2292	1468	3760

Як видно з таблиці, для шкали «Сприйняття безпорадності» середнє значення $M=14,51$, стандартне відхилення $S=4,72$. Для шкали «Брак самоефективності» середнє значення $M=9,29$, стандартне відхилення $S=2,62$. Для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=23,80$, стандартне відхилення $S=4,09$.

Для респондентів Групи 2 (від 30 років) результати описової статистики зведені у табл. 3.28

Таблиця 3.28

Описова статистика для даних по методиці PSS-10 (Група 2)

Статистика				
		Сприйняття безпорадності	Брак самоефектив- ності	Загальний результат
N	Валідні	104	104	104
	Пропущенні	156	156	156
Середнє		12,88	9,96	22,85
Стандартна похибка середнього значення		,424	,247	,327
Медіана		13,00	10,00	23,00
Мода		14	9 ^a	23
Стандартне відхилення		4,323	2,520	3,335
Дисперсія		18,686	6,348	11,122
Асиметрія		,067	,159	-,219
Стандартна похибка асиметрії		,237	,237	,237
Екцес		,016	,086	,383
Стандартна похибка ексцесу		,469	,469	,469
Мінімум		1	3	12
Максимум		24	16	30
Сума		1340	1036	2376

У групі 2 для шкали «Сприйняття безпорадності» середнє значення $M=12,88$, стандартне відхилення $S=4,32$. Для шкали «Браксамо ефективності» середнє значення $M=9,96$, стандартне відхилення $S=2,52$. Для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=22,85$, стандартне відхилення $S=3,34$.

Результати описової статистики за шкалами методики PSS-10 для всієї виборки представлені у Таблиці 3.29

Таблиця 3.29

Описова статистика для даних по методиці PSS-10 (Загальна вибірка)

Статистика				
		Сприйняття безпорадності	Брак самоефектив- ності	Загальний результат
N	Валідні	260	260	260
	Пропущенні	0	0	0
Середнє		13,89	9,54	23,43
Стандартна похибка середнього значення		,287	,159	,238
Медіана		14,00	10,00	23,00
Мода		12	10	24
Стандартне відхилення		4,623	2,570	3,838
Дисперсія		21,374	6,604	14,733
Асиметрія		,002	-,103	-,293
Стандартна похибка асиметрії		,151	,151	,151
Екссес		-,464	-,029	,269
Стандартна похибка ексцесу		,301	,301	,301
Мінімум		1	2	10
Максимум		24	16	33
Сума		3611	2481	6092

Для всієї виборки значення показників описової статистики наступні: для шкали «Сприйняття безпорадності» середнє значення $M=13,89$, стандартне відхилення $S=4,62$. Для шкали «Брак самоефективності» середнє значення $M=9,54$, стандартне відхилення $S=2,57$. Для шкали «Загальний результат» середнє значення $M=23,43$, стандартне відхилення $S=3,84$.

При подальшому обчислені критерію Лівіня були отримані такі результати. Рівень значущості критерію для шкали «Сприйняття безпорадності» становить 0,14, для шкали «Брак само ефективності» - 0,55, для шкали «Загальний результат» - 0,07 (див. табл. 3.30). Як можна помітити усі отримані значення більші за встановлений рівень довірчого інтервалу 0,05, тож для подальшого порівняння буде використаний Т-критерій Стьюдента.

Таблиця 3.30

**Результати перевірки рівності дисперсій між даними у вікових
групах по шкалах методики PSS-10**

		Критерій рівності дисперсій Лівія	
		F	знач.
Сприйняття безпорадності	Передбачаються рівні дисперсії	2,250	,135
Брак самоефективності	Передбачаються рівні дисперсії	,355	,552
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	6,109	,074

Результати обчислення Т-критерію Стьюдента для шкал методики наведені у
табл. 3.31

Таблиця 3.31

Результати обчислення Т-критерію Стьюдента для шкал методики PSS-10

		Критерій для незалежних виборок		
		t-критерій для рівності середніх		
		t	ст.св.	Значимості
				Одностороній p
Сприйняття безпорадності	Передбачаються рівні дисперсії	2,899	258	,002
	Не передбачаються рівні дисперсії	2,949	233,365	,002
Брак самоефективності	Передбачаються рівні дисперсії	-2,163	258	,016
	Не передбачаються рівні дисперсії	-2,172	224,051	,015
Загальний результат	Передбачаються рівні дисперсії	2,017	258	,022
	Не передбачаються рівні дисперсії	2,102	247,998	,018

З таблиці видно, що рівні значущості Т-критерію за всіма шкалами методики нижчі за 0,05, тому можна зробити висновок, що різниця у даних між респондентами різних вікових груп є математично суттєвою, інакше кажучи – рівні шкал «Сприйняття безпорадності», «Брак самоефективності» і відповідно «Загального результату» залежатимуть від віку респондентів.

3.2.6 Статистичний аналіз результатів за методикою опитувальника Brief-COPE

Як було зазначено вище, технологією проведення тестування за методикою Brief-Cope не передбачений розподіл отриманих результатів за конкретними рівнями, тому основним у обробці даних по цій методиці стане саме статистичний аналіз. Варто також звернути увагу на те, що структура підсумку результатів згідно методиці передбачає три загальні блоки: Блок 1 – «Копінг, сфокусований на проблемі», Блок 2 – «Копінг, сфокусований на емоціях», Блок 3 – «Уникаючий копінг». Кожний блок складається з декількох шкал. Так до блоку «Копінг, сфокусований на проблемі» входять наступні шкали – «Активне подолання», «Використання інформаційної підтримки», «Позитивний рефреймінг», «Планування». До блоку «Копінг, сфокусований на емоціях» входять такі шкали – «Емоційна підтримка», «Вираження емоцій», «Гумор», «Прийняття», «Релігія», «Самозвинувачення». І останній блок методики - «Уникаючий копінг» складається з наступних шкал – «Самовідволікання», «Відмова», «Вживання психоактивних речовин», «Поведінкове розмежування». Загальний результат по кожному блоку знаходиться як сума балів, набраних респондентом по відповідним шкалам.

Оскільки масив даних по цій методиці є доволі об'ємний, то первинна описова статистика буде проведена для кожного блоку окремо. Так результати, по Блоку 1 та всіх його шкал, отримані для Групи 1 (від 18 до 29 років включно) зведені у табл. 3.32, яка наведена нижче.

Описова статистика для даних по першому блоку методики Brief-COPE (Група 1)

Статистика						
		Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Загалом Блок 1
N	Валідні	156	156	156	156	156
	Пропущенні	104	104	104	104	104
Середнє		6,30	5,84	5,68	6,43	24,25
Стандартна похибка середнього значення		,108	,127	,127	,104	,313
Медіана		6,00	6,00	6,00	6,00	24,50
Мода		6	6	6	6	26
Стандартне відхилення		1,352	1,602	1,597	1,313	3,939
Дисперсія		1,828	2,567	2,549	1,724	15,515
Асиметрія		-,416	-,529	-,610	-,855	-,520
Стандартна похибка асиметрії		,193	,193	,193	,193	,193
Екссес		-,562	-,177	-,053	,989	,509
Стандартна похибка екссесу		,384	,384	,384	,384	,384
Мінімум		2	2	2	2	12
Максимум		8	8	8	8	32
Сума		995	923	898	1016	3832

У молодшій віковій групі в першому блоці були отримані такі значення: по шкалі «Активне подолання» середнє значення $M=6,30$, стандартне відхилення $S=1,35$, по шкалі «Використання інформаційної підтримки» середнє значення $M=5,84$, стандартне відхилення $S=1,60$, по шкалі «Позитивний рефреймінг» середнє значення $M=5,68$, стандартне відхилення $S=1,60$, по шкалі «Планування» середнє значення $M=6,43$, стандартне відхилення $S=1,31$, по

шкалі «Загальний результат Блок 1» середнє значення $M=24,25$, стандартне відхилення $S=3,94$.

Результати описової статистики для респондентів Групи 1 (від 18 до 29 років включно) по другому блоку наведені у табл. 3.33

Таблиця 3.33

**Описова статистика для даних по другому блоку методики Brief-COPE
(Група 1)**

Статистика		Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвину- вачення	Загалом Блок 2
N	Валідні	156	156	156	156	156	156	156
	Пропущені	104	104	104	104	104	104	104
Середнє		6,22	5,92	5,58	6,54	3,93	5,18	33,38
Стандартна похибка середнього значення		,119	,105	,140	,091	,157	,138	,395
Медіана		6,00	6,00	6,00	6,00	3,00	5,00	33,00
Мода		6	6	6	6	2	6	37
Стандартне відхилення		1,491	1,319	1,760	1,143	1,968	1,737	4,962
Дисперсія		2,225	1,739	3,098	1,307	3,874	3,017	24,619
Асиметрія		-,643	-,382	-,351	-,651	,697	-,146	-,417
Стандартна похибка асиметрії		,193	,193	,193	,193	,193	,193	,193
Ексцес		,048	-,286	-,604	,991	-,707	-,858	,532
Стандартна похибка ексцесу		,384	,384	,384	,384	,384	,384	,384
Мінімум		2	2	2	2	2	2	15
Максимум		8	8	8	8	8	8	44
Сума		983	936	882	1033	621	819	5274

В другому блоці серед респондентів молодшої вікової групи наявні такі результати описової статистики: по шкалі «Емоційна підтримка» середнє значення $M=6,22$, стандартне відхилення $S=1,49$, по шкалі «Вираження емоцій»

середнє значення $M=5,92$, стандартне відхилення $S=1,32$, по шкалі «Гумор» середнє значення $M=5,58$, стандартне відхилення $S=1,76$, по шкалі «Прийняття» середнє значення $M=6,54$, стандартне відхилення $S=1,14$, по шкалі «Релігія» середнє значення $M=3,93$, стандартне відхилення $S=1,97$, по шкалі «Самозвинувачення» середнє значення $M=5,18$, стандартне відхилення $S=1,74$ і по шкалі «Загальний результат Блок 2» середнє значення $M=33,38$, стандартне відхилення $S=4,96$.

Результати описової статистики за останнім третім блоком для респондентів Групи 1 (від 18 до 29 років включно) зведені у Таблиці 3.34. В третьому блоці серед респондентів Групи 1 наявні такі результати описової статистики: по шкалі «Самовідволікання» середнє значення $M=6,21$, стандартне відхилення $S=1,22$, по шкалі «Відмова» середнє значення $M=4,59$, стандартне відхилення $S=1,43$, по шкалі «Вживання психоактивних речовин» середнє значення $M=3,59$, стандартне відхилення $S=1,87$, по шкалі «Поведінкове розмежування» середнє значення $M=3,99$, стандартне відхилення $S=1,43$ і по шкалі «Загальний результат Блок 3» середнє значення $M=18,39$, стандартне відхилення $S=3,78$.

Таблиця 3.34

Описова статистика для даних по третьому блоку методики Brief-COPE для Групи 1

		Статистика				Загалом Блок 3
		Самовід- волікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежу- вання	
N	Валідні	156	156	156	156	156
	Пропущенні	104	104	104	104	104
Середнє		6,21	4,59	3,59	3,99	18,39
Стандартна похибка середнього значення		,097	,114	,148	,114	,301
Медіана		6,00	5,00	3,00	4,00	18,00
Мода		6	4	2	4	20
Стандартне відхилення		1,221	1,437	1,865	1,432	3,778

Дисперсія	1,491	2,064	3,478	2,051	14,277
Асиметрія	-,642	,140	,935	,167	,446
Стандартна похибка асиметрії	,193	,193	,193	,193	,193
Екссес	,319	-,395	-,272	-,677	,128
Стандартна похибка екссесу	,384	,384	,384	,384	,384
Мінімум	2	2	2	2	11
Максимум	8	8	8	8	29
Сума	981	726	568	630	2905

Якщо дуже стисло підбити підсумок, то можна помітити, що респондентам молодшої групи більш притаманний копінг сфокусований на емоціях. Далі буде розглянутий аналогічний аналіз для респондентів Групи 2 (від 30 років). Результати по першому блоку наведені у табл. 3.35

Таблиця 3.35

Описова статистика для даних по першому блоку методики Brief-COPE

(Група 2)

		Статистика				
		Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	Загалом Блок1
N	Валідні	104	104	104	104	104
	Пропущенні	156	156	156	156	156
Середнє		6,58	5,01	5,65	6,43	23,67
Стандартна похибка середнього значення		,124	,152	,163	,117	,340
Медіана		7,00	5,00	6,00	7,00	24,00
Мода		6	6	6	7	24 ^a
Стандартне відхилення		1,259	1,549	1,659	1,197	3,465
Дисперсія		1,586	2,398	2,753	1,432	12,009
Асиметрія		-,727	-,208	-,523	-,687	-,721
Стандартна похибка асиметрії		,237	,237	,237	,237	,237

Ексцес	,570	-,237	-,291	,700	3,121
Стандартна похибка ексцесу	,469	,469	,469	,469	,469
Мінімум	2	2	2	2	8
Максимум	8	8	8	8	31
Сума	684	521	588	669	2462

У другій віковій групі в першому блоці були отримані такі значення: по шкалі «Активне подолання» середнє значення $M=6,58$, стандартне відхилення $S=1,26$, по шкалі «Використання інформаційної підтримки» середнє значення $M=5,01$, стандартне відхилення $S=1,55$, по шкалі «Позитивний рефреймінг» середнє значення $M=5,65$, стандартне відхилення $S=1,66$, по шкалі «Планування» середнє значення $M=6,43$, стандартне відхилення $S=1,20$, по шкалі «Загальний результат Блок 1» середнє значення $M=23,67$, стандартне відхилення $S=3,47$.

Таблиця 3.36

Описова статистика для даних по другому блоку методики Brief-COPE

(Група 2)

Статистика		Емоційна підтримка	Вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Самозвинувачення	Загалом Блок 2
N	Валідні	104	104	104	104	104	104	104
	Пропущенні	156	156	156	156	156	156	156
Середнє		5,52	5,64	5,15	6,90	4,59	4,50	32,31
Стандартна похибка середнього значення		,150	,131	,177	,131	,196	,167	,521
Медіана		6,00	6,00	5,00	7,00	5,00	4,00	32,00
Мода		6	6	6	8	2	4	32 ^a
Стандартне відхилення		1,533	1,336	1,805	1,340	1,998	1,701	5,315
Дисперсія		2,349	1,785	3,258	1,796	3,992	2,893	28,254

Асиметрія	-,301	-,241	-,113	-1,301	,172	,374	-,229
Стандартна похибка асиметрії	,237	,237	,237	,237	,237	,237	,237
Ексцес	-,086	,041	-,906	1,368	-1,095	-,741	1,877
Стандартна похибка ексцесу	,469	,469	,469	,469	,469	,469	,469
Мінімум	2	2	2	2	2	2	12
Максимум	8	8	8	8	8	8	48
Сума	574	587	536	718	477	468	3360

В другому блоці серед респондентів Групи 2 наявні такі результати описової статистики: по шкалі «Емоційна підтримка» середнє значення $M=5,52$, стандартне відхилення $S=1,53$, по шкалі «Вираження емоцій» середнє значення $M=5,64$, стандартне відхилення $S=1,34$, по шкалі «Гумор» середнє значення $M=5,15$, стандартне відхилення $S=1,81$, по шкалі «Прийняття» середнє значення $M=6,90$, стандартне відхилення $S=1,34$, по шкалі «Релігія» середнє значення $M=4,59$, стандартне відхилення $S=2,00$, по шкалі «Самозвинувачення» середнє значення $M=4,50$, стандартне відхилення $S=1,70$ і по шкалі «Загальний результат Блок 2» середнє значення $M=32,31$, стандартне відхилення $S=5,32$.

Результати по третьому блоку методики для респондентів Групи 2 наведені у табл. 3.37

Таблиця 3.37

**Описова статистика для даних по третьому блоку
методики Brief-COPE для Групи 2**

		Статистика				
		Самовід- волікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежу- вання	Загалом Блок 3
N	Валідні	104	104	104	104	104
	Пропущенні	156	156	156	156	156
Середнє		5,90	4,09	3,31	3,50	16,80
Стандартна похибка середнього		,136	,165	,172	,142	,429

значення					
Медіана	6,00	4,00	2,00	3,00	16,50
Мода	7	4	2	2	17
Стандартне відхилення	1,383	1,684	1,752	1,448	4,376
Дисперсія	1,913	2,837	3,069	2,097	19,153
Асиметрія	-,722	,520	1,162	,479	,446
Стандартна похибка асиметрії	,237	,237	,237	,237	,237
Екссес	,332	-,649	,297	-1,008	-,032
Стандартна похибка екссесу	,469	,469	,469	,469	,469
Мінімум	2	2	2	2	8
Максимум	8	8	8	7	30
Сума	614	425	344	364	1747

В третьому блоці серед респондентів Групи 2 наявні такі результати описової статистики: по шкалі «Самовідволікання» середнє значення $M=5,90$, стандартне відхилення $S=1,38$, по шкалі «Відмова» середнє значення $M=4,09$, стандартне відхилення $S=1,68$, по шкалі «Вживання психоактивних речовин» середнє значення $M=3,31$, стандартне відхилення $S=1,75$, по шкалі «Поведінкове розмежування» середнє значення $M=3,50$, стандартне відхилення $S=1,45$ і по шкалі «Загальний результат Блок 3» середнє значення $M=16,80$, стандартне відхилення $S=4,38$. Наостанок будуть розглянуті дані по всій виборці в цілому.

Результати по першому блоку наведені у табл. 3.38.

Бачимо, що в першому блоці були отримані такі значення: по шкалі «Активне подолання» середнє значення $M=6,41$, стандартне відхилення $S=1,33$, по шкалі «Використання інформаційної підтримки» середнє значення $M=5,52$, стандартне відхилення $S=1,63$, по шкалі «Позитивний рефреймінг» середнє значення $M=5,68$, стандартне відхилення $S=1,62$, по шкалі «Планування» середнє значення $M=6,43$, стандартне відхилення $S=1,27$, по шкалі «Загальний результат Блок 1» середнє значення $M=24,03$, стандартне відхилення $S=3,77$.

Таблиця 3.38

**Описова статистика для даних по першому блоку методики Brief-COPE
(Загальна вибірка)**

		Статистика				Загалом Блок 1
		Активне подолання	Використання інформаційної підтримки	Позитивний рефреймінг	Планування	
N	Валідні	260	260	260	260	260
	Пропущенні	0	0	0	0	0
Середнє		6,41	5,52	5,68	6,43	24,03
Стандартна похибка середнього значення		,082	,101	,101	,079	,234
Медіана		6,00	6,00	6,00	6,00	24,00
Мода		6	6	6	6	25
Стандартне відхилення		1,325	1,633	1,621	1,267	3,768
Дисперсія		1,756	2,668	2,629	1,606	14,196
Асиметрія		-,532	-,357	-,578	-,804	-,556
Стандартна похибка асиметрії		,151	,151	,151	,151	,151
Екссес		-,247	-,358	-,167	,912	1,244
Стандартна похибка екссесу		,301	,301	,301	,301	,301
Мінімум		2	2	2	2	8
Максимум		8	8	8	8	32
Сума		1666	1434	1476	1673	6249

Результати по другому блоку для всієї виборки наведені у табл. 3.39

В другому блоці наявні такі результати описової статистики: по шкалі «Емоційна підтримка» середнє значення $M=5,94$, стандартне відхилення $S=1,55$, по шкалі «Вираження емоцій» середнє значення $M=5,82$, стандартне відхилення $S=1,33$, по шкалі «Гумор» середнє значення $M=5,42$, стандартне відхилення $S=1,79$.

