

РОЗДІЛ 5. ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

*Курова А. В., д. психол. н., доцент,
професор кафедри соціальної психології
Одеського національного університету імені І.І. Мечникова*

Невизначеність як психологічна категорія сучасної особистості

Сучасний період, особливо в контексті військового протистояння України та росії, характеризується суттєвими трансформаціями соціально-психологічних, побутових, політичних та економічних структур. Ці трансформації є причинами виникнення відчуття нестабільності, яке включає як об'єктивні, так і суб'єктивні компоненти. Соціальна дійсність стає динамічною, непередбачуваною, а умови існування особистості постійно змінюються. В таких обставинах виникає нагальна потреба у формуванні нового типу особистості, котра буде здатною ефективно та автономно функціонувати, володіти розвиненими комунікативними навичками, демонструвати психічну адаптивність, мати гнучке мислення та підвищену стресостійкість [12].

У контексті сучасних наукових підходів категорія «невизначеність» (зокрема, за визначенням О. О. Белорусової) інтерпретується багатогранно і включає такі характеристики [1]:

1. Незавершеність пізнавальних процесів або сприйняття в умовах дефіциту інформації, її суперечливості чи нечіткості;
2. Ситуація, що характеризується наявністю багатозначних, часто протилежних інтерпретацій, які не дозволяють однозначно визначити подальший хід дій;
3. Повну відсутність необхідних знань про адекватні способи поведінки у нових, раніше невідомих або непередбачуваних умовах;
4. Обставини, що супроводжуються інформаційною недостатністю або ж надмірним «шумом» інформації, що ускладнює її осмислення та застосування.

Традиційно у психологічній науці основним показником ситуації невизначеності виступає інформаційна невизначеність, тобто наявність нестачі, суперечливості чи нечіткості інформації, що розглядається в дослідженнях, присвячених процесу прийняття рішень [11]. Втім, такий підхід є доволі обмеженим, оскільки звужує феномен невизначеності

виключно до зовнішніх чинників, зокрема кількості або якості інформації, що перебуває у розпорядженні суб'єкта.

Так, у сучасних реаліях більш вагомим є не стільки об'єктивний обсяг інформації, скільки її суб'єктивна інтерпретація, що здійснюється особистістю. Ця інтерпретація відбувається на основі когнітивних та емоційних особливостей індивіда, які зумовлюють його оцінку стану як визначеного чи невизначеного.

Зокрема, інформація, що сприймається особистістю як достовірна, доступна і структурована, здатна суттєво знизити рівень суб'єктивної невизначеності та сприяти більш швидкому й впевненому прийняттю рішень [13]. Водночас, інформація, яка є складною для розуміння, фрагментарною або недостовірною, навпаки підвищує відчуття невизначеності, часто провокуючи ухилення від активних дій і формування поведінкових патернів уникнення або бездіяльності.

Наступною ключовою характеристикою ситуації невизначеності є її новизна, складність і суперечливість, що охоплює як зовнішні (об'єктивні), так і внутрішні (суб'єктивні) чинники, серед яких особливою є неможливість особистості контролювати чи прогнозувати розвиток подій [1].

У наукових першоджерелах індивідуально-особистісні чинники невизначеності найчастіше пов'язують із мотиваційно-потребовими станами, а також із специфікою когнітивної сфери індивіда. Так, В. П. Зінченко зауважує, що найбільш складним аспектом є не сам факт невизначеності, а саме поведінка людини в таких умовах, її здатність застосовувати конкретні когнітивно-вольові стратегії, здатність протистояти стресу і використовувати механізми рефлексії [11]. Хоча сучасна психологія вже описує різноманітні засоби протистояння невизначеності (зокрема, індивідуальні смисли, волю, рефлексивність), перелік чинників, що впливають на ефективність подолання цього стану, залишається відкритим для подальших досліджень.

Згідно з результатами досліджень О. М. Підд'якова, можна виділити два основних типи когнітивного ставлення до навколишньої дійсності [13]:

Перший тип характеризується орієнтацією на визначеність, прагненням до порядку, структурованості цілей, алгоритмізації дій і прогнозованості наслідків. Такий тип формує у суб'єкта образ стабільного, впорядкованого світу.

Другий тип ґрунтується на готовності приймати новизну, брати до уваги зміни, бути відкритим до виходу за межі відомого. Особи з таким типом ставлення демонструють гнучкість мислення, здатність до альтернативних цілей і варіативних стратегій поведінки.

Ця класифікація базується на дихотомії «ригідність – пластичність». Особистості з ригідним типом мислення виявляють поляризованість, нетерпимість до неоднозначності, прагнення до контролю та передбачуваності. Навпаки, індивіди з пластичним типом мислення демонструють адаптивність, здатність зберігати конструктивну активність навіть у складних, невизначених обставинах.

Визначальним чинником, що впливає на ефективність поведінки особистості в умовах невизначеності, є її здатність до саморегуляції, яка забезпечує оптимізацію емоційних станів і контроль поведінкових реакцій у стресових ситуаціях [5]. Саморегуляція виступає ключовим механізмом реалізації індивідуальних стратегій подолання кризових ситуацій, конфліктів і невизначеності в широкому спектрі життєвих умов.

Категорія невизначеності має два аспекти: негативний та позитивний. Негативні аспекти включають труднощі прогнозування, втрату контролю, дезорієнтацію і можливі прояви тривожності. Позитивний потенціал полягає у відкритті нових можливостей для вибору, самореалізації та розвитку, що особливо важливо у молодому віці під час формування ідентичності. Таким чином, невизначеність може виступати як чинник особистісного зростання, так і провокувати дезадаптивні реакції, залежно від вікових, когнітивних і особистісних характеристик індивіда.

Т. Д. Марцинковська акцентує увагу на внутрішній напрузі, що виникає у ситуації невизначеності, між потребою у сенсотворенні та вимогою до активної поведінки, яка висуває значні когнітивні та особистісні вимоги, не завжди доступні індивідууму [15]. Це підкреслює необхідність формування адекватних стратегій поведінки, які сприяють саморозвитку та самоорганізації. У цьому контексті невизначеність набуває екзистенціального значення, стимулюючи усвідомлення свободи вибору і відповідальності за нього.

Ряд дослідників (О. О. Белорусова [1], Е. Главінська [5], О. В. Корнієнко [9] та ін.) виділяють основні характеристики ситуації невизначеності: новизну, складність, суперечливість, непередбачуваність, множинність можливих наслідків. Ці фактори суттєво визначають як

індивідуальні, так і групові поведінкові патерни в умовах кризових обставин, зокрема війни.

За визначенням Т. В. Корнілової у структурі невизначеності можна виокремити три ключові компоненти: когнітивний, емоційний та вольовий [7]. Водночас, разом із деструктивними емоціями (страхом, ненавистю тощо), ситуація невизначеності здатна активізувати позитивні емоційні стани, серед яких – суб'єктивне відчуття контролю над власним життям.

О. П. Белінська підкреслює, що здатність до прогнозування майбутніх подій виступає ключовим компонентом подолання невизначеності [3]. Вона пов'язана з предикативною емпатією, тобто вмінням передбачати дії та реакції інших. Водночас, в умовах інформаційної перенасиченості ця здатність значно знижується, що ускладнює адаптацію та прийняття рішень.

Зазначимо, що поведінка особистості у ситуаціях невизначеності має суб'єктивний характер і безпосередньо залежить від когнітивних механізмів оцінювання. Л. І. Анциферова в межах диференційного підходу виділяє чотири типи особистості (А, В, С, D), які демонструють різні реакції на невизначеність: від активного впливу на ситуацію (тип А) до пасивності, апатії та залежності від зовнішньої підтримки (тип D) [9].