Таблиця 3.39

**Описова статистика для даних по другому блоку методики Brief-COPE
(Загальна вибірка)**

		Статистика							
		Емоціна підтримка вираження емоцій	Гумор	Прийняття	Релігія	Само-	Загалом		
N	Валідні	260	260	260	260	260	260	260	
	Пропущенні	0	0	0	0	0	0	0	
Середнє		5,94	5,82	5,42	6,68	4,17	4,92	32,95	
Стандартна похибка середнього значення		,096	,083	,111	,077	,124	,109	,319	
Медіана		6,00	6,00	6,00	7,00	4,00	5,00	33,00	
Мода		6	6	6	8	2	4	31	
Стандартне відхилення		1,548	1,331	1,792	1,237	1,999	1,758	5,140	
Дисперсія		2,398	1,770	3,210	1,531	3,997	3,089	26,422	
Асиметрія		-,475	-,328	-,265	-,889	,490	,053	-,342	
Стандартна похибка асиметрії		,151	,151	,151	,151	,151	,151	,151	
Ексцес		-,170	-,184	-,770	,885	-,953	-,958	1,044	
Стандартна похибка ексцесу		,301	,301	,301	,301	,301	,301	,301	
Мінімум		2	2	2	2	2	2	12	
Максимум		8	8	8	8	8	8	48	
Сума		1544	1513	1409	1737	1085	1278	8566	

За шкалою «Прийняття» середнє значення $M=6,68$, стандартне відхилення $S=1,24$, по шкалі «Релігія» середнє значення $M=4,17$, стандартне відхилення $S=2,00$, по шкалі «Самозвинувачення» середнє значення $M=4,92$, стандартне відхилення $S=1,77$ і по шкалі «Загальний результат Блок 2» середнє значення $M=32,95$, стандартне відхилення $S=5,14$.

Результати по третьому блоку для всієї виборки наведені у табл. 3.40

Таблиця 3.40

Описова статистика для даних по третьому блоку методики Brief-COPE (Загальна вибірка)

		Статистика				
		Самовід- волікання	Відмова	Вживання психоактивних речовин	Поведінкове розмежування	Загалом Блок 3
N	Валідні	260	260	260	260	260
	Пропущенні	0	0	0	0	0
Середнє		6,08	4,40	3,48	3,80	17,77
Стандартна похибка середнього значення		,080	,097	,113	,090	,255
Медіана		6,00	4,00	3,00	4,00	17,50
Мода		6	4	2	2	17
Стандартне відхилення		1,296	1,558	1,825	1,456	4,105
Дисперсія		1,681	2,427	3,332	2,120	16,850
Асиметрія		-,698	,233	1,020	,262	,330
Стандартна похибка асиметрії		,151	,151	,151	,151	,151
Екссес		,398	-,623	-,089	-,876	-,002
Стандартна похибка екссесу		,301	,301	,301	,301	,301
Мінімум		2	2	2	2	8
Максимум		8	8	8	8	30
Сума		1581	1145	905	989	4620

В третьому блоці наявні такі результати описової статистики: по шкалі «Самовідволікання» середнє значення $M=6,08$, стандартне відхилення $S=1,30$, по шкалі «Відмова» середнє значення $M=4,40$, стандартне відхилення $S=1,56$, по шкалі «Вживання психоактивних речовин» середнє значення $M=3,48$, стандартне відхилення $S=1,83$, по шкалі «Поведінкове розмежування» середнє значення $M=3,80$, стандартне відхилення $S=1,46$ і по шкалі «Загальний результат Блок 3» середнє значення $M=17,77$, стандартне відхилення $S=4,11$.

Таблиця 3.41

**Результати перевірки рівності дисперсій між даними у вікових
групах по шкалах методики Brief-Cope**

Перевірка однорідності дисперсій			
		Критерій рівності дисперсій Лівіня	
		F	знач.
Активне подолання	Передбачаються рівні дисперсії	1,006	,317
Використання інформаційної підтримки	Передбачаються рівні дисперсії	,095	,758
Позитивний рефреймінг	Передбачаються рівні дисперсії	,487	,486
Планування	Передбачаються рівні дисперсії	,485	,487
Загалом Блок 1	Передбачаються рівні дисперсії	2,635	,106
Емоційна підтримка	Передбачаються рівні дисперсії	,000	,987
Вираження емоцій	Передбачаються рівні дисперсії	,172	,678
Гумор	Передбачаються рівні дисперсії	,254	,615
Прийняття	Передбачаються рівні дисперсії	1,636	,202
Релігія	Передбачаються рівні дисперсії	,178	,674

Самозвинувачення	Передбачаються рівні дисперсії	,058	,810
Загалом Блок 2	Передбачаються рівні дисперсії	,063	,802
Самовідволікання	Передбачаються рівні дисперсії	1,654	,200
Відмова	Передбачаються рівні дисперсії	2,466	,118
Вживання психоактивних речовин	Передбачаються рівні дисперсії	,700	,404
Поведінкове розмежування	Передбачаються рівні дисперсії	2,337	,128
Загалом Блок 3	Передбачаються рівні дисперсії	2,597	,108

Наступним кроком був проведений розрахунок критерію Лівіня з метою визначення правомірності використання Т-критерію Стьюдента для порівняння значень по шкалах між респондентами різних вікових груп. Результати обчислень представлені вище у табл. 3.41. Оскільки за всіма шкалами рівень значущості критерію Лівіня перевищує поріг 0,05, то для подальшого порівняння буде використаний Т-критерій Стьюдента. Результати обчислень Т-критерію наведені у табл. 3.42

Таблиця 3.42

Результати обчислення Т-критерію Стьюдента для шкал методики Brief-Cope

Критерій для незалежних виборок				
		t-критерій для рівності середніх		
		t	ст. св.	Значимості
				Одно-сторонній p
Активне подолання	Передбачаються рівні дисперсії	-1,687	258	,046
	Не передбачаються	-1,713	232,091	,044

	рівні дисперсії			
Використання інформаційної підтримки	Передбачаються рівні дисперсії	4,206	258	<,001
	Не передбачаються рівні дисперсії	4,237	226,308	<,001
Позитивний рефреймінг	Передбачаються рівні дисперсії	,187	258	,426
	Не передбачаються рівні дисперсії	,186	215,394	,426
Планування	Передбачаються рівні дисперсії	,020	258	,492
	Не передбачаються рівні дисперсії	,020	234,638	,492
Загалом Блок 1	Передбачаються рівні дисперсії	1,265	258	,104
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,298	239,338	,098
Емоційна підтримка	Передбачаються рівні дисперсії	3,648	258	<,001
	Не передбачаються рівні дисперсії	3,632	217,546	<,001
Вираження емоцій	Передбачаються рівні дисперсії	1,738	258	,042
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,734	218,841	,042
Гумор	Передбачаються рівні дисперсії	1,961	258	,025
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,952	217,571	,026
Прийняття	Передбачаються рівні дисперсії	-2,395	258	,009

	Не передбачаються рівні дисперсії	-2,321	196,531	,011
Релігія	Передбачаються рівні дисперсії	-2,757	258	,003
	Не передбачаються рівні дисперсії	-2,746	217,795	,003
Самозвинувачення	Передбачаються рівні дисперсії	3,165	258	<,001
	Не передбачаються рівні дисперсії	3,182	224,768	<,001
Загалом Блок 2	Передбачаються рівні дисперсії	1,641	258	,051
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,620	211,210	,053
Самовідволікання	Передбачаються рівні дисперсії	1,805	258	,036
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,761	202,239	,040
Відмова	Передбачаються рівні дисперсії	2,714	258	,004
	Не передбачаються рівні дисперсії	2,629	196,199	,005
Вживання психоактивних речовин	Передбачаються рівні дисперсії	1,250	258	,106
	Не передбачаються рівні дисперсії	1,266	230,452	,103
Поведінкове розмежування	Передбачаються рівні дисперсії	2,783	258	,003
	Не передбачаються рівні дисперсії	2,776	218,964	,003

Загалом Блок 3	Передбачаються рівні дисперсії	3,169	258	<,001
	Не передбачаються рівні дисперсії	3,079	198,78 1	,001

За отриманими рівнями значущості емпіричного значення Т-критерію можна спостерігати наступний розподіл шкал методики:

- Шкали «Активне подолання», «Використання інформаційної підтримки», «Емоційна підтримка», «Вираження емоцій», «Гумор», «Прийняття», «Релігія», «Самозвинувачення», «Самовідволікання», «Відмова», «Поведінкове розмежування», «Загалом Блок 3» - рівень значущості Т-критерію $< 0,05$. Отже різниця між показниками респондентів в залежності від їх віку є математично суттєвою.

- Шкали «Позитивний рефреймінг», «Планування», «Загалом Блок 1», «Загалом Блок 2», «Вживання психоактивних речовин» - рівень значущості Т-критерію $> 0,05$. Можна зробити висновок, що суттєвої різниці у показниках респондентів по цих шкалах в залежності від їх віку немає.

3.2.7 Статистичний аналіз результатів за методикою короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR

Результати описової статистики по останній методиці, яка була застосована у даному дослідженні – короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI-UKR, для респондентів Групи 1 (від 18 до 29 років включно) наведені нижче у табл. 3.43. Оскільки по цій методиці, як і у попередньому випадку, не передбачені рівні по шкалах, то отримані дані по вікових групах і всієї вибірки в цілому будуть проаналізовані виключно обраними засобами статистичної обробки даних.

Так для шкали «Екстраверсія/Інтроверсія» середнє значення $M=9,26$, стандартне відхилення $S=2,44$, для шкали «Дружелюбність» середнє значення

M=10,60, стандартне відхилення S=1,98, для шкали «Добросовесність» середнє значення M=9,94, стандартне відхилення S=2,42, для шкали «Емоційна стабільність» середнє значення M=7,22, стандартне відхилення S=2,27, для шкали «Відкритість новому» середнє значення M=9,92, стандартне відхилення S=2,33.

Таблиця 3.43

Описова статистика для даних методики ТІРІ-UKR (Група 1)

		Статистика				Відкритість новому досвіду
		Екстраверсія / Інтроверсія	Друже- любність	Добро- совесність	Емоційна стабільність	
N	Валідні	156	156	156	156	156
	Пропущенні	0	0	0	0	0
Середнє		9,26	10,60	9,94	7,22	9,92
Стандартна похибка середнього значення		,195	,158	,194	,182	,187
Медіана		9,00	11,00	10,00	7,00	10,00
Мода		9	11	12	8	11
Стандартне відхилення		2,437	1,977	2,417	2,271	2,331
Дисперсія		5,937	3,907	5,841	5,156	5,432
Асиметрія		-,121	-,724	-,741	-,047	-,226
Стандартна похибка асиметрії		,194	,194	,194	,194	,194
Ексцес		-,380	,841	,393	-,118	-,470
Стандартна похибка ексцесу		,386	,386	,386	,386	,386
Мінімум		3	4	2	2	3
Максимум		14	14	14	13	14
Сума		1445	1653	1550	1127	1547

Результати описової статистики по шкалах методики для респондентів Групи 2 (від 30 років) приведені у табл. 3.44. Як можна побачити для шкали

«Екстраверсія/Інтроверсія» середнє значення $M=9,38$, стандартне відхилення $S=2,40$, для шкали «Дружелюбність» середнє значення $M=10,80$, стандартне відхилення $S=1,96$, для шкали «Добросовесність» середнє значення $M=10,82$, стандартне відхилення $S=1,97$, для шкали «Емоційна стабільність» середнє значення $M=7,85$, стандартне відхилення $S=2,60$, для шкали «Відкритість новому» середнє значення $M=10,38$, стандартне відхилення $S=2,23$.

Таблиця 3.44

Описова статистика для даних методики ТІРІ-UKR (Група 2)

		Статистика			Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
		Екстраверсія / Інтроверсія	Дружелюбність	Добросовесність		
N	Валідні	104	104	104	104	104
	Пропущенні	156	156	156	156	156
Середнє		9,38	10,80	10,82	7,85	10,38
Стандартна похибка середнього значення		,235	,192	,193	,255	,218
Медіана		10,00	11,00	11,00	8,00	10,00
Мода		10	10	11	8	10
Стандартне відхилення		2,399	1,958	1,965	2,602	2,226
Дисперсія		5,754	3,833	3,860	6,772	4,955
Асиметрія		-,234	-,431	-,351	,037	-,302
Стандартна похибка асиметрії		,237	,237	,237	,237	,237
Ексцес		-,305	-,028	-,648	-,344	-,254
Стандартна похибка ексцесу		,469	,469	,469	,469	,469
Мінімум		3	5	6	2	4
Максимум		14	14	14	14	14
Сума		976	1123	1125	816	1079

Результати описової статистики за шкалами методики для всієї вибірки в цілому приведені нижче у табл. 3.45. По всій виборці для шкали «Екстраверсія/Інтроверсія» середнє значення $M=9,31$, стандартне відхилення $S=2,42$, для шкали «Дружелюбність» середнє значення $M=10,68$, стандартне відхилення $S=1,99$, для шкали «Добросовесність» середнє значення $M=10,29$, стандартне відхилення $S=2,28$, для шкали «Емоційна стабільність» середнє значення $M=7,47$, стандартне відхилення $S=2,42$, для шкали «Відкритість новому» середнє значення $M=10,10$, стандартне відхилення $S=2,30$.

Таблиця 3.45

Описова статистика для даних методики ТІРІ-UKR (Загальна вибірка)

		Статистика				
		Екстраверсія/ Інтроверсія	Дружелюбність	Добросовесність	Емоційна стабільність	Відкритість новому досвіду
N	Валідні	260	260	260	260	260
	Пропущенні	0	0	0	0	0
Середнє		9,31	10,68	10,29	7,47	10,10
Стандартна похибка середнього значення		,150	,122	,142	,150	,142
Медіана		9,00	11,00	11,00	8,00	10,00
Мода		9	11	12	8	11
Стандартне відхилення		2,418	1,968	2,284	2,423	2,296
Дисперсія		5,845	3,872	5,218	5,872	5,272
Асиметрія		-,165	-,605	-,714	,046	-,262
Стандартна похибка асиметрії		,151	,151	,151	,151	,151
Ексцес		-,372	,503	,468	-,175	-,404
Стандартна похибка ексцесу		,301	,301	,301	,301	,301
Мінімум		3	4	2	2	3
Максимум		14	14	14	14	14
Сума		2421	2776	2675	1943	2626

Далі був також обчислений критерій рівності дисперсій Лівіля. Результати обчислень представлені у Таблиці 3.46. Рівень значущості критерію по кожній зі шкал методики перевищує встановлений рівень довірчого інтервалу 0,05.

Таблиця 3.46

Результати перевірки рівності дисперсій між даними у вікових групах по шкалах методики TIPI-UKR

Перевірка однорідності дисперсій			
		Критерій рівності дисперсій Лівіля	
		F	знач.
Екстраверсія/Інтроверсія	Передбачаються рівні дисперсії	,059	,808
Дружелюбність	Передбачаються рівні дисперсії	,021	,886
Добросовесність	Передбачаються рівні дисперсії	3,398	,066
Емоційна стабільність	Передбачаються рівні дисперсії	1,862	,174
Відкритість новому досвіду	Передбачаються рівні дисперсії	,400	,528

Тож як і у попередніх методиках, для оцінки різниці між показниками респондентів молодшої і старшої вікової групи буде використаний Т-критерій Стьюдента. Результати розрахунку Т-критерію наведені у табл. 3.47.

Після обчислення Т-критерію Стьюдента були отримані наступні результати:

- Шкала «Екстраверсія/Інтроверсія» має показник рівня значущості Т-критерію $p=0,35$, шкала «Дружелюбність» - 0,21 і «Відкритість новому» - 0,06. Ці значення вочевидь більші за встановлений рівень довірчого інтервалу 0,05, тож можна зробити висновок, що результати, отримані респондентами по

вищезазначеним шкалам не мають суттєвої математичної різниці між обома віковими групами та не залежать від віку респондента.

- Шкала «Добросовісність» має показник рівня значущості Т-критерію $p=0,01$, шкала «Дружелюбність» - $0,02$. Такі значення менші за $0,05$, отже результати респондентів по цих шкалах мають значиму різницю між молодшою і старшою віковою групами і залежать від віку респондента.

Таблиця 3.47

**Результати обчислення Т-критерію Стьюдента для шкал методики
TIPI-UKR**

Критерій для незалежних виборок				
		t-критерій для равенства середних		
		t	ст. св.	Значимості
				Односторонній p
Екстраверсія/Інтроверсія	Передбачаються рівні дисперсії	-,397	258	,346
	Не передбачаються рівні дисперсії	-,399	223,249	,345
Дружелюбність	Передбачаються рівні дисперсії	-,810	258	,209
	Не передбачаються рівні дисперсії	-,812	222,330	,209
Добросовесність	Передбачаються рівні дисперсії	-3,098	258	,001
	Не передбачаються рівні дисперсії	-3,228	247,959	<,001
Емоційна стабільність	Передбачаються рівні дисперсії	-2,039	258	,021
	Не передбачаються рівні дисперсії	-1,985	199,873	,024

Відкритість новому досвіду	Передбачаються рівні дисперсії	-1,581	258	,058
	Не передбачаються рівні дисперсії	-1,596	227,732	,056

Після проведення статистичної обробки за кожною з методик, в наступному підпункті ми розглянемо результати кореляційного аналізу

3.2.8 Кореляційний аналіз

Наступним кроком у проведенні дослідження стане кореляційний аналіз, який буде проведений з метою встановлення взаємозв'язків між умовними рівнями психологічної стабільності, які респонденти обрали для себе самостійно під час тестування і деякими шкалами з діючих методик, за якими було проведене тестування. На думку автора найбільший вплив на рівень психологічної стабільності особи можуть давати наступні сім компонент, що являють собою відповідні шкали з діючих методик:

- 1) Компонента «Емоційна стабільність» (відповідна шкала з методики ТІРІ-UKR);
- 2) Компонента «Життєздатність» (відповідає шкалі «Загальний результат» методики ІUS-12);
- 3) Компонента «Психологічне благополуччя» (відповідна шкала методики МНС-SF);
- 4) Компонента «Психологічна стійкість» (відповідає шкалі «Загальний результат Блок 1» або «Копінг, сфокусований на проблемі» методики Brief-Cope);
- 5) Компонента «Резильєнтність» (відповідає шкалі «Загальний результат» методики РМН-Scale);
- 6) Компонента «Витривалість» (відповідає шкалі «Загальний результат» методики ВВС-SWB);

7) Компонента «Стресостійкість» (відповідає шкалі «Загальний результат» методики PSS-10).