Поняття «ситуація невизначеності» не є тотожним визначенню «проблемній ситуації». Обидві виникають у процесі цілеспрямованої діяльності, коли існують перешкоди на шляху досягнення мети звичними способами. Водночас проблемна ситуація визначається, в першу чергу, браком інформації, тоді як ситуація невизначеності має додаткові властивості – суперечність, неоднозначність і надмірність інформації.

Відмітимо, що втрата контролю над ситуацією виступає однією з суттєвих характеристик невизначеності. Готовність діяти в таких умовах часто пов'язана з когнітивним параметром «прийняття», який передбачає усвідомлення власної відповідальності і оцінку «суб'єктивної ціни» прийнятих рішень [22]. Вибір у складних ситуаціях передбачає процес самовизначення та активного включення особистості у розв'язання задачі.

Дослідники, які акцентують увагу на новизні та суперечливості інформації, наголошують на необхідності застосування специфічних когнітивних інструментів – прототипів та евристик, що дозволяють оптимізувати процес орієнтації у складних, невизначених умовах [23].

У загальному контексті світу, що характеризується постійними змінами і зростаючою соціальною складністю, здатність особистості до

репрезентації варіативного, альтернативного майбутнього – як власного, так і соціального – стає однією з ключових компетентностей. Це зумовлює необхідність не лише теоретичного осмислення феномену невизначеності, а й формування нової, інтегративної парадигми психологічного дослідження, яка враховувала б як об'єктивні, так і суб'єктивні аспекти.

Отже, під категорією «невизначеність» розуміють незавершеність процесів сприйняття, нестачу, протиріччя або надмір інформації; складність ситуації, яка допускає множинність тлумачень або не має однозначного розв'язання. Ключовими характеристиками цього феномену виступають новизна, складність, неоднозначність, суперечливість, непередбачуваність і множинність можливих варіантів подальшого розвитку подій. Врахування цих характеристик дозволяє більш глибоко зрозуміти поведінкові патерни особистості в умовах кризи, війни, пандемії або інших стресогенних обставин, коли прийняття рішення є складним, багатофакторним актом, що вимагає ретельної рефлексії, розвиненої саморегуляції та інноваційних підходів.

Проблематика психологічного здоров'я в умовах невизначеності у зарубіжній та вітчизняній психології

У сучасних умовах, що характеризуються інтенсивними військовими діями, питання збереження та підтримки психологічного здоров'я населення набуває особливої актуальності. Соціально-політичні трансформації, які відбуваються у суспільстві, безпосередньо впливають на психічний стан громадян, спричиняючи комплексні зміни у системі цінностей, формуванні національної ідентичності та світогляду. Військова агресія, розпочата росією у лютому 2022 року, кардинально змінила життєві умови значної частини населення України, та ускладнює підтримку стабільного психічного і психологічного стану. Зростання рівня травматизації, масові вимушені переселення, руйнування соціальної інфраструктури, дестабілізація повсякденних практик і моделей поведінки створюють умови підвищеного ризику розвитку різноманітних психологічних дисфункцій [16].

Війна виступає каталізатором для посилення психологічних кризових станів, серед яких значну увагу привертає посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). ПТСР суттєво впливає не лише на тих, хто безпосередньо зазнав травматичних подій, а й на їхнє найближче соціальне оточення, включно з родинами та спільнотами. У зв'язку з цим актуалізується потреба у своєчасному науково обґрунтованому реагуванні з боку

психологічної науки і практики, розробці інноваційних методик, спрямованих на підтримку та відновлення психологічного здоров'я в умовах підвищеної невизначеності та нестабільності [12]. Особливого значення набирає розвиток міждисциплінарної психології здоров'я, що об'єднує теоретичні й прикладні підходи до вивчення здоров'я як складного психофізіологічного явища, акцентуючи увагу на механізмах підтримки психічного благополуччя та оптимізації психофізіологічних ресурсів особистості.