Позначивши вихідні критерії для кореляційного аналізу, далі формується кореляційна матриця, яка представлена у табл. 3.48

Таблиця 3.48

Кореляційна матриця

Шкали	Рівень психологічної стабільності	Емоційна стабільність (TIPI)	Загальний результат інтолерантності до невизначеності (IUS-12)	Психологічне благополуччя (MHC-SF)	Загальний рівень копіngu, сфокусованому на проблемі (Brief-COPE)	Загальний результат рівня ментального здоров'я (PMH-Scale)	Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя (BBC)	Загальний результат рівня сприйнятого стресу (PSS-10)
Рівень психологічної стабільності	1							
Емоційна стабільність (TIPI)	0,65	1						
Загальний результат інтолерантності до невизначеності (IUS-12)	- 0,47	- 0,36	1					
Психологічне благополуччя (MHC-SF)	0,53	0,19	0,11	1				
Загальний рівень копіngu, сфокусованому на проблемі (Brief-COPE)	- 0,08	- 0,25	- 0,21	-0,36	1			
Загальний результат рівня ментального здоров'я (PMH-Scale)	0,33	0,40	0,10	0,42	-0,10	1		
Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя (BBC)	0,12	0,00	- 0,10	0,34	0,16	0,4 8	1	
Загальний результат рівня сприйнят. стресу (PSS-10)	- 0,51	0,02	0,10	-0,16	0,03	0,1 4	0,1 2	1

Далі будуть більш детально розглянуті отримані коефіцієнти кореляції для кожної пари значень окремо:

- Для пари «Рівень психологічної стабільності»/ «Емоційна стабільність» коефіцієнт кореляції $T=0,65$. Отже існує добрий прямо пропорційний зв'язок між цими показниками;

- Для пари «Рівень психологічної стабільності»/ «Загальний результат інтолерантності до невизначеності» коефіцієнт кореляції $T=-0,47$. Отже зв'язок між цими показниками – зворотно пропорційний і середньої сили;

- Для пари «Рівень психологічної стабільності»/ «Психологічне благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=0,53$. Отже існує середній прямо пропорційний зв'язок між цими показниками;

- Для пари «Рівень психологічної стабільності»/ «Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі» коефіцієнт кореляції $T=-0,08$. Можна вважати, що кореляція між цьома показниками майже відсутня.

- Для пари «Рівень психологічної стабільності»/ «Загальний результат рівня ментального здоров'я» коефіцієнт кореляції $T=0,33$. Отже існує слабкий прямо пропорційний зв'язок між показниками;

- Для пари «Рівень психологічної стабільності»/ «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=0,12$. Отже зв'язок між показниками - слабкий прямо пропорційний;

- Для пари «Рівень психологічної стабільності»/ «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» коефіцієнт кореляції $T=-0,51$. Отже існує середній зворотно пропорційний зв'язок між цими показниками;

- Для пари «Емоційна стабільність»/ «Загальний результат інтолерантності до невизначеності» коефіцієнт кореляції $T=-0,36$. Отже зв'язок між цими показниками – зворотно пропорційний і середньої сили;

- Для пари «Емоційна стабільність»/ «Психологічне благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=0,19$. Присутній слабкий прямо пропорційний зв'язок.

- Для пари «Емоційна стабільність»/ «Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі» коефіцієнт кореляції $T=-0,25$. Присутній слабкий зворотно пропорційний зв'язок;
- Для пари «Емоційна стабільність»/ «Загальний результат рівня ментального здоров'я» коефіцієнт кореляції $T=0,40$. Отже існує середній прямо пропорційний зв'язок між показниками;
- Для пари «Емоційна стабільність»/ «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=0$. Показники не корелюють між собою;
- Для пари «Емоційна стабільність»/ «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» коефіцієнт кореляції $T=0,02$. Кореляція між показниками майже відсутня;
- Для пари «Загальний результат інтолерантності до невизначеності»/ «Психологічне благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=-0,11$. Рівень взаємозв'язку між показниками дуже слабкий і зворотно пропорційний;
- Для пари «Загальний результат інтолерантності до невизначеності»/ «Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі» коефіцієнт кореляції $T=-0,21$. Рівень взаємозв'язку між показниками також дуже слабкий і зворотно пропорційний;
- Для пари «Загальний результат інтолерантності до невизначеності»/ «Загальний результат рівня ментального здоров'я» коефіцієнт кореляції $T=0,10$. Рівень взаємозв'язку між показниками знову дуже слабкий і прямо пропорційний;
- Для пари «Загальний результат інтолерантності до невизначеності»/ «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=-0,10$. Рівень взаємозв'язку між показниками дуже слабкий і зворотно пропорційний;
- Для пари «Загальний результат інтолерантності до невизначеності»/ «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» коефіцієнт кореляції $T=0,10$. Рівень взаємозв'язку між показниками дуже слабкий і прямо пропорційний;

- Для пари «Психологічне благополуччя»/ «Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі» коефіцієнт кореляції $T=-0,36$. Існує майже середній зворотно пропорційний взаємозв'язок між показниками;
- Для пари «Психологічне благополуччя»/ «Загальний результат рівня ментального здоров'я» коефіцієнт кореляції $T=0,42$. Отже існує середній прямо пропорційний зв'язок між показниками;
- Для пари «Психологічне благополуччя»/ «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=0,34$. Існує майже середній прямо пропорційний взаємозв'язок між показниками;
- Для пари «Психологічне благополуччя»/ «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» коефіцієнт кореляції $T=-0,16$. Зв'язок між цими показниками - слабкий зворотно пропорційний;
- Для пари «Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі»/ «Загальний результат рівня ментального здоров'я» коефіцієнт кореляції $T=-0,10$. Взаємозв'язок між показниками дуже слабкий зворотно пропорційний;
- Для пари «Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі»/ «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=0,16$. Взаємозв'язок між показниками дуже слабкий прямо пропорційний;
- Для пари «Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі»/ «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» коефіцієнт кореляції $T=0,03$. Показники майже не корелюють між собою;
- Для пари «Загальний результат рівня ментального здоров'я»/ «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» коефіцієнт кореляції $T=0,48$. Взаємозв'язок між показниками – середній прямо пропорційний;
- Для пари «Загальний результат рівня ментального здоров'я»/ «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» коефіцієнт кореляції $T=0,14$. Взаємозв'язок між показниками – слабкий прямо пропорційний;
- Для пари «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя»/ «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» коефіцієнт кореляції $T=0,12$. Взаємозв'язок між показниками – слабкий прямо пропорційний;

Як можна побачити, практично всі показники мають прямі або зворотні взаємозв'язки середнього і слабого рівня між собою, що в цілому може непрямим чином вказувати на достовірність отриманих даних (якщо розбіжність у коефіцієнтах кореляції між показниками була б дуже великою, це ставило би під сумнів правдивість відповідей респондентів). Стосовно взаємозв'язків показників за шкалами і умовним рівнем психологічної стабільності, то він корелюється певною мірою з усіма зазначеними показниками, тому далі доцільно провести регресійний аналіз, щоб встановити конкретну математичну залежність між рівнем психологічної стабільності і окремими показниками.

3.2.9 Регресійний аналіз

Після проведеного кореляційного аналізу, який допоміг встановити факт наявності взаємозв'язку між умовним показником рівня психологічної стабільності і показниками певних шкал за діючими методиками психологічного дослідження особистості, буде доцільним у якості останнього кроку у дослідженні провести регресійний аналіз з цими показниками. Метою такого аналізу є створення математичної моделі (рівняння), за допомогою якого з допустимою долею похибки можна було б оцінювати рівень психологічної стабільності особистості використовуючи для цього вже існуючі методики тестування. Вочевидь, що знаходження такої моделі також може послужити першим кроком у створенні повноцінної самостійної методики визначення рівня психологічної стабільності у майбутньому і допомогти у подальших дослідженнях цього поняття.

Отже, як було визначено раніше, для регресійного аналізу буде використано наступні параметри:

- Вхідні параметри (X_1, X_2, \dots, X_n): показники за шкалами «Емоційна стабільність» (Компонента 1 «Емоційна стабільність»), «Загальний результат інтолерантності до невизначеності» (Компонента 2 «Життєздатність»),

«Психологічне благополуччя» (Компонента 3 «Психологічне благополуччя»), «Загальний рівень копіngu, сфокусованому на проблемі» (Компонента 4 «Психологічна стійкість»), «Загальний результат рівня ментального здоров'я» (Компонента 5 «Резильєнтність»), «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» (Компонента 6 «Витривалість»), «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» (Компонента 7 «Стресостійкість»).

- Вихідний параметр (Y): показник «Рівень психологічної стабільності».

Результатом регресійного аналізу стане знаходження лінійної функції виду, яка відобразить математичну залежність показника «Рівень психологічної стабільності» від показників по шкалах методик, зазначених вище з встановленим

$$Y = a_0 + a_1 * X_1 + \dots + a_n * X_n, \text{ або}$$

$$Y = a_0 + \sum_{i=1}^n a_i * X_i,$$

рівнем похибки у 5% (відповідає 95 % довірчому інтервалу).

Результати, отримані внаслідок регресійного аналізу, проведеного в програмі SPSS, наведені у Таблицях 3.49...3.51.

Таблиця 3.49

Зведення моделі

Зведення для моделі				
Модель	R	R-квадрат	Скоригований R-квадрат	Стандартна похибка оцінки
1	,806 ^a	,649	,640	,687

Перш за все, після проведення регресійного аналізу, буде цікавим значення R, яке показує рівень кореляції між значенням, що спостерігаються та значеннями, що були обчислені у моделі. Чим ближче це значення до 1, тим відповідно кращий рівень кореляції. Як можна помітити, R=0,8, що є дуже високим показником кореляції, тож можна зробити висновок, що знайдена модель дуже добре відображає реальні значення. Також непрямим показником точності моделі також може служити значення R-квадрат (або коефіцієнт

множинної детермінації), яке вказує на долю поясненої моделлю змінності. Задовільним результатом вважається коефіцієнт детермінації $>0,5$ (в нашому випадку маємо R-квадрат=0,65).

Таблиця 3.50

Результати обчислювань за тестом ANOVA

ANOVA ^a						
Модель		Сума квадратів	ст.св.	Середній квадрат	F	Значимість
1	Регресія	220,095	7	31,442	66,639	<,001 ^b
	Залишок	118,901	252	,472		
	Усього	338,996	259			

Наступним важливим кроком у регресійному аналізі є перевірка якості моделі ANOVA, або гіпотези о рівності R-квадрат 0 ($H_1: R^2 \neq 0$). Задля підтвердження цієї гіпотези, необхідно щоб рівень значущості був менший за 0,05. Отриманий з таблиці ANOVA рівень значущості <0,01, тож можна зробити висновок о високій якості отриманої моделі.

Таблиця 3.51

Результати обчислень коефіцієнтів регресії

Коефіцієнти ^a						
Модель		Нестандартизовані коефіцієнти		Стандартизовані коефіцієнти	t	Значимість
		B	Стандартна похибка	Бета		
1	(Константа)	-,514	,546	,348	-,940	,348
	Емоційна стабільність (TIPI)	,287	,018	<,001	16,18	<,001
	Загальний результат інтолерантності до невизначеності	,002	,005	,756	,311	,756

(IUS-12)					
Психологічне благополуччя (MHC-SF)	,091	,007	<,001	12,52	<,001
Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі (Brief-COPE)	-,016	,011	,162	-1,404	,162
Загальний результат рівня ментального здоров'я (PMH-Scale)	-,005	,008	,560	-,583	,049
Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя (BBC)	,001	,003	,705	,378	,705
Загальний результат рівня сприйнятого стресу (PSS-10)	,012	,011	,311	1,015	,031

Як видно з таблиці вище після обчислення регресії були отримані наступні В-коефіцієнти: нульовий предиктор (константа) $a_0 = -0,5$, рівень значущості 0,348.

Предиктор 1 (Емоційна стабільність TIPI) $a_1 = 0,3$, рівень значущості $<0,0$;

Предиктор 2 (Загальний результат інтолерантності до невизначеності IUS-12) $a_2 = 0,02$, рівень значущості 0,76;

Предиктор 3 (Психологічне благополуччя MHC-SF) $a_3 = 0,91$, рівень значущості $<0,01$;

Предиктор 4 (Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі Brief-COPE) $a_4 = -0,016$, рівень значущості 0,162;

Предиктор 5 (Загальний результат рівня ментального здоров'я PMH-Scale)
 $a_5 = -0,06$, рівень значущості 0,049;

Предиктор 6 (Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя BBC)
 $a_6 = -0,001$, рівень значущості 0,71;

Предиктор 7 (Загальний результат рівня сприйнятого стресу PSS-10)
 $a_7 = 0,012$, рівень значущості 0,031.

Загальновідомо, що той чи інший предиктор має вагомий вплив у рівнянні регресії за умови, що його рівень значущості менший за 0,05, в іншому випадку такий предиктор можна виключити з рівняння регресії на підставі незначної ступені впливу на вихідний параметр. Таким чином, після проведення обчислення, у рівнянні залежності рівня психологічної стабільності залишаються наступні компоненти :

- 1) Емоційна стабільність (TIPI);
- 2) Психологічне благополуччя (MHC-SF);
- 3) Загальний результат рівня ментального здоров'я (PMH-Scale);
- 4) Загальний результат рівня сприйнятого стресу (PSS-10);

Інші три компоненти (Загальний результат інтолерантності до невизначеності IUS-12, Загальний рівень копіngu, сфокусованому на проблемі Brief-COPE, Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя BBC) будуть видалені з остаточного рівняння, як малозначимі у конкретній моделі елементи.

Отже остаточне рівняння для оцінки рівню психологічної стабільності матиме вигляд:

$$Y = -0,5 + 0,3 * X_1 + 0,1 * X_2 - 0,06 * X_3 + 0,01 * X_4, \text{ де:}$$

Y - вихідне значення рівню психологічної стабільності;

X_1 - вхідне значення рівню емоційної стабільності;

X_2 - вхідне значення рівню психологічного благополуччя;

X_3 - вхідне значення рівню ментального здоров'я;

X_4 - вхідне значення рівню сприйнятого стресу;

Таким чином, роблячи висновок, можна зазначити, що висунуті припущення, стосовно залежності рівня психологічної стабільності з вказаними вище компонентами є обґрунтовані і доведені математично. Отже прийманні чотири з них дійсно можна використовувати для оцінки рівня психологічної стабільності з прийнятною долею похибки.

3.3. Програма розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності

Після проведеного регресійного аналізу нами були обґрунтовані наступні компоненти психологічної стабільності:

- 1) Емоційна стабільність (визначається як відповідна шкала з методики TIPI-UKR);
- 2) Психологічне благополуччя (визначається як відповідна шкала методики MHC-SF);
- 3) Стресостійкість (визначається як шкала загального результату методики PSS-10);
- 4) Резильєнтність (визначається як шкала загального результату методики PMH-Scale).

Тому найбільш доцільно буде запропонувати програму розвитку психологічної стабільності в умовах невизначеності враховуючи отримані 4 компоненти.

Нагадаємо, що психологічна стабільність є багатоконпонентним утворенням, що охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та ресурсні аспекти особистості. Конкретні вправи мають бути комплексними та спрямованими на всі її складові. Розглянемо окремо по кожному компоненту.

1. Розвиток емоційної стабільності направлений на формування навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення переживань. Емоційна стабільність розглядається як одна з ключових інтегративних характеристик особистості, що визначає здатність людини зберігати внутрішню рівновагу, самоконтроль та

адекватність емоційного реагування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, стресу або життєвих криз. У контексті сучасних психологічних досліджень емоційна стабільність постає важливим чинником адаптації, психологічного благополуччя та збереження психічного здоров'я. Емоційна стабільність не означає відсутність емоційних переживань, а передбачає здатність до їх усвідомленої регуляції, гнучкого проживання та конструктивної інтеграції в поведінку особистості.

Структурними складовими емоційної стабільності є контроль емоцій, рівновага в емоціях, оптимізм, здатність до адаптації, стійкість до негативних емоцій. Контроль емоцій визначається як здатність особистості усвідомлювати власні емоційні стани, керувати їх інтенсивністю та формою прояву, зберігаючи відповідність поведінки соціальним нормам і ситуаційним вимогам. Даний компонент пов'язаний із розвитком рефлексії, саморегуляції та вольових процесів. Високий рівень контролю емоцій сприяє зниженню імпульсивності, попередженню дезадаптивних реакцій та забезпечує ефективне функціонування в умовах міжособистісної напруги.

Емоційна рівновага характеризує стабільність емоційного фону особистості, здатність уникати різких коливань настрою та швидко відновлюватися після інтенсивних емоційних переживань. Вона відображає узгодженість між емоційною, когнітивною та поведінковою сферами. Емоційна рівновага є показником внутрішньої гармонії та психологічної зрілості особистості.

Оптимізм як складова емоційної стабільності проявляється у позитивній спрямованості очікувань, схильності інтерпретувати події з позиції можливостей, а не загроз. Він виконує функцію психологічного ресурсу, що пом'якшує вплив негативних емоцій та підвищує стійкість до стресу. Оптимістичне мислення сприяє активному подоланню труднощів і збереженню мотивації у складних життєвих обставинах.

Адаптаційний компонент емоційної стабільності відображає гнучкість емоційного реагування та поведінки, здатність пристосовуватися до нових або

змінених умов життєдіяльності. Він пов'язаний із толерантністю до невизначеності, відкритістю до змін та ефективним використанням внутрішніх ресурсів. Розвинена адаптивність знижує рівень тривожності та сприяє стабільності психоемоційного стану.

Стійкість до негативних емоцій визначається як здатність особистості витримувати інтенсивні негативні переживання (страх, гнів, тривогу, смуток), не вдаючись до дезадаптивних форм захисту або уникання. Даний компонент тісно пов'язаний із копінг-стратегіями та емоційною витривалістю. Стійкість до негативних емоцій забезпечує збереження цілісності особистості в умовах психоемоційного перевантаження.

У контексті прикладних і корекційних досліджень підвищення емоційної стабільності можливе за умови цілеспрямованого впливу на такі аспекти: розвиток емоційної усвідомленості як формування здатності розпізнавати, диференціювати та вербалізувати власні емоційні стани. Формування навичок саморегуляції як опанування технік зниження емоційного напруження та відновлення внутрішнього балансу. Оптимізація когнітивних установок як корекція деструктивних переконань, розвиток оптимістичного та реалістичного мислення. Підвищення адаптивності як формування гнучкості реагування та готовності до змін. Розвиток стійкості до стресу як використання ефективних копінг-стратегій і соціальної підтримки.

Тому важливо навчитися розпізнавати емоції через щоденне самоспостереження, використовувати техніки дихальної регуляції, розвивати навички паузи перед реакцією. Пропонуємо наступні вправи:

1) «Пауза 6 секунд». Важливо навчитися в ситуаціях, які Вас «виводять з себе» перед емоційною реакцією зробити повільний вдих і видих протягом 6 секунд. Коли проходить зазначений час, важливо назвати емоцію словами. І відчувати, що саме турбує Вас.

2) «Щоденник емоцій». Щодня записувати: ситуацію, яка трапилася у Вашому житті та яку емоцію вона викликала. Далі позначаємо, якою була Ваша

реакція та бажану для Вас альтернативну реакцію, яку хотілося мати замість першої реакції.

3) «Баланс ресурсів». Оцінити за шкалою від 1 до 10 основні життєві параметри такі як сон, харчування, рухова активність, комунікаційна складова та спілкування, відпочинок. В залежності від отриманих даних можна відмітити для себе, яка сфера є найбільш проблемною на зараз та потребує покращення.

4) «Мій день енергії». Уявити свій найкращий день в якому всі події складаються найкращим для Вас чином. Подивіться як Ви себе там відчуваєте, що робите, з ким проводите цей день. Зверніть увагу, що у Вас на все вистачає енергії та Ви щасливі. Щоб такий день реалізувати в реальному житті важливо скласти індивідуальний план дня з ресурсними паузами, що саме Вас буде наповнювати.

2. Мета розвитку наступного компоненту – психологічного благополуччя – формування позитивного самоприйняття та сенсу життя. Важливо стимулювати рефлексію цінностей, розвивати вдячність та підтримувати позитивні соціальні зв'язки.

Психологічне благополуччя розглядається як стійкий стан внутрішньої гармонії особистості, що характеризується позитивним самоприйняттям, задоволеністю життям, відчуттям сенсу, якістю соціальних взаємин та емоційною врівноваженістю. У сучасній психології дане поняття виходить за межі відсутності психічних порушень і трактується як активний процес реалізації особистісного потенціалу та суб'єктності. Психологічне благополуччя виступає важливим індикатором психічного здоров'я, адаптації та якості життя, а також результатом узгодженої взаємодії емоційних, когнітивних і соціальних чинників.

Структурні компоненти психологічного благополуччя виступає самоприйняття, автономія, сенс життя, позитивні стосунки, особистісний ріст, контроль над життям.

Так, самоприйняття визначається як позитивне, цілісне ставлення особистості до себе, прийняття власних сильних і слабких сторін, життєвого

досвіду та індивідуальних особливостей. Воно передбачає відсутність надмірної самокритики та внутрішнього конфлікту. Високий рівень самоприйняття сприяє емоційній стабільності, формуванню адекватної самооцінки та зниженню рівня внутрішньої напруги.

Автономія характеризує здатність особистості до самостійного прийняття рішень, незалежність від зовнішнього тиску та орієнтацію на власні цінності й переконання. Вона пов'язана з внутрішнім локусом контролю та відповідальністю за власний життєвий вибір. Автономна особистість здатна зберігати психологічну стійкість у ситуаціях соціального тиску або невизначеності.

Сенс життя є центральним компонентом психологічного благополуччя і відображає усвідомлення значущості власного існування, наявність життєвих цілей та ціннісних орієнтирів. Він виконує мотиваційну та регулятивну функції, надаючи життєвому досвіду цілісності. Відчуття сенсу життя підвищує психологічну витривалість та сприяє подоланню кризових ситуацій.

Позитивні стосунки з іншими характеризують здатність особистості до встановлення довірливих, емоційно насичених і підтримувальних взаємин. Вони ґрунтуються на емпатії, взаємній повазі та здатності до співпраці.

Соціальна взаємодія є важливим ресурсом психологічного благополуччя та чинником зниження рівня стресу. Особистісний ріст відображає прагнення до саморозвитку, відкритість до нового досвіду та реалізацію власного потенціалу. Він передбачає усвідомлення власної динаміки змін і готовність до самовдосконалення. Розвиток особистості забезпечує довготривале збереження психологічного благополуччя.

Контроль над життям означає відчуття здатності впливати на події власного життя, керувати обставинами та досягати поставлених цілей. Цей компонент тісно пов'язаний із суб'єктною позицією та самоефективністю. Відчуття контролю знижує рівень тривоги та сприяє формуванню впевненості у власних силах.

Психологічні умови та рекомендації щодо підвищення психологічного благополуччя направлені на розвиток самоприйняття через формування навичок самоспівчуття, роботу з внутрішнім критиком, усвідомлення та прийняття власного життєвого досвіду. Підвищення автономії через розвиток внутрішнього локусу контролю, навчання навичкам прийняття рішень, підтримку відповідальності за власний вибір. Усвідомлення сенсу життя шляхом формування ціннісних орієнтацій, постановку значущих життєвих цілей, рефлексію життєвих пріоритетів. Поліпшення якості міжособистісних стосунків через розвиток емпатії та комунікативних навичок, формування навичок конструктивної взаємодії, підтримку соціальних зв'язків. Стимулювання особистісного росту через залучення до навчання та саморозвитку, розвиток рефлексивності, підтримку установки на зростання. Формування відчуття контролю над життям через розвиток самоефективності, планування та досягнення реалістичних цілей, усвідомлення власних ресурсів і можливостей.

Пропонуємо наступні вправи, які можна виконувати для формування позитивного самоприйняття та сенсу життя:

1) «Три хороші події». Щовечора візьміть за правило, незалежно від того якими були події за день, записувати 3 позитивні моменти дня, що могло викликати у Вас посмішку та почуття вдячності.

2) «Мої цінності». Визначити для себе 5 головних життєвих цінностей. Що саме Ви обираєте, що рухає Вами та підтримує Вас. Тепер подумайте про конкретні дії для їх реалізації Ваших цінностей. Обов'язково запишіть їх та виконуйте.

3) «План подолання». Опишіть проблему, яка Вас турбує наразі. Хто дійові особи, що заважає Вам. Тепер спробуйте запропонувати варіанти рішень, які допоможуть Вам у вирішенні Вашої проблеми. Опишіть конкретні дії та зробіть перший крок для реалізації.

4) «Мій досвід сили». Пригадати ситуацію в якій Вам було складно, але Ви знайшли ресурси та змогли з нею впоратися. Що Ви використовували, які дії

робили для подолання труднощів? Тепер Вам важливо виділити власні ресурси, які підтримують Вас в період невизначеності.

3. Наступний компонент – стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати ефективність діяльності, психологічну рівновагу та контроль над поведінкою в умовах стресових впливів, незалежно від їх інтенсивності або тривалості. На відміну від психологічної стійкості, яка акцентує увагу на відновленні та збереженні цілісності особистості, стресостійкість передусім пов'язана з оперативною ефективністю та функціональністю у стресових ситуаціях.

Стресостійкість є важливим чинником професійної надійності, адаптації та профілактики емоційного вигорання. Структурні компоненти стресостійкості це рівень тривожності, ефективність поведінки, збереження продуктивності, самовідновлення, здатність до концентрації.

Рівень тривожності відображає інтенсивність емоційного напруження, що виникає у відповідь на стресові стимули. Оптимальний (помірний) рівень тривожності сприяє мобілізації ресурсів, тоді як надмірна тривожність призводить до дезорганізації діяльності.

Ефективність поведінки полягає у здатності обирати адекватні стратегії реагування, приймати обґрунтовані рішення та діяти цілеспрямовано навіть за умов дефіциту часу або інформації. Цей компонент відображає здатність підтримувати стабільний рівень результативності діяльності, не допускаючи різкого зниження якості або темпу виконання завдань під впливом стресу.

Самовідновлення характеризує швидкість і повноту відновлення психічних і фізичних ресурсів після стресового навантаження. Воно запобігає накопиченню виснаження та хронічному стресу. Здатність до концентрації означає утримання уваги на значущих завданнях попри дію стресогенних чинників і емоційного напруження.

Можна запропонувати наступні рекомендації щодо підвищення стресостійкості:

- розвиток навичок управління тривожністю;

- формування стрес-адаптивних моделей поведінки;
- тренування концентрації та уваги;
- розвиток тайм-менеджменту;
- опанування технік швидкого відновлення та стабілізації;
- формування навичок емоційної саморегуляції.

Пропонуємо використати наступні вправи:

1) «Заземлення 5–4–3–2–1». Дана техніка допомагає зміцнити наявний у Вас зв'язок з реальністю. При цьому зменшується відчуття тривоги, пригніченості та це допомагає зосередитися на моменті тут і зараз. Що можна зробити для цього? Пропонуємо назвати 5 речей, які Ви можете побачити зараз навколо себе. Далі спробуйте відчутти на дотик 4 речі. Що це для Вас? Тепер прислухайтеся уважно, Вам важливо почути 3 речі поряд з Вами. Це можуть бути звуки в приміщенні, або на вулиці. Що Ви чуєте зараз? А тепер зосередьтеся на запахах, які Ви можете відчутти. Виділіть для себе 2 найбільш чітко проявлені. І наостанок знайдіть 1 щось смачне, що Ви можете скуштувати та відчутти його на смак. Що Ви обрали? Вам подобається?

2) «Стрес-план». Коли ми знаходимося в стресовій ситуації то часто діємо дуже імпульсивно. Щоб не наробити помилок та вирішити проблемну ситуацію з мінімальним впливом стресу на свій організм, ми пропонуємо розробити власний план та скласти список особистих стратегій подолання стресу. Що саме Ви будете робити, а чого точно не будете? Які дії та кроки?

3) «Метод малих кроків». Пропонуємо Вас спробувати складну задачу або завдання розбити на короткі маленькі кроки-етапи. Досить складно без стресу зробити великий об'єм роботи за один раз, тому більш доцільно буде спланувати як простіше та комфортніше зробити це покроково на 1,2,3.

4) «Таймер фокусу» (25/5). Ця техніка відома ще як метод помідора. Її суть полягає в розподілі своїх сил та часу для відпочинку за принципом 25 хв роботи та 5 хв відпочинку. Для цього важливо спочатку записати що конкретно Ви плануєте робити та скільки часу Ви можете на це витратити. Після цього ставите будильник або таймер на 25 хвилин та протягом цього часу займаєтесь

тільки конкретним завданням. Коли цей час буде вичерпано важливо дати собі на відпочинок 5 хвилин, які будуть використані не для роботи, час для себе-випити кави/чаю, посидіти/полежати з закритими очима, подихати свіжим повітрям (в кожного буде своя ідея як ресурсно провести свій час на релакс). Тут також головно встановити таймер авбо будильник, щоб чітко розрахувати свій час. Далі – наступні 25 хвилин знову приділіть робочим питання, 5 хвилин на відновлення. І так протягом запланованого часу для виконання поставленого плану Ви розподіляєте свій час за цією формулою. За рахунок періодичної зміни фокусу з роботи на відпочинок і так по колу, підвищується ефективність виконання і Ви не втомлюєтеся так швидко.

4. Щодо розвитку останнього компоненту – резильєнтності, варто нагадати що розглядається як динамічна здатність особистості до відновлення та розвитку після труднощів, криз або травматичних подій, використовуючи внутрішні ресурси, життєвий досвід і соціальну підтримку. На відміну від стресостійкості, що забезпечує ефективність у моменті впливу стресора, резильєнтність акцентує увагу на процесах відновлення, переосмислення та зростання після пережитого. У сучасній психологічній науці резильєнтність розглядається як динамічний, багатовимірний процес, близький за змістом до понять життєстійкості та психологічної стійкості, проте орієнтований насамперед на постстресову адаптацію та розвиток.

До структурних компонентів резильєнтності ми відносимо гнучкість, здатність до відновлення, оптимізм, соціальну інтеграцію, креативність, ефективне планування. Гнучкість у структурі резильєнтності характеризує здатність особистості змінювати способи мислення, поведінки та емоційного реагування відповідно до вимог ситуації. Вона протистоїть ригідності та фіксації на негативному досвіді, забезпечуючи можливість адаптивного переосмислення подій. Когнітивна й поведінкова гнучкість сприяють швидшому відновленню та пошуку нових рішень після труднощів. Здатність до відновлення відображає швидкість і якість повернення до стабільного функціонування після стресових або травматичних подій. Вона включає

відновлення емоційного стану, працездатності та відчуття контролю над життям. Даний компонент є центральним у структурі резильєнтності та визначає ефективність посткризової адаптації.

Оптимізм проявляється у позитивній орієнтації на майбутнє, вірі у можливість подолання труднощів і здатності знаходити сенс навіть у складному досвіді. Він виконує мотиваційну та захисну функції, знижуючи інтенсивність негативних емоцій. Оптимістичне ставлення до подій підсилює резильєнтність і сприяє особистісному зростанню.

Соціальна інтеграція характеризує включеність особистості в систему соціальних зв'язків, відчуття приналежності та наявність підтримувальних взаємин. Вона забезпечує доступ до емоційної, інформаційної та інструментальної підтримки. Соціально інтегрована особистість легше відновлюється після кризових подій.

Креативність у структурі резильєнтності означає здатність знаходити нестандартні способи подолання труднощів, переосмислювати проблемні ситуації та трансформувати негативний досвід у ресурс розвитку. Креативний підхід сприяє формуванню нових життєвих стратегій після кризи.

Ефективне планування полягає у здатності визначати реалістичні цілі, прогнозувати можливі труднощі та вибудовувати послідовні кроки їх подолання. Воно сприяє відновленню відчуття контролю та структурованості життя після кризових подій. Планування виконує регулятивну функцію в процесі резильєнтного відновлення.

Мета розвитку резильєнтності – здатність до відновлення після труднощів. І тут важливо розвивати оптимістичне мислення, активізувати соціальну підтримку та формувати гнучкість.

Пропонуємо наступні вправи:

1) «Лінія життя». Уявіть перед собою лінію, вона уособлює Ваше життя. Ви можете переживати різні події як позитивного так і негативного плану, але у Вас обов'язково будуть винесені уроки та отриманий з них досвід. Намалюйте на папері лінію свого життя та позначте на ній складні події, які відбулися

протягом життя. Дивлячись на цю лінію поміркуйте, які уроки Ви отримали з них і що допомогло Вам справитися з життєвими ситуаціями. Як продовження техніки можна використовувати наступну запропоновану нами вправу «Лист підтримки собі».

2) «Лист підтримки собі». Займіть зручне положення. Зробіть глибокий вдих та повільний спокійний видих. Закрийте очі та згадайте ситуацію в якій Ви відчували себе щасливим/щасливою. Пригадайте місце Вашого щастя, хто поруч з Вами, що Ви чуєте, які аромати відчуваєте. Вдихніть там на повні груди, наповніться тим станом щастя та підтримки. Побудьте трохи ще в цьому стані, подякуйте місцю Вашого щастя. Зробіть глибокий вдих та повільний спокійний видих та відкривайте очі. Тепер візьміть аркуш, ручку та почніть писати лист підтримки собі сьогоднішньому в складному періоді з того стану щастя в якому Ви були. Підбирайте ті слова вдячності та підтримки, які будуть приходити Вам на думку, зробіть його максимально позитивним, ресурсним та мотивуючим до життя. Після написання складіть цей лист у місце, де ніхто не буде його брати. Кожного разу, як тільки Ви відчуваєте що Ви не справляєтеся, Вам сумно та самотньо, діставайте «Лист підтримки собі» та наповнюйтеся тим ресурсом, який Ви залишили для себе. Коли прочитаєте та наповнитесь станом підтримки та щастям, з вдячністю складіть свій лист в особисте місце та зберігайте його як позитивний якір.

Таким чином, ми запропонували програму для розвитку психологічної стабільності в умовах невизначеності. Перспективою подальших наукових досліджень є розширення та апробація програми розвитку психологічної стабільності українців на сучасному етапі.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі даної роботи основна увага була присвячена безпосередньо практичній складовій дослідження особливостей поняття психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. Було

проведено емпіричне дослідження, в якому прийняли участь 260 респондентів – представників обох статей віком від 18 до 60 років включно. Оскільки представників чоловічої статі, які прийняли участь у опитуванні було набагато менше за жінок (приблизно 11% від загальної кількості респондентів), то більш доцільним на думку автора став розподіл респондентів за віковою ознакою. Так було встановлено, що 156 респондентів (або 60% від загальної кількості) мають вік від 18 до 29 років включно, інші ж 104 респонденти (40% від загальної кількості) мають вік від 30 до 60 років включно. Отже респонденти були поділені на дві відповідні вікові групи – Група 1 (респонденти віком від 18 до 29 років включно) і Група 2 (респонденти віком від 30 до 60 років включно) з метою подальшого порівняння показників.

Перед тестуванням респондентам було запропоновано оцінити власний рівень психологічної стабільності у тому контексті, як вони розуміють це поняття, за умовною п'ятибальною шкалою, де 1 бал – це низький рівень, 2 бали – рівень, нижчий за середній, 3 бали – середній рівень, 4 бали – рівень, вищий за середній, 5 балів – високий рівень. Такий підхід, на думку автора, дозволить пов'язати поняття психологічної стабільності з іншими показниками вже існуючих психологічних методик, і допоможе надалі у знаходженні математичної моделі, яка змогла б розраховувати рівень психологічної стабільності, спираючись на результати по шкалах вже існуючих методик. В результаті такого опитування з'ясувалось, що у переважній більшості респонденти визначили свій рівень як середній. Стосовно розподілу значень в залежності від віку, то у старшій віковій групі респонденти схильні до більш високих рівней в порівнянні з представниками меншої вікової групи.

Загалом дослідження складалось з наступних етапів:

- Етап 1 - Проведення діагностики;
- Етап 2 - Кількісний та якісний аналіз отриманих результатів тестування;
- Етап 3 - Статистичний аналіз отриманих результатів:
- Проведення описової статистики;

- Порівняння отриманих даних по респондентах різних вікових груп;
- Кореляційний аналіз даних;
- Регресійний аналіз даних.

У тестуванні були застосовані сім діагностичних методик психологічного обстеження особистості. Певна шкала кожної з обраних методик на думку автора могла б впливати на формування рівня психологічної стабільності особи. Таким чином було обрано сім компонент – складників психологічної стабільності: 1. Емоційна стабільність (визначається як відповідна шкала з методики ТІРІ-UKR); 2. Життєздатність (визначається як шкала загального результату методики ІUS-12); 3. Психологічне благополуччя (визначається як відповідна шкала методики МНС-SF); 4. Психологічна стійкість (визначається як шкала загального результату «Копінг, сфокусований на проблемі» методики Brief-Cope); 5. Резильєнтність (визначається як шкала загального результату методики РМН-Scale); 6. Витривалість (визначається як шкала загального результату методики ВВС-SWB); 7. Стресостійкість (визначається як шкала загального результату методики PSS-10).

В результаті проведеного кількісного аналізу та описової статистики виявилось, що за вказаними вище шкалами респондентам в більшості притаманний середній рівень. Також було встановлене, що результати за всіма шкалами відповідають нормальному закону розподілу в достатній мірі. Тож для порівняння даних було обрано Т-критерій Стьюдента. Після проведеного порівняння з'ясувалось, що по шкалах «Емоційна стабільність», «Життєздатність», «Резильєнтність» різниця у результатах респондентів молодшої вікової групи і старшої вікової групи є статистично значимою, отже показники залежать від віку особи. По шкалах «Психологічне благополуччя», «Психологічна стійкість», «Стресостійкість» і «Витривалість» різниця у результатах між віковими не є статистично суттєвою, тому показники особи за даними шкалами не залежатимуть від її віку.