Вітчизняна психологія здоров'я, хоча й є відносно молодим напрямом наукових досліджень, демонструє стрімкий розвиток, що обумовлений нагальними соціальними запитами. Провідні українські вчені (О. В. Двіжона, Т. Митник, М. П. Тимофієва, В. С. Штифурак, О. М. Шпортун) здійснюють системний аналіз фундаментальних понять психологічного і психічного здоров'я, намагаючись диференціювати їхню сутність та взаємозв'язки. Значна увага приділяється вивченню емоційних і особистісних характеристик, які визначають феномен «здорової» особистості (С. Д. Максименко), а також ролі комунікативних, морально-етичних і духовних складових у формуванні психологічного здоров'я (М. П. Тимофієва). Окремо розглядаються підходи до підтримки психосоматичного благополуччя (О. В. Корнієнко), а також розуміння психологічного здоров'я як критерію внутрішньої свободи і основою професійного розвитку (І. І. Галецька, О. В. Завгородня, Н. В. Павлик).

Зокрема, у роботах В. С. Штифурака та О. М. Шпортун акцентується увага на важливості диференціації понять «психічне» та «психологічне» здоров'я [20]. Психологічне здоров'я інтерпретується ними як динамічний стан внутрішньої рівноваги, гомеостазу та активної життєвої діяльності, який проявляється у стабільно позитивному емоційному стані, високій енергійності та задоволенні життям. Психічне здоров'я, у свою чергу, визначається як процес адекватного психічного розвитку особистості протягом її життєвого циклу.

У цій концептуальній моделі психічне здоров'я виступає фундаментом для психологічного здоров'я, що включає такі індикатори, як високий рівень особистісного розвитку, адекватне сприйняття себе і навколишньої дійсності, цілеспрямованість, усвідомлення власної відповідальності та здатність до ефективної саморегуляції. Водночас частина дослідників висловлює застереження щодо спрощеного трактування виключної ролі психологічного здоров'я у підтримці

психосоматичного стану, підкреслюючи необхідність комплексного розгляду, який визнає взаємозалежність і взаємодію психічних та психологічних аспектів [20].

В рамках даної наукової парадигми вітчизняні психологи почали виокремлювати три базові рівні здоров'я: біологічний, психологічний і соціальний. Біологічний рівень характеризує динамічну рівновагу фізіологічних функцій, що проявляється у адаптивних реакціях на зовнішні подразники. Психологічний рівень фокусується на індивідуально-особистісних аспектах, де гармонійний розвиток провідних особистісних рис сприяє формуванню стійкості до стресогенних і невизначених факторів. Відповідно, порушення цілісності і гармонії особистості, а також викривлення в морально-ціннісній сфері негативно впливають на суб'єктивне благополуччя та адаптивні ресурси. Соціальний рівень охоплює міжособистісні й соціальні взаємодії, які формують контекст психічного здоров'я, включаючи родинні стосунки, колективи, соціальні інституції і ширші соціокультурні структури. Психологічно здорові особистості відіграють активну роль у соціальному житті, сприяючи розвитку суспільства і збереженню соціального капіталу.

Аналітичні дослідження О. Я. Чебикіна і А. В. Кічука зробили значний внесок у розробку категорії «психоемоційне здоров'я», що інтегрує психологічні, психічні та емоційні складові здоров'я [19]. Автори підкреслюють важливість життєвої активності, емоційної стабільності та особистісних характеристик, зокрема залученості, самоконтролю та готовності до прийняття ризиків, як фундаментальних для підтримки психоемоційного здоров'я.

О. В. Завгородня запропонувала концепцію психологічного здоров'я як стан онтогенетично розвиненої рефлексії – здатності усвідомлювати та систематично аналізувати внутрішній і зовнішній досвід, що сприяє духовній гармонії і творчому самовираженню [7]. Ця ідея доповнює позиції С. Д. Максименко, яка акцентує увагу на внутрішній рівновазі та активному, позитивному ставленні до світу [14]. У свою чергу, О. В. Шувалов розглядає психологічне здоров'я на перетині психології здоров'я та загальної психології, підкреслюючи роль духовності як невід'ємного ресурсу. За його визначенням, духовне здоров'я не обмежується особистісними ресурсами, а виступає національною цінністю, де основними рисами є гуманність, совість і любов [20]. Отже,

психологічне здоров'я розглядається як гармонійний розвиток особистості, який базується на високих моральних і духовних якостях.

У дослідженнях М. С. Гончаренка психологічне здоров'я структурується через здатність до саморегуляції, підтримки гомеостазу та психосоматичної рівноваги [5].

Ці наукові підходи отримали подальший розвиток у працях таких дослідників, як Н. Ю. Ярема, яка виділяє різні групи факторів, що впливають на формування психологічного здоров'я, зокрема попередні (біологічні та генетичні передумови), передавальні (соціальні умови та вплив сім'ї) і мотиваційні (внутрішні установки, цінності, життєві цілі) [21]. Вона підкреслює, що ці фактори безпосередньо формують індивідуальні стратегії поведінки та стиль життя, що, у свою чергу, впливає на загальний стан здоров'я особистості.

Зарубіжна психологія здоров'я професійних спортсменів акцентує увагу на таких компонентах, як емоційний комфорт, мотивація, рівень самооцінки, що є ключовими для підтримки оптимального психологічного стану. Однак у деяких випадках акцент на досягненнях і результатах може призводити до заниження уваги до базових потреб психоемоційного благополуччя, що вимагає переосмислення і впровадження більш комплексних підходів у сфері психологічної підтримки.

Експериментальні дослідження Т. В. Шипелик показали, що особистісна незрілість підлітків істотно впливає на зниження рівня їх психологічного і фізичного здоров'я [20]. Затримки у моральному і соціальному розвитку створюють сприятливі умови для виникнення невротичних проявів і різноманітних психосоматичних розладів. У цьому контексті важливим є розроблення програм психологічної підтримки, спрямованих на формування і розвиток моральних, соціальних та емоційних компетенцій молоді.

Д. А. Костюк проаналізував численні фактори, що ускладнюють підтримку психологічного здоров'я молодого покоління, серед яких: високий рівень стресових навантажень, дефіцит комунікативних навичок, конфлікти в особистісних і соціальних взаємодіях, недостатність часу для відпочинку, а також матеріальні труднощі [7]. За його твердженням, ці фактори значною мірою формують ризики для розвитку психологічних розладів, що вимагає комплексної профілактичної роботи як на рівні індивідуальних програм, так і соціально-психологічних інтервенцій.

І. І. Галецька підкреслює, що психологічне здоров'я виступає основою внутрішньої свободи, що реалізується через здатність приймати самостійні рішення, обирати життєві стратегії та відповідати за власні вчинки [4]. Ю. Швалб розглядає психологічне здоров'я як передумову формування індивідуального стилю життя, який забезпечує адаптацію і розвиток особистості в складних життєвих умовах, а Л. П. Журавльова вказує на емпатію як один із ключових чинників підтримки психічного благополуччя, підкреслюючи її роль у міжособистісних взаємодіях і формуванні соціальної підтримки [7].

Г. С. Нікіфоров визначає психологічно здорову особистість як гармонійну, духовно багату, орієнтовану на гуманістичні цінності та самореалізацію. Для такої особистості характерне адекватне сприйняття дійсності, здатність концентрувати увагу, критичність мислення, а також оптимізм, відповідальність і внутрішня стабільність. Ці характеристики сприяють активній життєвій позиції та ефективній адаптації до змінних зовнішніх умов [13].