Після проведеного кореляційного аналізу були виявлені наступні взаємозв'язки між значеннями рівню психологічної стабільності респондентів та значеннями вищезазначених шкал:

- Прямо-пропорційний середній і високий зв'язок був виявлений між значеннями рівню психологічної стабільності і значеннями шкал «Емоційна стабільність», «Психологічне благополуччя»;
- Прямо-пропорційний слабкий зв'язок був виявлений між значеннями рівня психологічної стабільності і значеннями шкал «Резильєнтність» (Загальний результат рівня ментального здоров'я) і «Витривалість» (Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя);
- Майже відсутній зв'язок між значеннями рівню психологічної стабільності і значеннями шкали «Психологічна стійкість» (Загальний рівень копінгу, сфокусованому на проблемі);
- Зворотно пропорційний середній зв'язок спостерігався між значеннями рівня психологічної стабільності і значеннями шкал «Життєздатність» (Загальний результат інтолерантності до невизначеності) і «Стресостійкість» (Загальний результат рівня сприйнятого стресу).

Варто додатково зазначити, що у тестуванні були використані інверсні значення за шкалами «Загальний результат інтолерантності до невизначеності» (методика IUS-12) і «Загальний результат рівня сприйнятого стресу» (методика PSS-10), тому мається на увазі, що чим нижчий результат по цих шкалах, тим кращі показники компонент «Життєздатність» і «Стресостійкість». Але оскільки розрахунок кореляції проводився саме по значеннях шкал з методик, тому були обчислені зворотні коефіцієнти кореляції.

Наприкінці проведено регресійний аналіз в результаті якого була побудована модель. За її допомогою можна обчислювати рівень психологічної стабільності в залежності від показників чотирьох шкал:

- 1) Емоційна стабільність;
- 2) Психологічне благополуччя;
- 3) Загальний результат рівня ментального здоров'я;

4) Загальний результат рівня сприйнятого стресу.

Шкали «Загальний результат інтолерантності до невизначеності», «Загальний рівень копіngu, сфокусованому на проблемі» і «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» за результатами регресійного аналізу не впливають на достатньому рівні значущості на рівень психологічної стабільності особи (що також непрямым чином підтверджують результати кореляційного аналізу), тому їх значення не використовуються у побудованій моделі.

ВИСНОВКИ

1. Здійснено теоретичний аналіз сучасних наукових підходів до розуміння психологічної стабільності особистості, її структури, компонентів та функціонального значення в умовах невизначеності.

Психологічна стабільність постає як багаторівнева система, у якій когнітивно-сміслові, емоційно-регуляторні, мотиваційно-вольові та поведінково-адаптивні компоненти утворюють цілісну структуру, що забезпечує життєстійкість та здатність особистості конструктивно функціонувати в умовах невизначеності. Порушення одного з компонентів може призвести до дисбалансу всієї системи (наприклад, низька емоційна регуляція дестабілізує поведінкові реакції), тоді як високий розвиток інших (зокрема смислової сфери чи толерантності до невизначеності) здатен компенсувати слабші елементи та утримувати внутрішню цілісність особистості.

Систематизація наукових концепцій засвідчує, що психологічна стабільність виступає не ізольованою рисою, а інтегративним, динамічним утворенням, яке забезпечує здатність особистості підтримувати психічну цілісність, адаптивне функціонування та ефективну саморегуляцію у складних соціальних і екзистенційних обставинах.

У сучасних дослідженнях психологічна стабільність розглядається як багатовимірний і динамічний конструкт, що корелює з ефективністю копінг-стратегій, психічним благополуччям та позитивними особистісними рисами (добросовісність, емоційна врівноваженість). Психологічна стабільність визначається як інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність підтримувати відносну внутрішню рівновагу, цілісність психічних структур та адекватний рівень функціонування в умовах дії зовнішніх та внутрішніх стресогенних чинників, а також ефективно відновлюватися після їхнього впливу.

Психологічна стабільність відрізняється від психологічної стійкості (resilience / hardiness), яка частіше акцентує на адаптації та особистісному зростанні після травматичних подій. Стабільність, у більш вузькому розумінні, фокусується на здатності психіки зберігати динамічну рівновагу, запобігати дезорганізації процесів та швидко відновлювати функціонування до оптимального рівня.

Отже, психологічну стабільність доцільно розглядати як системний комплекс, розвиток якого можливий не лише через накопичення внутрішніх ресурсів, але й через оптимізацію соціально-середовищних умов. Такий підхід дозволяє представити стабільність не як статичний показник, а як динамічний процес, що поєднує саморозвиток особистості й активну взаємодію з соціальним контекстом, забезпечуючи цілісне та адаптивне функціонування людини у світі, де невизначеність є нормою, а не винятком.

2. Охарактеризовано феномен невизначеності як соціально-психологічний контекст, визначити його змістові ознаки, детермінанти та вплив на психічне функціонування особистості з позицій сучасних психологічних концепцій.

Період невизначеності постає як багатовимірне явище, яке охоплює всі сфери життєдіяльності особистості, впливаючи на її когнітивні, емоційні та соціальні процеси. Він стимулює розвиток когнітивних ресурсів, зокрема здатності аналізувати інформацію, прогнозувати наслідки власних дій, оцінювати ризики та формувати альтернативні сценарії поведінки. Водночас відбувається мобілізація емоційних ресурсів, що проявляється у вмінні регулювати емоційний стан, протистояти тривозі, стресу та емоційній перевантаженості. Соціальні ресурси також активізуються, включаючи здатність ефективно взаємодіяти з оточенням, шукати підтримку та підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки.

У цьому контексті психологічна стабільність виступає ключовою характеристикою особистості, що забезпечує збереження внутрішньої цілісності, відчуття безпеки та ефективність функціонування навіть у умовах радикальних змін і високої непередбачуваності життєвих обставин. Вона не

обмежується суто захисними функціями, а є активним ресурсом розвитку, що сприяє формуванню поведінкової гнучкості, швидкій адаптації до нових умов, прийняттю зважених рішень та конструюванню власного життя відповідно до мінливих вимог зовнішнього середовища.

Аналіз сучасних наукових джерел свідчить, що особистості, які успішно розвивають психологічну стабільність, здатні не лише протистояти стресу та невизначеності, а й трансформувати їх у стимули для особистісного зростання. Така здатність проявляється у розширенні життєвої компетентності, зміцненні адаптивних стратегій поведінки, формуванні гнучких способів реагування та розвитку стійких механізмів саморегуляції. Психологічно стабільна особистість демонструє вищий рівень усвідомленості, контролю над власними емоційними реакціями, а також здатність підтримувати внутрішню рівновагу навіть за умов інтенсивних зовнішніх змін.

Важливим є те, що психологічна стабільність у період невизначеності виступає не лише захисним чинником чи механізмом виживання, а й активною умовою розвитку. Вона забезпечує цілісну інтеграцію когнітивних, емоційних і соціальних ресурсів особистості, сприяє формуванню позитивного ставлення до труднощів, а також підтримує готовність до змін та здатність ефективно діяти у непередбачуваних ситуаціях. У результаті її наявності значно підвищує можливості особистості адаптуватися до нових викликів, зберігати функціональність, стабільність та спрямованість на особистісне зростання в умовах динамічних соціальних трансформацій.

3. Визначено та узагальнено чинники, що детермінують розвиток та підтримання психологічної стабільності особистості, описано їх взаємозв'язки та вплив у період невизначеності.

Психологічна стабільність особистості постає як цілісне динамічне утворення, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, ефективність адаптаційних процесів і здатність до конструктивного реагування у контексті зростаючої складності соціальної реальності. Умови невизначеності, характерні для сучасного VUCA- та BANI-середовища, актуалізують потребу у

поглибленому розумінні тих чинників, які обумовлюють підтримання та розвиток цієї характеристики. З огляду на те, що невизначеність супроводжується нестабільністю, фрагментарністю інформації, швидкоплинністю подій та високим рівнем емоційного навантаження, саме стабільність стає ключовим психологічним ресурсом, що визначає адаптаційний потенціал особистості.

Основну увагу дослідження було засереджено на системному аналізі внутрішніх (індивідуально-психологічних) та зовнішніх (соціально-середовищних) чинників психологічної стабільності. Розуміння цих чинників дозволяє пояснити, яким чином особистість не лише підтримує власний психологічний гомеостаз, але й розвивається через процеси гетеростазу, освоюючи нові форми поведінки, когнітивні стратегії та емоційні реакції у відповідь на кризові чи стресогенні впливи. Визначені чинники слід розглядати через призму біо-психо-соціальної моделі, виокремлюючи інтрапсихічні (суб'єктні) чинники: когнітивні, емоційно-вольові, ціннісно-сміслові, інтерпсихічні (соціально-середовищні) чинники: мікро- та макросоціальний контекст та темпорально-діяльнісні чинники: досвід, рефлексія та часова перспектива.

Такий підхід дає змогу інтерпретувати чинники психологічної стабільності не лише як умови збереження функціональної рівноваги, але й як ресурси розвитку, що сприяють формуванню резильєнтності, життєстійкості та здатності до конструктивного подолання невизначеності. Подальший аналіз буде спрямований на детальне розкриття змісту цих чинників, їхніх структурних ознак та ролі у забезпеченні адаптивного функціонування особистості в сучасних соціальних умовах, а саме було досліджено інтрапсихічні (внутрішні) ресурси, які формують «внутрішній каркас» особистості.

Таким чином, психологічна стабільність у ситуаціях невизначеності формується у полі багаторівневої взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників, що детермінують адаптивні можливості особистості. Внутрішні ресурси

забезпечують базову регуляцію та здатність до осмислення ситуації, тоді як зовнішнє середовище створює умови для підтримки, структурованості та передбачуваності. Їхня взаємодія формує унікальну конфігурацію психологічної стійкості, яка визначає, наскільки ефективно особистість здатна зберігати функціонування, здійснювати саморегуляцію, приймати рішення та реалізовувати адаптивні стратегії в умовах нестабільності.

4. Досліджено основні компоненти психологічної стабільності в умовах невизначеності.

Психологічна стабільність постає як комплексна системна властивість, що забезпечує відносну цілісність, адаптованість і здатність до ефективного функціонування в умовах хронічного стресу та невизначеності. Проблематика психологічної стабільності набула особливої актуальності у зв'язку з тривалим впливом екстремальних соціальних та військових реалій, що спричиняє стан хронічного напруження та виснаження психічних ресурсів.

Когнітивно-смысловий компонент психологічної стабільності розглядається як центральний системоутворювальний елемент, що забезпечує адекватну інтерпретацію ситуацій невизначеності, формування внутрішніх орієнтирів, а також підтримання здатності до раціонального прийняття рішень у контексті змінних життєвих обставин. Його функція полягає у забезпеченні цілісного осмислення досвіду, що особливо важливо у періоди криз, різких трансформацій та непередбачуваності, характерних для сучасного соціокультурного середовища.

Емоційно-регуляторний компонент становить одну з ключових складових психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, оскільки саме він забезпечує здатність людини управляти власними емоційними станами, підтримувати внутрішню рівновагу та попереджати дезорганізаційні афективні реакції. В умовах зростаючого соціального напруження, воєнної загрози, економічної турбулентності та інформаційної насиченості система емоційної регуляції виступає основою збереження психічного функціонування та адаптаційного потенціалу особистості.

Мотиваційно-вольовий компонент є однією з ключових підструктур психологічної стабільності особистості, що визначає здатність індивіда зберігати активність, цілеспрямованість та саморегуляцію в умовах невизначеності, стресу та підвищеного психологічного тиску. У наукових джерелах він розглядається як комплекс внутрішніх ресурсів, які забезпечують реалізацію намірів, прийняття відповідальних рішень та збереження суб'єктності в ситуаціях, що виходять за межі звичного досвіду.

Поведінково-адаптивний (конативний) компонент психологічної стабільності постає одним із ключових механізмів ефективного функціонування особистості в умовах невизначеності, стресу та кризових життєвих обставин. У сучасній психологічній науці він розглядається як система поведінкових стратегій, спрямованих на подолання труднощів, підтримання внутрішньої цілісності, збереження функціональності та адаптацію до змін середовища. Його сутність полягає в здатності особистості здійснювати конкретні дії, що дозволяють не лише реагувати на стресори, але й трансформувати ситуацію або власне ставлення до неї.

Отже, психологічна стабільність постає як багаторівнева система, у якій когнітивно-сміслові, емоційно-регуляторні, мотиваційно-вольові та поведінково-адаптивні компоненти утворюють цілісну структуру, що забезпечує життєстійкість та здатність особистості конструктивно функціонувати в умовах невизначеності. Порушення одного з компонентів може призвести до дисбалансу всієї системи (наприклад, низька емоційна регуляція дестабілізує поведінкові реакції), тоді як високий розвиток інших (зокрема смислової сфери чи толерантності до невизначеності) здатен компенсувати слабші елементи та утримувати внутрішню цілісність особистості.

Нами було включено до психологічної стабільності такі складові (шкали) як: психологічна стійкість, життєстійкість (*hardiness*), емоційна стабільність, психологічне благополуччя, витривалість, резильєнтність (*resilience*) та

стресостійкість. Їх було використано для підбору діагностичного інструментарію.

5. Проведено емпіричне дослідження психологічної стабільності особистості, здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих даних. Теоретико-емпіричне дослідження відбувалося на базі Одеського національного університету імені І.І. Мечникова та Чорноморського національного університету імені П. Могили (м. Миколаїв) та ГО «Захист держави» в Миколаївській обл.

В якості діагностичного матеріалу були використані наступні методики: методика «TIPI UKR – короткий п'ятифакторний опитувальник особистості», методика «IUS-12 Н. Карлетона – шкала інтолерантності до невизначеності» (в адаптації Г. Громової), методика «МНС-SF Стабільність психічного здоров'я – коротка форма», методика «Українська адаптація опитувальника Brief-COPE», методика «PMH-scale шкала позитивного ментального здоров'я», методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя BBC» (The ModifiedBBCSubjective Well-Being Scale (BBC-SWB) (P. Pontin, M. Schwannauer, S. Tai, M. Kinderman) (адаптація Л.М. Карамушки, К.В. Терещенко, О.В. Креденцер) та методика «PSS-10 шкала сприйнятого стресу».

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 31). Основні результати представлені в дисертаційній роботі, подано достатній ілюстративний матеріал.

В результаті проведеного кількісного аналізу та описової статистики виявилось, що за вказаними вище шкалами респондентам в більшості притаманний середній рівень. Також було встановлене, що результати за всіма шкалами відповідають нормальному закону розподілу в достатній мірі. Тож для порівняння даних було обрано Т-критерій Стьюдента. Після проведеного порівняння з'ясувалось, що за шкалами «Емоційна стабільність», «Життєздатність», «Резильєнтність» різниця у результатах респондентів молодшої вікової групи і старшої вікової групи є статистично значимою, отже

показники залежать від віку особи. По шкалах «Психологічне благополуччя», «Психологічна стійкість», «Стресостійкість» і «Витривалість» різниця у результатах між віковими не є статистично суттєвою, тому показники особи за даними шкалами не залежатимуть від її віку.

Після проведеного кореляційного аналізу були виявлені наступні взаємозв'язки між значеннями рівня психологічної стабільності респондентів та значеннями вищезазначених шкал.

Прямо-пропорційний середній і високий зв'язок був виявлений між значеннями рівню психологічної стабільності і значеннями шкал «Емоційна стабільність», «Психологічне благополуччя»;

Прямо-пропорційний слабкий зв'язок був виявлений між значеннями рівня психологічної стабільності і значеннями шкал «Резильєнтність» (Загальний результат рівня ментального здоров'я) і «Витривалість» (Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя);

Майже відсутній зв'язок між значеннями рівню психологічної стабільності і значеннями шкали «Психологічна стійкість» (Загальний рівень копіngu, сфокусованому на проблемі);

Зворотно пропорційний середній зв'язок спостерігався між значеннями рівня психологічної стабільності і значеннями шкал «Життєздатність» (Загальний результат інтолерантності до невизначеності) і «Стресостійкість» (Загальний результат рівня сприйнятого стресу).

Наприкінці проведено регресійний аналіз в результаті якого була побудована модель. За її допомогою можна обчислювати рівень психологічної стабільності в залежності від показників чотирьох шкал: «Емоційна стабільність», «Психологічне благополуччя», «Резильєнтність (загальний результат рівня ментального здоров'я) та «Стресостійкість» (загальний результат рівня сприйнятого стресу»).

Шкали «Загальний результат інтолерантності до невизначеності», «Загальний рівень копіngu, сфокусованому на проблемі» і «Загальний результат рівня суб'єктивного благополуччя» за результатами регресійного

аналізу не впливають на достатньому рівні значущості на рівень психологічної стабільності особи (що також непрямым чином підтверджують результати кореляційного аналізу), тому їх значення не використовуються у побудованій моделі.

6. У межах виконання шостого завдання дослідження було розроблено програму розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, яка ґрунтується на теоретично обґрунтованій та емпірично підтвердженій структурі цього феномену. Програма побудована з урахуванням виділених у дослідженні компонентів психологічної стабільності – емоційно-регуляторного, когнітивно-сміслового, поведінково-адаптивного та ресурсного – і спрямована на їх комплексний розвиток. Зміст програми включає систему психокорекційних та тренінгових вправ, орієнтованих на: формування навичок емоційної саморегуляції та зниження рівня дезадаптивної тривожності; розвиток психологічного благополуччя як інтегрального показника внутрішньої гармонії та суб'єктивної задоволеності життям; підвищення стресостійкості як здатності до збереження ефективності діяльності в умовах стресових впливів; розвиток резильєнтності як механізму відновлення, переосмислення досвіду та особистісного зростання після кризових ситуацій.

Програма має комплексний характер і передбачає інтеграцію когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів регуляції, що забезпечує підвищення адаптаційного потенціалу особистості в умовах невизначеності. Практичне значення розробленої програми полягає у можливості її використання в діяльності психологів, освітніх установ, кризових центрів та організацій, що працюють з особами, які перебувають у стані хронічного стресу або соціальної нестабільності. Перспективою подальших наукових досліджень є розширення та апробація програми розвитку психологічної стабільності українців на сучасному етапі

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М., Земляна Ю.А. Аналіз основних методик дослідження компонентів психологічної стабільності особистості. Перспективи та інноваційні науки. Серія: Педагогіка. Психологія. Медицина. № 8(54). Київ, 2025. С. 1000-1008.
2. Амплєєва О.М., Земляна Ю.А. Особливості емпіричного дослідження психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності. *Наукові перспективи*. 2026. №1(67). С.1637-1649.
3. Андросович К. Соціальна адаптація обдарованої особистості: від дитинства до юності: методичний посібник / за ред. К.А. Андросович, Л.І. Ткаченко, Г.В. Ільїна, І.О. Якімова, В.М. Шульга. Київ: Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2021. 106 с.
4. Андросович К.А. Умови та форми процесу успішної адаптації студентів-першокурсників. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. № 4(21). Київ, 2013. С. 121–128.
5. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: дис. на здобуття наук. ступеня докт. психол. наук: спец 19.00.02 «Психофізіологія»/ І.Я. Аршава, 2007. 33 с.
6. Баранова С.В. Особистісна зрілість та відповідальність: соціальнопсихологічний аспект: монографія / за ред. С.В. Баранова. Київ: Інтерконтиненталь-Україна, 2020. 364 с.
7. Бардин Н.М., Жидецький Ю.Ц., Кіржецький Ю.І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я.М. Когути. Львів: Львів. держ. ун-т внутр. справ, 2021. 204 с.
8. Барчі Б.В. Проблеми психологічного стану осіб, які втратили роботу. *Scientific Journal Virtus*. № 30. 2019. С. 42–45.
9. Білополий В.В., Лазаренко В.І. Психологічна готовність до особистісних змін та толерантності до невизначеності сучасного світу студентів

будівельного ЗВО (ДВНЗ ПДАБА). *Вісник Придніпровської державної академії будівництва та архітектури*. №. 2. 2020. С. 16–24.

10. Блинова О.Є. Психологічна безпека особистості в умовах соціальної нестабільності. *Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія*. 2015. Т. 20, Вип. 1. С. 20–28.

11. Блинова О.Є. Соціальна психологія міграції: становлення, здобутки та перспективи розвитку: монографія. Херсон: Грінь Д.С., 2016. 532 с.

12. Боровенська К.С., Четверик-Бурчак А.Г. Longitudinal study of features of emotional intelligence in adolescence. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Вип. 1. 2022. С. 62–67.

13. Бусел В.Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови: 250000. VIII. Київ; Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.

14. Виготський Л.С. Мислення і мовлення. Київ: Освіта, 1996. 336 с.

15. Віговська О.О. Самореалізація як ознака конструктивного самозбереження особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 23. Ужгород, 2014, С. 90–99.

16. Вірна Ж. Психологічні координати конструктивного самозбереження особистості. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*. Вип. 1(17). 2017. С. 35–40.

17. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 10. 2010. С. 120–128.

18. Воронова Ю.В., Гаркавенко Н.В., Ричкова Л.В. Психологічна стійкість дітей і підлітків у важких ситуаціях. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 7. Харків: УЦЗУ, 2010. 424 с.

19. Герасименко Л.О. Психосоціальна дезадаптація (сучасні концептуальні моделі). *Український вісник психоневрології*. № 1. 2018. С. 62–65.

20. Голованова Т.П., Чеберко Л.В. Стресостійкість українців в умовах війни. *Innovations in modern education: European and global context: матер.*

13-ої міжнар. наук.-практ. конф. (м. Краков, 25-27 листопада 2024 р.). Краков, 2024. С. 219–220.

21. Голованова Т.П., Чеберко Л.В. Сутність феномена стресостійкості особистості в сучасних психологічних дослідженнях. *Габітус. Вип. 67.* Одеса, 2024. С. 125–129.

22. Горохова Л.В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. *Вісник Житомирського державного університету. Вип. 53.* Житомир, 2010. С. 33–36.

23. Готич В.О. Резильєнтність, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, 2023. Том 34 (73) № 3.* Київ, 2023. С. 7–12.

24. Грицук О.В., Грицук Ю.В., Согоян В.Н. Психологічна корекція емоційного стану медичних працівників. *Актуальні проблеми викладання освітніх компонент соціально-гуманітарного спрямування у вищій школі Збірник матеріалів I Міжнародної науково-практичної конференції 15-16 червня 2023 р., м. Херсон.* Херсон: Херсонська державна морська академія, 2023. С. 159–162.

25. Громова Г.М. Інструменти вимірювання толерантності до невизначеності. Адаптація тесту «Шкала інтолерантності до невизначеності» Н. Карлетона. *Наукові студії із соціальної та політичної психології.* 2021. Вип. 47 (50). С. 115–130. DOI: [https://doi.org/10.33120/ssj.vi47\(50\).217](https://doi.org/10.33120/ssj.vi47(50).217).

26. Губа Н., Гладких Ж. Теоретичний аналіз психологічних чинників, які впливають на формування толерантності. *Психологічні перспективи. Вип. 32.* Луцьк: СНУ, 2018. С. 97–108.

27. Гужанова Т.С., Федорик В.В., Кушнір Л.О., Ортікова Н.В., Кононенко О.І. Професійна компетентність як показник психологічної готовності студента до професійної діяльності. *Перспективи та інновації науки. Серія: Педагогіка, Психологія, Медицина.* 2023. С. 418–428.

28. Гусев А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Університет менеджменту освіти АПН України Київ, 2009. 233 с.

29. Дзюбка Л.В., Терещенко А.О. Психологічна стійкість особистості як основа активізації самовиховання студентів медичних ВУЗів в умовах невизначеності. *Психологічні ресурси розвитку особистісної в умовах невизначеності освітнього простору: збірник матеріалів наукових доповідей I Всеукраїнської науково-практичної конференції. м. Київ, 23 жовтня 2024 року.* 2024. С. 67–75.

30. Дробот О.В., Пушкар О.А. Особливості біологічної та соціальної детермінації когнітивного стилю особистості. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2024. № 4. Т. 35(74). С. 6–11.

31. Єрескова Т.В. Стан соціальної невизначеності як паттерн сучасного українського суспільства: поштовх для інтеграції чи чинник дезінтеграції. *Трансформація соціальних інститутів в інформаційному суспільстві: IV конгрес Соціологічної асоціації України: тези доповідей, Харків, 28-29 жовтня 2021 року, Харків, 2021.* С. 65–67.

32. Жилияк Н.В., Фаїн А.В. Соціально-психологічна адаптація підлітків з вадами опорно-рухового апарату в умовах невизначеності. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука.* №. 1. Київ, 2024. С. 16–26.

33. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник / за ред. О.М. Кокун, В.В. Клочков, В.М. Мороз, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.

34. Зарецька О.О. Особистість у ситуаціях зовнішньої і внутрішньої невизначеності: психологічний аналіз. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія Т. 34(73) № 1.* Київ, 2023. С. 6–10.

35. Зелінська Я.Ц. Психологічні аспекти професійного навчання безробітних. *Психологія праці та управління: збірник наук. праць*

VI Міжнародної науково-практичної конференції. Ч. 2. Київ: ІПКДСЗУ, 2019. С. 107–116.

36. Зінченко О.С. Теоретичні засади дослідження соціально-психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. № 4(29).* Київ, 2015. С. 47–53.

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

38. Зошій І.В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Серія: Педагогіка і психологія. № 2(4).* 2024. Львів, С. 104–106.

39. Іванова О.С. Взаємозв'язок рівня стресу та самооцінки стресостійкості з копінг стратегіями поведінки. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. Вип. 2.* Дніпро, 2022. С. 109–116.

40. Іванова С.П. Психологічна стійкість особистості як фактор протидії негативним впливам. *Освіта та суспільство.* Київ, 2009. С. 62–68.

41. Іванцанич В.В. Стресостійкість: чинники та особливості прояву в учнівської молоді. *Актуальні проблеми психології. № 9(13).* Київ, 2020. С. 116–124.

42. Іванчихина К.О., Милославська О.В. Феномен невизначеності у психології. *Особистість, суспільство, закон.* Харків, 2019. С. 56–59.

43. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: колективна монографія / за ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. Київ: Альфа-ПІК, 2019. 270 с.

44. Карамушка Л., Терещенко К., Креденцер О. Адаптація на українській вибірці методик «The Modified BBC Subjective Well-being Scale (BBC-SWB)» та «Positive Mental Health Scale (PMH-scale)». *Організаційна*

психологія. Економічна психологія. Вип. 3(27). Київ, 2022. С. 85–94. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2022.3.27.8>

45. Карамушка Л.М. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.

46. Карамушка Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси. *Вчені записки університету «Крок»*. Розділ 3: *Психологія*. № 3(67). Київ, 2022. С. 124–133.

47. Карамушка Л.М., Заїка І.В. Можливості використання програми «Майндфулнес» на рівні особистості та на рівні організації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2020. Т. 1. *Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія* / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. Вип. 56. С. 15–21.

48. Карамушка Л.М., Карамушка Т.В. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 2(26). 2022. С. 48–59.

49. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В. Суб'єктивне благополуччя освітнього персоналу в умовах війни. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. Т. 30. №. 4. 2023. С. 23–33.

50. Кириченко В.В. Психологічний аналіз толерантності особистості до невизначеності у сучасному інформаційному суспільстві. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. №1. С. 133–138.

51. Киричук О.В. Особливості Я-концепції безробітних і працюючих жінок. *Психологічні ресурси особистості безробітного. Психологія особистості безробітного: матеріали IV Всеукр. наук.-практ. конф. АПН України; ІПК ДСЗУ*. Київ, 2019. С. 54–62.

52. Кліманська М.Б., Галецька І.І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості (TIPI-UKR). *Psychological journal*. Vol. 5(9). 2019. С. 57-74. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.9>.
53. Когут О.О. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 535 с.
54. Когут О.О. Теоретичні та емпіричні засади розвитку стресостійкості співробітників правоохоронних органів: наук.-практ. посіб. для психологів практичних підрозділів правоохоронних органів. Кривий Ріг: Донец. юрид. ін-т МВС України, 2017. 166 с.
55. Кокун О.М., Клочков В.В., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій: методичний посібник. Київ-Одеса: Фенікс, 2022. 128 с.
56. Кокун О.М., Мельничук Т.І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
57. Комар Т., Синюк В. Асертивність як ключовий фактор гармонізації взаємин у соціумі. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка та психологія*. 2024. № 6. С. 36–48.
58. Кононенко А.О., Кононенко О.І., Бурлакова І.А., Талдонова Л.О. Індивідуальна соціальна ситуація розвитку особистості в онтогенезі та її антиципація в умовах змін життєдіяльності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. № 3(3). С. 99–109.
59. Кононенко О.І. Вплив перфекціонізму особистості на виникнення емоційного вигорання. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Вип. 2(1)*. Херсон, 2014. С. 81–85.
60. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Базиленко К.П., Прокоф'єва О.О., Медянова О.В. Соціальна акомодация та життєстійкість як ресурси виживання в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Управління та адміністрування. Вип. 11(25)*. Київ, 2023. С. 677–688.

61. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Базика Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. Наукові перспективи. Вип. 9(39). Київ, 2023. С. 565–575.
62. Кононова М.М., Жорник Є.І. Копінг-стратегія як чинник професійної самоефективності військовослужбовця. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості: зб. наук. матер. II Міжнар. наук.-практ. конф. (28-29 квітня 2022 р., м. Полтава)*. Полтава, 2022. С. 102–106.
63. Корольчук В.М. Копінгові особливості адаптивних ресурсів стресостійкості особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Вип. 4*. Київ, 2010. С. 157–160.
64. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психології стресостійкості особистості. *Освіта і наука у вимірах сьогодення: зб. матеріалів міжнар. наук.-практ. конф. Маріуполь, 2019*. С. 142–145.
65. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навчальний посібник. Київ: Ніка-Центр, 2009. 576 с.
66. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. *Психологічні перспективи*. Вип. 42. Київ. 2023. С. 82–96.
67. Кравцова О.К. Стресостійкість особистості як психологічний феномен: основні теоретичні підходи. *Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2019. Вип. 7. С. 98–117.
68. Кравчук С.Л. Вивчення психологічної пружності особистості методом семантичного диференціала. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2019. Вип. 3. С. 22–30.
69. Кременчуцька М., Акопян А., Сокур С. Залученість у соціальні мережі та психологічне благополуччя особистості. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. Т. 7(41). Київ, 2024. С. 788–798.

70. Кременчуцька М.К. Прийняття рішень у ситуації невизначеності під час війни. *Матеріали 78-ї наукової конференції професорсько-викладацького складу і наукових працівників ОНУ імені І.І. Мечникова (Одеса, 22-24 листопада 2023 р.)*. Одеса: Одес. нац. ун-т імені І.І. Мечникова. С. 43–45.

71. Кременчуцька М.К., Акоюн А.Б., Козій В.О. Дихальні психотехніки у роботі з регуляцією емоційних станів індивіда. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34(73). С. 79–85.

72. Кременчуцька М.К., Жиліч Н.Р. Агресивність у системі особистісних чинників вибору механізмів психологічного захисту під час воєнних подій. *Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. № 2*. Херсон, 2023. С. 13–19.

73. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. № 6(25)*. Херсон, 2016. С. 48–54.

74. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять стресостійкість та емоційна стійкість. *Теорія і практика сучасної психології. № 1*. Запоріжжя, 2016. С. 22–28.

75. Кузікова С.Б., Щербак Т.І. Життєстійкість як адаптаційний ресурс особистості у реальності невизначеності життя. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. Вип. 2*. Суми, 2023. С. 24–29.

76. Кузнецов О., Платковська О., Савченко І. Психологічні ресурси особистісного саморозвитку особистості. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія. № 62*. Харків, 2020. С. 214–228.

77. Курова А.В. Адаптаційні здібності сучасної української молоді в умовах невизначеності. *Current issues of science and integrated technologies: матеріали I міжнарод. наук.-практ. конф.* Мілан. Італія, 2023. С. 587–590.

78. Курова А.В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. *Габітус. Вип. 32. Серія: Соціальна психологія*. Одеса, 2021. С. 198–202.
79. Курова А.В. Особливості взаємозв'язків базових конструктів психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки*. Вип. 8(26). Київ, 2023. С. 442–456.
80. Курова А.В. Особливості стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 10(28). Київ, С. 589–600.
81. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. Т. 33(72) № 4*. Київ, 2022. С. 31–36.
82. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. Київ: Бихун В.Ю., 2023. 344 с.
83. Курова А.В. Психологічні особливості комунікації в ситуації невизначеності. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія. Вип. 10(44)*. Київ, 2024. С. 966–976.
84. Курова А.В. Психологічні особливості ціннісних орієнтацій молоді в умовах невизначеності. *The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society: матеріали міжнародної наукової конференції*. Ріга, Латвія, 2022. С. 133–136.
85. Курова А.В. Роль саморегуляції особистості в ситуації невизначеності. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Одеса. 2022. С. 300–302.

86. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 4. Ужгород, 2021. С. 51–55.
87. Курова А.В. Соціально-психологічний аналіз суб'єктивного благополуччя особистості. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2015. Т. 20. С. 23–28.
88. Курова А.В. Сучасні психологічні технології підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *XVI Міжнародна науково-практична конференція «Integration of scientific solutions and methods into practice»*, м. Париж, Франція (24-26 квітня 2023 р.). Париж. Франція, 2023. С. 323–326.
89. Курова А.В. Технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. Вип. 2. Ужгород, 2022. С. 46–50.
90. Лазос Г.П., Громова В. Соціокультурні аспекти стресостійкості. *Український психологічний огляд*. 2018. С. 102.
91. Лефтеров В.О., Форманюк Ю.В., Третьякова Т.М. Теорія і практика психологічного тренінгу: метод. реком. Одеса: Фенікс, 2021. 44 с.
92. Лук'яненко В.В. Психологічні особливості становлення здатності до самоефективності в юнацькому віці: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.07 Валентина Володимирівна Лук'яненко. Національний педагогічний ун-т імені М.П. Драгоманова. Київ, 2011. 269 с.
93. Ляпунова В.А. Функції толерантності як соціально значущої цінності. *Збірник наукових праць. Серія: Педагогічні науки*. Херсон, 2016. Т. 3. С. 119–122.
94. Магдисюк Л.І., Рубцова І.О. Психологічні особливості виникнення тривожності у безробітних. *Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. практ. конференції. Вип. 12*. Рівне, 2019. С. 147–152.

95. Максименко С.Д. Загальна психологія: навчальний посібник. 3-є вид., перероблене та доповнене. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 272 с.
96. Максименко С.Д. *Загальна психологія*: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 685 с.
97. Массанов А.В. Психологічні бар'єри в професійному самовизначенні особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського. Одеса, 2010. 409 с.
98. Мельник М.О. Асертивність і суб'єктність як психологічні ресурси розвитку особистості в умовах невизначеності освітнього простору. *Актуальні проблеми психології навчання в умовах війни*. 2025. С. 172.
99. Мельничук О.Б. Психологічна діагностика: навч. посіб. Київ: Каравела, 2023. 316 с.
100. Мельничук Т.І. Емоційна стабільність як фактор стресостійкості. *Журнал практичної психології*. 2019. С. 45.
101. Можаровська Т.В., Литвинчук А.І. Щастя і тривога як елементи концепту «психологічна стабільність». *Збірник наукових праць за матеріалами IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (Україна, Житомир, 21 квітня 2020 р.)*. Житомир, 2020. С. 267–270.
102. Мороз Л.К. Психологічні виклики незбагненого світу (BANI): адаптація особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 10. № 1. С. 25–40.
103. Москалець В.П., Федик О.В. Психологічна стійкість студентів в умовах злочинної війни Московії проти України. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. Вип. 1*. Суми, 2024. С. 116–125.
104. Олефір В.О. Взаємозв'язок життестійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія. № 47 (981)*. Харків, 2011. С. 168–172.
105. Олійник Г.Р. Управління організацією в умовах VUCA-середовища. *Економічний вісник*. 2018. Т. 2. № 3. С. 78–90.

106. Особливості особистісних стратегій життєдіяльності в умовах невизначеності середовища: монографія / за ред. Ю.М. Швалб, Л.А. Варава, О.Л. Вернік, О.М. Дячок, Т.М. Кирпенко, О.В. Павленко. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2024. 274 с.

107. Осьодло В.І. Професійна стійкість: сутність, структура, діагностика: навч. посіб. Київ: НУОУ, 2013. 192 с.

108. Павленко Г.В. Вивчення факторів психологічного благополуччя як актуальна проблема психології. *Проблеми та перспективи сучасної науки та освіти: матерл. міжнарод. наук.-практ. конф.* Львів, 2019. С. 18–19.

109. Павленко Г.В. Молодь у пошуку сенсів: психологічні аспекти самовизначення в умовах невизначеності. *Секція 1: Проблеми навчання та розвитку особистості в світлі ідей Г.С. Костюка.* 2025. С. 356.

110. Павленко Г.В. Невизначеність як актуальна проблема сучасної психології. *Проблеми оптимального функціонування особистості в сучасних умовах: матеріали міжнародної науково-практичної конференції.* Харків, 2018. С. 131–132.

111. Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як ресурс психологічного благополуччя в умовах невизначеності: дис. ... докт. філос.: 053. Харків, 2020. 289 с.

112. Павленко Г.В. Особистісні диспозиції як чинник психологічного благополуччя особистості в контексті невизначеності. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, Вип. 7(45).* Київ, 2018. С. 230–239

113. Павленко Г.В. Психологічне благополуччя молоді в контексті невизначеності середовища. *Сучасні проблеми екологічної психології: Екологічна парадигма сучасного образу життя і світу: матер. XV Міжнародній наук.-практ. конф.* Київ, Україна. 2019. С. 79–80.

114. Павленко Г.В. Ресурси досягнення психологічного благополуччя. *Теоретичні і прикладні проблеми психології. Вип. 2(49).* Київ, 2019. С. 286–296.

115. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2019. Т. 7, Вип. 47. С. 208–219.

116. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: наукова монографія. Ніжин, 2011. 656 с.

117. Папуча М.В. До проблеми переживання і вираження в психології. Психологія переживання подій: збірник наукових праць/ за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ імені М.Гоголя, 2020. С. 4–19.

118. Папуча М.В. Проблема переживання в психології особистості. Психологічні проблеми особистості на сучасному етапі розвитку суспільства. *Збірник матеріалів XI Міжнародної наук.-практ. конф. (7-8 квітня 2021 р., м. Ніжин)* / за ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ імені М. Гоголя, 2021. 258 с.