Узагальнюючи, Д. А. Костюк описує психологічно здорову особистість як творчу, спонтанну, відкриту до нових досвідів, яка цінує інших людей, несе відповідальність за власне життя, систематично аналізує свій досвід і здатна постійно адаптуватися до змін навколишнього середовища [7].

Особливий інтерес становлять критерії психологічного здоров'я, запропоновані А. Ellis і W. Dryden, які виділяють баланс між самозбереженням і самопожертвою, моральну свідомість, ефективність у діяльності, стресостійкість, гнучкість, здатність функціонувати у нестабільних умовах, орієнтацію на креативність і позитивне мислення [22]. Ці критерії є надзвичайно актуальними в контексті сучасних викликів, що стоять перед суспільством, зокрема в умовах військової невизначеності і соціальних потрясінь.

М. Becker, R. Diamond і F. Sainfort узагальнюють психологічне здоров'я трьома ключовими складовими: добрим душевним і фізичним станом, самоактуалізацією та повагою до себе і оточення [23]. Вони виділяють такі основні критерії здоров'я, як адаптивність, саморегуляція та відповідальність, які забезпечують ефективне функціонування особистості в складних життєвих ситуаціях.

Отже, психологічне здоров'я розглядається як багатовимірна, динамічна система, яка інтегрує психічні, емоційні, особистісні та

соціальні аспекти, виступає фундаментом внутрішньої свободи, самореалізації і життєдіяльності. Особливої ваги набуває системний підхід до його підтримки, що передбачає комплексну взаємодію психологічної науки, практики та соціальних інституцій, особливо в умовах сучасних викликів, невизначеності та трансформацій.

Сучасні технології підтримки психологічного здоров'я особистості

У межах дослідження підтримки психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності доцільним є застосування технологічного підходу, який у психології визначається як цілісний та спеціально структурований комплекс заходів, психотехнічних методик і практичних інструментів [12]. Цей підхід має на меті не лише збереження, а й активне підтримання психологічного здоров'я в умовах непередбачуваних і динамічних змін, що є характерними для сучасного соціального середовища. У свою чергу, технологічний підхід забезпечує системність і послідовність дій, які орієнтовані на досягнення максимально прогнозованих результатів за мінімальних матеріальних, часових та організаційних ресурсів.

Перевага психологічних тренінгових технологій полягає в їхній здатності створювати структуроване середовище для формування і відпрацювання необхідних навичок, що забезпечує комплексний вплив на психологічний стан учасників. Вони дозволяють не лише теоретично засвоїти матеріал, а й на практиці відпрацювати ефективні моделі поведінки, що сприяють подоланню стресових і невизначених життєвих обставин. Важливо, що такі технології є гнучкими і можуть бути адаптовані під індивідуальні особливості групи або окремих осіб.

Основною проблемою організації і проведення тренінгів, спрямованих на збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності, є високі вимоги до професійних компетенцій психолога. Ці компетенції охоплюють широкий спектр умінь і знань, що дозволяють ефективно моделювати процес тренінгу, діагностувати початковий і кінцевий стан учасників, коригувати поведінкові реакції та забезпечувати підтримку на різних етапах навчання. Зокрема, до таких компетенцій належать [11]:

– Організаторська компетентність, що полягає у здатності планувати та координувати всі етапи підготовки і проведення тренінгу, включаючи

формулювання цілей, розробку детальної програми, розподіл часу та ресурсів;

– Моделювальна компетентність, що передбачає створення максимально наближених до реальних життєвих ситуацій умов, які дозволяють учасникам відчутти і пропрацювати складні моменти у безпечному середовищі;

– Психодіагностична компетентність, необхідна для проведення комплексної діагностики психологічного стану учасників до початку і після завершення тренінгу, що забезпечує можливість оцінити ефективність застосованих методів;

– Дослідницька компетентність, спрямована на глибинне вивчення особистісних характеристик та динаміки внутрішньогрупових процесів, які відбуваються у процесі навчання;

– Комунікативна компетентність, що забезпечує налагодження конструктивної взаємодії всередині групи, формування довіри та сприяння ефективному обміну думками і досвідом;

– Компетентність у веденні дискусій, що передбачає вміння організувати і модераторувати групові обговорення, допомагаючи учасникам конструктивно вирішувати конфлікти і обговорювати складні психологічні питання;

– Впливова компетентність, яка спрямована на мотивування і корекцію поведінкових патернів учасників для формування більш адаптивних і здорових реакцій на стресові ситуації;

– Ігрова компетентність, що включає використання ділових і рольових ігор, а також психотехнічних вправ, які є ефективним засобом відпрацювання поведінкових моделей у змодельованих ситуаціях;

– Інтерпретаційна компетентність, що полягає в здатності психолога пояснювати та аналізувати поведінку учасників, сприяючи усвідомленню ними власних реакцій;

– Аналітична компетентність, яка забезпечує систематичний аналіз результатів тренінгу та поведінкових змін учасників;

– Психокорекційна компетентність, спрямована на корекцію деструктивних моделей поведінки та розвиток ефективних психологічних стратегій;

– Технічна компетентність, що включає вміння працювати з аудіовізуальними матеріалами, розробляти і використовувати дидактичні засоби;

– Навчальна компетентність, що передбачає здатність ефективно навчати учасників новим формам поведінки і комунікації в умовах невизначеності [11].

Крім того, однією з суттєвих складностей у використанні тренінгових технологій є висока суб'єктивність поняття психологічного здоров'я, що ускладнює точне визначення цілей та очікуваних результатів тренінгу. Незважаючи на наявність широкого спектра методичних рекомендацій і каталогу вправ, бажаний ефект може бути досягнутий не одразу, а потребувати тривалої і систематичної роботи. Це зумовлено як індивідуальними особливостями учасників, так і складністю адаптації нових поведінкових стратегій у реальних життєвих умовах.

Враховуючи зазначене, під час підготовки тренінгу надзвичайно важливо враховувати специфіку цільової групи, індивідуальні та колективні особливості, а також систему формування і поетапної відпрацювання необхідних навичок. Особливу роль при цьому відіграють професійні компетенції психолога, зокрема його здатність до мотивації, натхнення і підтримки учасників у процесі їхнього розвитку.

З огляду на метод моделювання, запропонований С. Д. Максименко, незалежно від обраної моделі збереження психологічного здоров'я, основним компонентом тренінгу є система послідовного формування, закріплення і практичного застосування навичок, а також їх перенесення на реальні життєві ситуації, що характеризуються високою мірою невизначеності [14].

Для успішної організації та реалізації тренінгової технології особливу увагу слід приділити методичним аспектам, серед яких ключовими є: чітке формулювання мети тренінгу, створення відповідних умов для ефективної роботи учасників, а також оптимальний тайм-менеджмент групової діяльності.

Належна підготовка психолога до роботи передбачає глибоке знання методів і технік тренінгової роботи, а також розуміння психологічних особливостей учасників. Важливо також забезпечити спеціально обладнане приміщення, що сприяє концентрації і комфортному проведенню занять, а також наявність розробленої відповідно до цілей тренінгу детальної програми.

Ключовими принципами роботи тренінгової групи є [11]:

– атмосфера відкритості, довіри та співтворчості, яка стимулює активну участь і взаємодію між учасниками;

- емоційна піднесеність і доброзичливість, що сприяють формуванню позитивного емоційного клімату;
- соціально-психологічна рівноправність усіх учасників, що забезпечує почуття належності і важливості кожного в групі;
- позитивне емоційне сприйняття кожного члена групи, що сприяє зміцненню самооцінки та впевненості;
- формування почуття власної компетентності і віри у свої можливості.

Щодо організації часу роботи групи, рекомендовано, щоб тривалість одного заняття не перевищувала трьох годин, із обов'язковою десятихвилинною перервою для відпочинку, що дозволяє уникнути перевтоми і зберегти ефективність навчального процесу.