119. Папуча М.В. Проблеми психології переживання: монографія. Ніжин, 2019. 191 с.

120. Папуча М.В., Кресан О.Д. Проблема переживання вражень про життєві події в студентському віці. *Актуальні проблеми психології: Серія: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / за ред. С.Д. Максименка, М.В. Папучі. Київ-Ніжин, 2008. Вип. 6. С. 133–137.

121. Підбуцька Н. В., Мартиненко Є. О. Захисні механізми процесу резильєнтності. *Теорія і практика управління соціальними системами. Щоквартальний науково-практичний журнал*. Харків: НТУ «ХП». 2023. №3. С. 62–76.

122. Пилявець Н.І. Когнітивні стилі особистості як чинник формування самозбережувальної поведінки студентів. *Наукові перспективи*. Вип. 8(38). Київ, 2023. С. 702–715.

123. Пирожков С.І., Божок Є.В., Хамітов Н.В. Національна стійкість (резильєнтність) країни: стратегія і тактика випередження гібридних загроз. *Вісник Національної академії наук України*. 2021. № 8. С. 74–82.

124. Подляшаник В. Психологічні особливості емоційної стійкості співробітників митної служби: монограф. Луцьк: Волинського національного університету імені Лесі Українки, 2011. 184 с.

125. Поспелова І. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал.* № 2. 2023. С. 110–120.

126. Поспелова І.Д., Печерова М.В. Психологічний супровід діяльності вчителя в період адаптації першокласників до навчання у школі. *Наука і освіта. Науковопрактичний журнал.* 2008. № 3. С. 199–203.

127. Потапчук Є.М., Пилявець Н.І. Самозбережувальна поведінка особистості як психологічний феномен. *Габітус.* 2022. Вип. 44. С. 219–223.

128. Предко В., Бондар М. Психологічні особливості взаємозв'язку життестійкості та поведінкових копінг-стратегій особистості підлітка. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Серія: Психологія.* 2022. № 2(55). С. 5-14.

129. Психологічна резильєнтність особистості в умовах війни: колективна монографія / авт. кол.: Ю.Ю. Чистовська [та ін.]; за заг. ред. Ю.Ю. Чистовської, О.В. Куліш. Черкаси: ЧНУ імені Б. Хмельницького, 2024. 168 с.

130. Психологічні особливості ставлення студентської молоді до грошей: монографія / Л.М. Карамушка, О.Г. Ходакевич. Київ: КНЕУ, 2017. 200 с.

131. Райтаровська І.В., Максимченко В.І., Калитяк А.І., Пінчук Л.М., Дворніченко Л.Л. Самовиховання та його роль при професійному розвитку студентів. *Наукові інновації та передові технології. Серія: Психологія.* 2023. № 6(20). С. 583–590.

132. Родіна Н.В., Фокін А.С. Копінг-поведінка особистості у ситуаціях невизначеності та ризику. *Габітус.* Вип. 24. Одеса, 2021. С. 90–96.

133. Савишена Н.Є., Яцюк М.В. Вплив особистісних переживань у воєнний час на уявлення про майбутнє в осіб юнацького віку. *Психологічні*

засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу: матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., м. Вінниця, 8-9 жовтня 2024 р. Вінниця, 2024. С. 474–480.

134. Садковий В.П., Тімченко О.В. Актуальні дослідження в сучасній вітчизняній екстремальній та кризовій психології: монограф. Харків: Мезіна В.В. 2017. 368 с.

135. Симоненко С., Грек О., Костюніна О. Опанувальна поведінка та життєстійкість в умовах бойового стресу. *Наука і освіта*. 2014. № 1. С. 75–80.

136. Сікора Я.Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота. Вип. 2(51)*. Ужгород, 2022. С. 135–139.

137. Сірко Р.І., Слободяник В.І. Психологічні особливості формування самозбережувальної поведінки у фахівців ризиконебезпечних професій в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. Вип. 6(34). Харків, 2024. С. 1623–1631.

138. Сколота Є.В. Асертивність як складник професійного профілю майбутнього психолога. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т. 31 (70). № 4. 2020. С. 79–83.

139. Слободяник В. Психологічні особливості прояву самозбережувальної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія: Педагогіка. Психологія. Вип. 7*. Вінниця, 2025. С. 208–213.

140. Слюсаревський М.М. Психологія невизначеності: нариси і спостереження. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. Вип. 42(45)*. Київ, 2018. С. 3–18.

141. Смольська Л.М. Стресостійкість та життєстійкість: креативна модель формування в сучасних умовах. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Вип. 4*. Ужгород, 2021. С. 113–117.

142. Солодчук С.Є. Резильєнтність особистості: теоретико-методологічні аспекти. *Соціокультурні детермінанти розвитку психології*

особистості в Україні: монографія. / В.В. Турбан, Л.З. Сердюк, В.В. Москаленко та ін.; за наук. ред. В.В. Турбан. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 296 с.

143. Сорока О.М. Психологія стресостійкості фахівців морського транспорту у трансширотних рейсах: монографія. Київ: PRINTECO. 2024. 530 с.

144. Стаднік А.В., Мельник Ю.Б. Стабільність психічного здоров'я – коротка форма: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с. DOI: <https://doi.org/10.26697/sri.krpoch/stadnik.melnyk.7.2023>

145. Станішевська В.І. Вплив екстремальних умов діяльності на психічну стійкість особистості. *Вісник Національного університету оборони України ім. І. Черняхівського.* № 2/66. Київ, 2022. С. 107–112.

146. Стасюк В.В., Українець В.М. Сутність стресостійкості у психологічній науці. *Габітус.* 2023. Вип. 48. С. 60–65.

147. Стрес. Формування стресостійкості особистості: корекційно-розвиткова програма / за ред. О.І. Михайлова. Ніжин: НДУ імені М. Гоголя, 2022. 55 с.

148. Стресостійкість: навчальний посібник / Н.М. Бардин, Ю.Ц. Жидецький, Ю.І. Кіржецький та ін.; за ред. Я.М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.

149. Стуліка О., Бабкіна А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений.* № 3(91). Київ, 2021. С. 193–198.

150. Тавровецька Н.І. Основні підходи до розкриття особистісної психологічної позиції. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Т. 1. Вип. 1.* Херсон, 2017. С. 126–131.

151. Тептюк Ю.О. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості у дорослому віці. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки.* №1(38). Київ, 2018. С. 43–47.

152. Теслюк П.В. Комунікативні аспекти психопрофілактики посттравматичних стресових розладів у дорослих та дітей в умовах воєнного стану. *Педагогічний вісник*. №1-2. Київ, 2022. С. 15–18.

153. Титаренко Т.М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та індивідуальна практика. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2016. Вип. 38. С. 137–147.

154. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія / Т.М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.

155. Ткачишина О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т.33 (72) № 2. 2022. С. 123–127.3.

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

157. Ткачишина О.Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Т. 8. №. 1. 2006. С. 341–348.

158. Томаржевська І.В. Феномен «толерантність до невизначеності» і його психологічний аналіз. *Психологічний журнал*. № 1. 2018. С. 64–69.

159. Тютюнник Л.Л. Бойовий стрес та шляхи подолання його психотравмуючих наслідків. Питання психології. *Вісник Національного університету оборони України*. № 2(55). Київ, 2020. С. 106–115.

160. Тютюнник Л.Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. *Габітус*. Вип. 13. Одеса, 2020. С. 158–163.

161. Філь О.О. Особливості когнітивної гнучкості як чинника адаптації до VUCA-світу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. № 3.* Херсон, 2020. С. 98–103.
162. Форми відображеної оцінки емоційної стійкості та емоційної розумності людини: монографія / за ред. Е.Л. Носенко, І.Ф. Аршава, К.П. Кутовий. Дніпро: Інновація, 2022. 178 с.
163. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі / пер. з англ. О. Замойської. Харків: КСД, 2016. 160 с.
164. Харченко А.О. Структурні особливості емоційної сфери учасників бойових дій з постстресовою психологічною дезадаптацією. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія. Вип. 58.* Харків, 2018. С. 67–79.
165. Цимбалюк М., Жигайло Н. Формування стресостійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки.* Львів, 2022. С. 128–136.
166. Чебикін О.Я., Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості особистості. Одеса: СВД Черкасов, 2019. 238 с.
167. Четверик-Бурчак А.Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика. Вип. 14.* 2013. С. 163–184.
168. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01/ Аліна Григорівна Четверик-Бурчак; наук. кер. Е.Л. Носенко; Дніпропетр. нац. ун-т ім. Олеся Гончара. Дніпропетровськ, 2015. 186 с.
169. Чиханцова О.А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Т. 34(73) № 1.* 2023. С. 35–40.
170. Чиханцова О.М. Психологічні основи життєстійкості особистості: монографія. Київ: Талком, 2021. 348 с.

171. Чиханцова О.М. Психологічні основи розвитку резильєнтності особистості в період пандемії COVID-19: монографія / за ред. К.В. Гуцол. Київ: НАПН України, Ін-т психології імені Г.С. Костюка, 2022. 256 с.
172. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В., Комісарик М.І. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Psychological journal*. Вип. 7(1). 2021. С. 65–81.
173. Шабанова Л.А. Психологічна стабільність особистості у стресогенних умовах: теоретичний аналіз. *Проблеми сучасної психології*. Вип. 4(12). 2021. С. 154–160.
174. Шайгородський Ю.Ж. *Психологія політичної невизначеності*: монографія. Київ: Парламентське, 2018. 308 с.
175. Шаран Ю.В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології*. Т. V. Серія: Психофізіологія. Психологія праці. *Експериментальна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України* / за ред. С.Д. Максименка. Київ: Інформаційно аналітичне агенство, 2007. С. 143–148.
176. Шевченко С. Психологічні особливості розвитку ціннісних орієнтацій особистості юнацького віку в умовах воєнного часу в Україні. *In The 15th International scientific and practical conference Complexities of education of modern youth and students (December 10-13, 2024)*. Paris, France. 2024. 363 p.
177. Шевчук Л.П., Харченко С.В. Психологічна стійкість особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми сучасної науки в дослідженнях молодих учених, курсантів та студентів: тези доп. Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Вінниця, 16 трав. 2025 р.)*. Вінниця: ХНУВС, 2025. С. 398–401.
178. Шейко А.О. Чинники психологічної стійкості осіб юнацького віку. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського*. Серія: Психологічні науки. № 2. Вип. 11. Миколаїв, 2013. С. 332–336.
179. Шинкарьова Л.В. Психологічна стійкість особистості у кризових умовах розвитку суспільства. *Наукові статті, тези доповідей та інші*

матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції. Серія: Психологія. Вип. 3. Ужгород, 2023. С. 38–43.

180. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. Львів, 2023. Т. 16. С. 64–71.

181. Штепа О.С. Психологічні особливості формування та актуалізації особистісної зрілості. *Практична психологія та соціальна робота*. № 5. 2006. С. 24–31.

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

183. Antonovsky A. Health, stress, and coping: new perspectives on mental and physical well-being. Сан-Франциско: Jossey-Bass, 1979. 235 с.

184. Antonovsky A. Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well. San Francisco: Jossey-Bass, 1987. 218 p.

185. Asmolov A.G. Psychology of modernity as a social situation of development: Challenges of uncertainty, complexity and diversity. *Procedia-social and behavioral sciences*. 2016. P. 27–34.

186. Bandura A. Self-Efficacy: The Exercise of Control. Нью-Йорк: Freeman and Company, 1997. 603 с.

187. Bartone P.T., Roland R.R., Picano J.J., Williams T.J. Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*. 2008. Vol. 16(1). P. 78–81.

188. Bertalanffy V.L. General System Theory: Foundations, Development, Applications. New York: George Braziller, 1968. 289 p.

189. Bokuniewicz S. Tolerance of uncertainty and ambiguity of the situation and anxiety as a state and as a feature. *Journal of Education Culture and Society. Experience*. № 2. 2020. P. 224–236.

190. Bonanno G.A., Burton C.L. Regulatory flexibility: An individual differences perspective on coping and emotion regulation. *Perspectives on*

Psychological Science. 2013. Vol. 8, № 6. P. 591–612. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>.

191. Budner S. Intolerance of Ambiguity as a Personality Variable. *Journal of Personality*. Vol. 30. 1962. P. 29–50.

192. Cascio J. Facing the Age of Chaos: The BANI Framework. *Medium*. 2020. URL: <https://medium.com/@cascio/facing-the-age-of-chaos-b00687b1f51d> (дата звернення: 01.10.2025).

193. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Health SocBehav*. 1983. P. 385–396.

194. Giordano F., Lipscomb S., Jefferies P., Kwon K.A., Giammarchi M. Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*. 2024. 20 Feb. DOI: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>.

195. Hobfoll S.E. Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*. № 84. 2011. P. 116-122.

196. Karni E., Schmeidler D. Self-preservation as a foundation of rational behavior under risk. *Journal of Economic Behavior and Organization*. № 7. 1986. P. 71–81.

197. Khantzian E.J., Mack J.E. Self-preservation and self-care: a revision of ego instincts. *Psychoanalytic Research on the Child*. № 38(1). 1983. P. 209–232.

198. Kiparenko O.L., Kremenchutska M.K. Assessment of the impact of motor development on adaptation to learning. *Insight: the psychological dimensions of society*. Vol. 6. 2021. P. 95–109.

199. Kobasa S. Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *American Journal of Public Health*. 1979. T. 69, № 9. C. 84–88.

200. Kobasa S.C. Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 37. 1979. P. 1–11.

201. Kowalski C.M., Schermer J.A. Hardiness, perseverative cognition, anxiety, and health-related outcomes: a case for and against psychological hardiness. *Psychological Reports*. 2019. V. 122, P. 2096–2118.
202. Lazarus R.S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 445 p.
203. Leontiev D, Mospan A, Osin E. Positive personality resources as buffers against psychological reactions to uncertainty. *Current Psychology*. 2024 Apr; V. 43(16). P. 148-150.
204. Lott T.L. The Psychology of Self-Preservation in Hobbes. *Revue Européenne Des Sciences Sociales. Vol. 20. № 61*. 1982. P. 37–55.
205. Maddi S.R. Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*. 2006. Vol. 1, № 3. P. 160–168.
206. Maslov A.H. *Motivation and Personality*. URL: <https://surl.li/vtjymm> (дата звернення: 20.11.2025)
207. Masten A.S. Ordinary magic: resilience in development. *Current Directions in Psychological Science*. 2014. Vol. 23, № 5. P. 412–418.
208. Matheny K., Aycock D., Hung J. Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment. *Counseling Psychologist. № 14*. 1986. P. 499–549.
209. Peseschkian N. *Positive Psychotherapy: Theory and practice of a new method*. Berlin; New York: Springer Verlag, 1987. 442 p.
210. Rotter J. Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*. 1966. T. 80, № 1. C. 1–28.
211. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. Vol. 57, № 6. P. 1069–1081.
212. Seligman M. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Simon & Schuster, 2011. 368 p.

213. Selye H. *The Stress of Life*. Revised edition. New York: McGraw-Hill, 1978. 515 p.

214. Yablonska T., Vernyk O., & Haivoronskyi H. Ukrainian Adaptation of the Brief-COPE Questionnaire. *Insight: The Psychological Dimensions of Society*, (10), 2023. P. 66–89. DOI: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

ДОДАТКИ**Додаток А****Авторська анкета для визначення рівня психологічної стабільності**

Шановний(а) учаснику(це)! Просимо Вас відповісти на наведені запитання. Отримані результати використовуються виключно в узагальненому вигляді з науковою метою.

1. Вкажіть Ваш вік: ____ років

2. Ваша стать:

- жіноча
- чоловіча
- інше / не бажаю зазначати

3. Чи поєднуєте Ви навчання з роботою?

- так, постійно працюю
- інколи працюю
- ні

4. Оцініть, будь ласка, рівень своєї психологічної стабільності за п'ятибальною шкалою:

- 1 — низький рівень
- 2 — рівень нижче середнього
- 3 — середній рівень
- 4 — рівень вище середнього
- 5 — високий рівень

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

Дякуємо за Ваші відповіді!

Додаток Б

Методика «TIPI UKR – короткий п’ятифакторний опитувальник особистості»

Нижче наведено перелік якостей, які можуть бути, або можуть не бути характерними особисто для Вас. Поставте, будь ласка, біля кожного твердження позначку, наскільки Ви погоджуєтесь із кожним із них. Оцініть, в якій мірі запропонована пара характеристик стосується Вас особис-то, навіть якщо одна з них підходить Вам більше, аніж друга.

абсолютно не погоджуюсь	не погоджуюся	швидше не погоджуюся	важко сказати	швидше погоджуюся	погоджуюся	абсолютно погоджуюся
1	2	3	4	5	6	7

Бачу себе як людину, яка є:

- 1 _____ Товариська, активна
- 2 _____ Критична, конфліктна*
- 3 _____ Сумлінна, дисциплінована
- 4 _____ Тривожна, схильна перейматися *
- 5 _____ Відкрита до нового, різностороння
- 6 _____ Стримана, тиха*
- 7 _____ Тактовна, співчутлива, приязна
- 8 _____ Неорганізована, легковажна*
- 9 _____ Спокійна, емоційно стабільна
- 10 _____ Не любить змін і пошуку нових рішень*

Ключ:

Екстраверсія: 1, 6*

Дружелюбність: 2*, 7

Добросовісність: 3, 8*

Емоційна стабільність: 4*, 9

Відкритість новому досвіду: 5, 10*

(пункти, позначені *, рахують з інверсією).

**Методика «IUS-12» (Шкала інтолерантності до невизначеності
Н. Карлетона, адаптація Г. Громової)**

Будь ласка, оцініть, наскільки Ви вважаєте дані висловлювання вірними щодо себе. При оцінці використовуйте наступну шкалу:

- 1 - зовсім не типово для мене
- 2 - майже не типово для мене
- 3 - певною мірою типово для мене
- 4 - значною мірою типово для мене
- 5 - дуже типово для мене

- 1. Непередбачувані події мене сильно засмучують.
- 2. Я засмучуюсь, коли у мене немає всієї необхідної мені інформації.
- 3. Невизначеність заважає мені жити повним життям.
- 4. Слід завжди думати наперед, аби уникати несподіванок.
- 5. Навіть при відмінному плануванні незначна подія може все зіпсувати.
- 6. Коли приходить час діяти, невідомість паралізує мене.
- 7. Коли я непевний, я не можу нормально функціонувати.
- 8. Я завжди хочу знати, що чекає на мене у майбутньому.
- 9. Я терпіти не можу, коли щось застає мене зненацька.
- 10. Найменший сумнів може перешкодити мені діяти.
- 11. Я повинен мати змогу організувати все заздалегідь.
- 12. Я маю уникати будь-яких невизначених ситуацій.

Для підрахунку результатів сумуємо бали:

Шкала прогностичної тривоги - питання: 2, 4, 5, 8, 9, 11, 12 (норма 10 – 25)

Шкала гнітючої тривоги - питання: 1, 3, 6, 7, 10 (норма 5 – 15)

Додаток Г

Методика «МНС-SF» (Стабільність психічного здоров'я – коротка форма)

Будь ласка, дайте відповіді на запитання щодо Вашого самопочуття протягом двох тижнів. Визначте частоту переживання наведених нижче станів за наступною шкалою (обведіть відповідну цифру).

Ніколи	1-2 рази	Приблизно 1 раз на тиждень	Приблизно 2-3 рази на тиждень	Майже кожен день	Кожен день
0	1	2	3	4	5

Текст опитувальника:

Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...						
1. щастя	0	1	2	3	4	5
2. цікавість до життя	0	1	2	3	4	5
3. задоволення	0	1	2	3	4	5
4. що можете зробити важливий внесок для суспільства	0	1	2	3	4	5
5. належність до певної соціальної групи (за місцем навчання, роботи, проживання)	0	1	2	3	4	5
6. що наше суспільство стає кращим для таких людей, як ви	0	1	2	3	4	5
Як часто протягом двох тижнів Ви відчували...						
7. що люди зазвичай хороші	0	1	2	3	4	5
8. що події, які відбуваються в суспільстві мають значення для вас	0	1	2	3	4	5
9. задоволення собою як особистістю	0	1	2	3	4	5
10. що успішно впораєтесь із повсякденними зобов'язаннями	0	1	2	3	4	5
11. теплі та довірливі стосунки з оточуючими	0	1	2	3	4	5
12. що у вас є досвід, який спонукає до самовдосконалення	0	1	2	3	4	5
13. впевненість у висловлюванні власних поглядів	0	1	2	3	4	5
14. що маєте мету та сенс життя	0	1	2	3	4	5

Додаток Д

Методика «Brief-COPE» (українська адаптація)

Інструкція: Наступні пункти стосуються того, як Ви справлялися зі стресом у своєму житті відтоді, як дізналися, що почалося повномасштабне вторгнення. Оцініть наведені нижче твердження відносно того, наскільки вони стосувалися саме Вас.

Твердження	Я зазвичай цього не робив/не робила	Рідко це робив/робила	Я робив/робила це час від часу	Це саме те, що я зазвичай робив/робила
1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.				
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.				
3. Я говорив(ла) собі: “Це нереально”.				
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.				
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.				
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися з цим.				
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.				
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.				
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.				
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.				
11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.				
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.				
13. Я критикував(ла) себе.				
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.				
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.				
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.				
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.				
18. Я жартував(ла) з цього приводу.				

19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, напри-клад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.				
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.				
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.				
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духов-них переконаннях.				
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.				
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.				
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.				
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що сталося.				
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).				
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.				

Шкали методики:

- Активне подолання: пп. 2 і 7 (копінг, фокусований на проблемі)
- Використання інформаційної підтримки: пп. 10 і 23 (Копінг, фокусований на проблемі)
- Позитивний рефреймінг: пп. 12 і 17 (копінг, фокусований на проблемі)
- Планування: пп. 14 і 25 (копінг, фокусований на проблемі)
- Емоційна підтримка: пп. 5 і 15 (копінг, фокусований на емоціях)
- Вираження емоцій: пп. 9 і 21 (копінг, фокусований на емоціях)
- Гумор: пп. 18 і 28 (копінг, фокусований на емоціях)
- Прийняття: пп. 20 і 24 (копінг, фокусований на емоціях)
- Релігія: пп. 22 і 27 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самозвинувачення: пп. 13 і 26 (копінг, фокусований на емоціях)
- Самовідволікання: пп. 1 і 19 (уникаючий копінг)
- Відмова: пп. 3 і 8 (уникаючий копінг)
- Вживання психоактивних речовин: пп. 4 і 11 (уникаючий копінг)
- Поведінкове розмежування: пп. 6 і 16 (уникаючий копінг)

Методика «PMH-scale» (Шкала позитивного ментального здоров'я)

Оцініть свій стан за 4-ох бальною шкалою (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Не вірно	Скоріше не вірно	Скоріше вірно	Вірно
	1	2	3	4
1. Я часто почуваюся безтурботно і знаходжуся в гарному настрої				
2. Я насолоджуюся життям				
3. Загалом я відчуваю задоволення від життя				
4. Загалом я відчуваю впевненість				
5. Я справляюся із задоволенням своїх потреб				
6. Я – в гарній фізичній формі і в гарному емоційному стані				
7. Я відчуваю, що здатний/здатна справлятися з життям і його труднощами				
8. Багато з того, що я роблю, приносить мені радість				
9. Я – спокійна і врівноважена людина				

Обробка та інтерпретація результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів. Мінімальний показник позитивного ментального здоров'я дорівнює 9 балам, максимальний показник дорівнює 36 балам. Низький рівень показника позитивного ментального здоров'я відповідає інтервалу 9-24 балів, середній рівень – 25-29 балів, високий рівень – 30-36 балів.

**Методика «Модифікована шкала суб'єктивного благополуччя ВВС»
(ВВС-SWB)**

Інструкція для учасників опитування:

Дайте відповідь на наведені нижче запитання, використовуючи шкалу (поставте «+» у відповідній комірці).

Текст опитувальника:

Пункт	Зовсім ні	Трохи	Середньо	Дуже сильно	Надзвичайно сильно
	1	2	3	4	5
1. Чи задоволені Ви своїм фізичним здоров'ям?					
2. Чи задоволені Ви якістю свого сну?					
3. Чи задоволені Ви своєю здатністю виконувати свою повсякденну життєву активність?					
4. Чи відчуваєте Ви депресію або тривогу?					
5. Чи відчуваєте Ви здатність насолоджуватися життям?					
6. Чи вважаєте Ви, що у Вас є мета в житті?					
7. Чи відчуваєте Ви оптимізм з приводу майбутнього?					
8. Чи відчуваєте Ви, що контролюєте своє життя?					
9. Чи відчуваєте Ви задоволення собою як особистістю?					
10. Чи задоволені Ви своєю зовнішністю і зовнішнім виглядом?					
11. Чи відчуваєте Ви, що в змозі прожити своє життя так, як хочете?					
12. Чи впевнені Ви в своїх власних думках і					

переконаннях?					
13. Чи відчуваєте Ви себе в змозі робити те, що Ви хочете робити?					
14. Чи відчуваєте Ви себе в змозі рости і розвиватися як особистість?					
15. Чи задоволені Ви собою і своїми досягненнями?					
16. Чи задоволені Ви своїм особистим і сімейним життям?					
17. Чи щасливі Ви у Ваших дружніх і особистих відносинах?					
18. Чи комфортно Ви почуваетесь стосовно того, як Ви ставитеся до інших і спілкуєтеся з іншими?					
19. Чи задоволені Ви своїм сексуальним життям?					
20. Чи в змозі Ви звернутися за допомогою з проблемою?					
21. Чи щасливі Ви, що у Вас є достатньо грошей, щоб задовольнити Ваші потреби?					
22. Чи задоволені Ви вашими можливостями для занять спортом / відпочинку?					
23. Чи задоволені Ви своїм доступом до медичних послуг?					
24. Чи задоволені Ви своєю здатністю працювати?					

Обробка та інтерпретація результатів:

Опитувальник включає три субшкали: «психологічне благополуччя», «фізичне здоров'я та благополуччя» та «стосунки».

Всі запитання, окрім пункту № 4, мають прямий порядок нарахування балів, запитання № 4 – зворотний. Загальний показник суб'єктивного благополуччя рахується як сумарний бал по всіх пунктах методики. Мінімальний показник

суб'єктивного благополуччя дорівнює 24 балам, максимальний показник дорівнює 120 балам. Показники по субшкалах розраховуються як сумарні бали по відповідних пунктах методики:

Субшкала «психологічне благополуччя» – пункти №№ 4–15. Субшкала «фізичне здоров'я та благополуччя» – пункти №№ 1–3, 21–24.

Субшкала «стосунки» – пункти №№ 16–20.

Отримані показники порівнюються з нормативними. Нормативні дані за рівнями суб'єктивного благополуччя представлені у таблиці нижче.

Субшкали та загальний показник суб'єктивного благополуччя	Норми		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Психологічне благополуччя	12–39	40–47	48–60
Фізичне здоров'я та благополуччя	7–20	21–25	26–35
Стосунки	5–16	17–20	21–25
Суб'єктивне благополуччя	24–76	77–91	92–120

Додаток И

Методика «PSS-10» (Шкала сприйнятого стресу)

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

№	Питання	Варіанти відповідей				
		0	1	2	3	4
1.	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
2.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
3.	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
4.	Як часто за останній місяць ви були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
5.	Як часто за останній місяць ви відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
6.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
7.	Як часто за останній місяць ви були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
8.	Як часто за останній місяць ви почувалися «господарем становища»?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
9.	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто

10.	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	ніколи	майже ніколи	іноколи	доволі часто	часто
-----	--	--------	--------------	---------	--------------	-------

Обробка результатів: Залежно від сприйняття цих подій та переживань загальний бал за тестом може віднести одного з них у категорію

- низького стресу (0-10), а іншого – у категорію
- високого стресу (30-40)

ЗАТВЕРДЖУЮ



Перший проректор Одеського державного університету
внутрішніх справ
доктор юридичних наук, професор
полковник поліції

Максим КОРНІЄНКО

«19» 02 2026 р.

АКТ

**впровадження в освітній процес Одеського державного університету
внутрішніх справ результатів дисертаційного дослідження
Земляної Юлії Анатоліївни «Психологічна стабільність особистості в
умовах невизначеності» на здобуття наукового ступеня доктора філософії
зі спеціальності 053 Психологія у галузі 05 Соціальні та поведінкові науки**

«19» 02 2026 р.

м. Одеса

Комісія у складі:

- завідувача кафедри психології та педагогіки ОДУВС, кандидата психологічних наук, доцента Олени Бабчук;
- професора кафедри психології та педагогіки ОДУВС, доктора юридичних наук, професора Ольги Пасько;
- начальника забезпечення відділу якості освіти ОДУВС, кандидата історичних наук, доцента Олени Камінської,

склала цей акт про те, що комісією було розглянуто матеріали дисертаційного дослідження здобувача ступеня доктора філософії за спеціальністю 053 «Психологія» Одеського національного університету імені І.І. Мечникова Земляної Юлії Анатоліївни на тему: «Психологічна стабільність особистості в умовах невизначеності». У ході розгляду встановлено, що окремі положення, висновки та практичні рекомендації дисертаційного дослідження розроблено та впроваджено в освітній процес, зокрема в навчально-методичних матеріалах (методичних рекомендаціях) з дисципліни «Конфліктологія», адресованих не лише здобувачам першого (бакалаврського) рівня вищої освіти за спеціальністю 053 «Психологія», а й викладачам закладів вищої освіти. Практика впровадження запропонованої дисертаційної концепції засвідчила позитивну динаміку у процесі розвитку психологічної стабільності особистості. Це виявляється у формуванні в здобувачів умінь і навичок, необхідних для ефективної діяльності в умовах невизначеності, емоційного

напруження та підвищених психологічних навантажень. У дослідженні доведено, що важливу роль у підтриманні психологічної стабільності відіграє здатність особистості ефективно мобілізувати внутрішні ресурси, зокрема особистісні смисли, саморегуляцію, рефлексивність, життєстійкість, емоційну компетентність, а також залучати зовнішні ресурси, серед яких соціальна підтримка, міжособистісна взаємодія та культурно-соціальні механізми адаптації. Матеріали дисертаційного дослідження мають теоретичне і практичне значення та можуть бути рекомендовані до подальшого використання в освітньому процесі закладів вищої освіти.

Комісія вважає, що представлені матеріали, отримані на основі проведеного самостійного наукового дослідження, мають належний теоретичний і методологічний рівень та вагому практичну значущість. Зазначені результати можуть бути використані в освітньому процесі Одеського державного університету внутрішніх справ, зокрема під час викладання навчальних дисциплін: «Екстремальна та кризова психологія», «Психологія особистості», «Соціальна психологія», а також при підготовці відповідних розділів підручників, навчальних посібників, програм.

Члени комісії:

**Завідувач кафедри психології
та педагогіки ОДУВС,
кандидат психологічних наук, доцент**



Олена БАБЧУК

**професор кафедри психології
та педагогіки ОДУВС,
доктор юридичних наук, професор**



Ольга ПАСЬКО

**начальник забезпечення відділу
якості освіти ОДУВС,
кандидат історичних наук, доцент**



Олена КАМІНСЬКА

**МІЖНАРОДНИЙ
УНІВЕРСИТЕТ**

вул. Фонтанська дорога, 33
Україна, 65009, м. Одеса,
E-mail: mu_rektorat@ukr.net
код ЄДРПОУ 26249278



**INTERNATIONAL
UNIVERSITY**

33, Fontanska Doroga st.
Odessa, 65009, Ukraine
E-mail: mu_rektorat@ukr.net

**Д О В І Д К А
ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ**

даних дисертаційного дослідження

Земляної Юлії Анатоліївни «Психологічна стабільність особистості в умовах невизначеності» на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія у галузі 05 Соціальні та поведінкові науки

Результати дисертаційного дослідження Ю. А. Земляної стали підґрунтям для здійснення теоретичного обґрунтування та наукового узагальнення феномену психологічної стабільності як інтегративної характеристики особистості, що охоплює когнітивний, емоційний, мотиваційно-ціннісний і поведінковий компоненти та виступає системоутворювальним чинником процесів адаптації, особистісного саморозвитку і підтримання психологічного благополуччя в умовах сучасних соціальних змін і невизначеності. У ході дослідження встановлено, що збереження психологічної стабільності особистості забезпечується здатністю до ефективної мобілізації внутрішніх ресурсів, а також активним використанням зовнішніх ресурсів.

Основні положення та результати дисертаційного дослідження впроваджено в навчально-педагогічний процес підготовки здобувачів вищої освіти Міжнародного університету. Використання результатів дослідження в освітньому процесі сприяло вдосконаленню змісту професійної підготовки майбутніх психологів, підвищенню рівня їхньої професійної компетентності та оптимізації науково-методичного забезпечення освітніх компонентів психологічного спрямування.

Впровадження запропонованих науково-методичних матеріалів забезпечило оновлення змісту навчальних курсів, а також сприяло підвищенню загальної професійної культури майбутніх психологів-практиків. Результати впровадження обговорено та схвалено на засіданні кафедри педагогіки та психології (Протокол № 8 від «14» березня 2026 року).

**В.о. завідувачки кафедри
педагогіки та психології,
кандидатка психологічних наук, доцентка**



Ольга ВОДОЛАЗСЬКА

Ольга ВОДОЛАЗСЬКА

**Перший проректор,
доктор психологічних наук, професор**

Василь ЛЕФТЕРОВ

МІЖНАРОДНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
№ 246 від 08.04.2026





МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені І.І.Мечникова

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

65100, м. Одеса, вул.В.Змієнка, 2

тел.: (048) 776-03-03

№ 381 від 31.03.2026
 На № _____ від _____

Д О В І Д К А
ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ

даних дисертаційного дослідження

Земляної Юлії Анатоліївни «Психологічна стабільність особистості в умовах невизначеності» на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія у галузі 05 Соціальні та поведінкові науки

Дисертаційне дослідження Земляної Ю.А. присвячене особливостям психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності є надзвичайно актуальним на сучасному етапі.

В роботі здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності, що дало змогу узагальнити сучасні наукові підходи до розуміння її сутності, структури та функціональних проявів. Встановлено, що психологічна стабільність особистості в умовах невизначеності проявляється у здатності підтримувати внутрішню цілісність, емоційну рівноваженість і смислову узгодженість досвіду за наявності змінних, непередбачуваних або стресогенних обставин.

Результати дисертаційного дослідження було впроваджено у навчально-педагогічний та науковий процес підготовки здобувачів вищої освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, що сприяло підвищенню ефективності підготовки майбутніх фахівців-психологів.

Декан факультету психології
та соціальної роботи



Лариса ДУНАЄВА

УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К.Д. УШИНСЬКОГО»

НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ
ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК

65020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 34

Тел. +380-93-450-3187

E-mail: sohumfa@pdpu.edu.ua

від 06.04.2026 № 9.25/26
на № _____ від _____

**Д О В І Д К А
ПРО ВПРОВАДЖЕННЯ**

даних дисертаційного дослідження

Земляної Юлії Анатоліївни «Психологічна стабільність особистості в умовах невизначеності» на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія у галузі 05 Соціальні та поведінкові науки

Результати дисертаційного дослідження Ю.А. Земляної дали змогу теоретично обґрунтувати та науково узагальнити психологічну стабільність як інтегративну властивість особистості, що поєднує когнітивний, емоційний, мотиваційно-ціннісний і поведінковий компоненти та виступає системоутворювальним чинником адаптації, особистісного саморозвитку й забезпечення психологічного благополуччя в умовах сучасних соціальних трансформацій та невизначеності.

У межах дослідження доведено, що підтримання психологічної стабільності особистості зумовлюється здатністю до ефективної мобілізації внутрішніх ресурсів (особистісних смислів, механізмів саморегуляції, рефлексивності, життєстійкості, емоційної компетентності) та активного залучення зовнішніх ресурсів, зокрема соціальної підтримки, міжособистісної взаємодії й культурно-соціальних механізмів адаптації.

Результати дисертаційного дослідження, його основні положення суттєво збагатили зміст таких навчальних дисциплін, як «Соціальна психологія», «Практикум з соціальної психології», «Ресурсна психологія» і сприяло вдосконаленню змісту професійної підготовки майбутніх психологів, підвищенню рівня їхньої професійної компетентності та оптимізації науково-методичного забезпечення освітніх компонентів психологічного спрямування.

Завідувач кафедри

Світлана СИТНИК

Директор навчально-наукового
інституту психології
та суспільних наук



Оксана ВДОВІЧЕНКО

Вих. № 44 від 03.04.2026р.

Д О В І Д К А П Р О В П Р О В А Д Ж Е Н Н Я

даних дисертаційного дослідження

Земляної Юлії Анатоліївни «Психологічна стабільність особистості в умовах невизначеності» на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 053 Психологія у галузі 05 Соціальні та поведінкові науки

Результати дисертаційного дослідження Земляної Юлії Анатоліївни щодо особливостей психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності набувають актуальності в умовах воєнного стану, соціальних трансформацій та пандемічних викликів, які формують складне багаторівневе стресове середовище. За таких обставин особистість перебуває під постійним впливом інтенсивних психологічних і емоційних навантажень, що може спричинити порушення адаптаційних процесів, зниження ефективності діяльності, підвищення рівня тривожності та збільшення ризику виникнення психосоматичних проявів. У зв'язку з цим своєчасна діагностика, аналіз і розвиток ресурсів психологічної стабільності виступають важливою умовою збереження ментального благополуччя та забезпечення ефективної адаптації особистості до змінних життєвих обставин.

Матеріали представлені в програмі розвитку психологічної стабільності особистості в умовах невизначеності знайшли своє впровадження у навчально-просвітницькій діяльності Відокремленого підрозділу Громадської організації «Захист держави» в Миколаївській області та сприяли підвищенню знань, що було зумовлено потребою з'ясувати, яким чином особистість зберігає внутрішню рівновагу, адаптується до змін, ефективно використовує внутрішні та зовнішні ресурси та демонструє конструктивні копінг-стратегії у стресових ситуаціях.

Керівник ВП ГО «Захист держави»

В Миколаївській області



Кузнецов О.Д.