При впровадженні тренінгових технологій у підтримку психологічного здоров'я важливо дотримуватись принципу активної позиції учасника. Це означає, що учасник не просто пасивно засвоює запропоновані знання і навички, а й активно залучається у процес відкриття і освоєння нових стратегій адаптації до невизначеності [11]. Так, учасники мають можливість розвивати власні ресурси, відкривати приховані резерви і формувати компетенції, необхідні для ефективного функціонування у складних життєвих та професійних ситуаціях.

В соціальній психології широкого застосування набули проблемно-пошукові техніки, які є одним із базових інструментів тренінгових технологій [13]. Ці техніки спрямовані на детальний опис, глибокий аналіз та чітке формулювання проблемних ситуацій, що виникають у житті, а також на пошук і вироблення ефективних шляхів їх подолання. Вони стимулюють критичне мислення, сприяють саморефлексії і розвивають здатність до креативного вирішення конфліктних і стресових ситуацій, що є невід'ємною складовою сучасного підходу до підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

Крім проблемно-пошукових технік, у сучасних технологіях підтримки психологічного здоров'я застосовуються також такі методики як техніки релаксації, медитації, майндфулнес (усвідомленої присутності), а також когнітивно-поведінкові інтервенції. Ці підходи сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку здатності до емоційної саморегуляції та формуванню позитивного мислення навіть у складних, нестабільних життєвих умовах.

Релаксаційні техніки допомагають зняти напругу і запобігти розвитку хронічного стресу, що безпосередньо впливає на збереження психологічного здоров'я. Вони можуть бути використані як окремі вправи під час тренінгу або як частина системи самодопомоги учасників. Практика медитації і майндфулнес вчать зосереджувати увагу на теперішньому моменті, що зменшує інтенсивність переживань, пов'язаних з невизначеністю майбутнього, і допомагає краще адаптуватися до змін.

Когнітивно-поведінкові інтервенції, у свою чергу, спрямовані на ідентифікацію і корекцію деструктивних мисленнєвих патернів, які можуть посилювати почуття тривоги і безсилля. Вони включають роботу з переконаннями, навчання конструктивним способам вирішення проблем і формуванням нових навичок поведінки.

Важливим напрямом розвитку технологій підтримки психологічного здоров'я є впровадження цифрових інструментів, таких як мобільні додатки, онлайн-платформи, віртуальна реальність тощо. Вони розширюють доступ до психологічної допомоги, забезпечують можливість проведення тренінгів і консультацій дистанційно, що особливо актуально в умовах пандемій, карантинних обмежень або географічної віддаленості учасників.

Цифрові технології дозволяють індивідуалізувати підхід, адаптувати інтервенції під особисті потреби, а також забезпечують регулярний моніторинг психологічного стану з використанням аналітики та штучного інтелекту [5]. Проте їх ефективність значною мірою залежить від технічної грамотності користувачів, мотивації до саморозвитку і професійної підтримки фахівця.

Водночас, слід зазначити, що незважаючи на широкі можливості сучасних технологій, психологічна підтримка вимагає дотримання етичних норм, конфіденційності та особистісно орієнтованого підходу. Важливо зберігати баланс між використанням інноваційних методик і традиційними формами роботи, враховуючи індивідуальні особливості кожної людини.

Таким чином, технологічний підхід у підтримці психологічного здоров'я особистості в умовах невизначеності являє собою багаторівневу систему, яка поєднує теоретичні знання, практичні навички і сучасні інструменти, орієнтовані на формування стресостійкості, емоційної стабільності та адаптивності. Активне використання цих технологій сприяє не лише профілактиці психологічних розладів, а й розвитку особистості як

цілісної, здатної до саморегуляції і ефективного функціонування в динамічному світі.

Варто також підкреслити роль групової взаємодії у технологіях підтримки психологічного здоров'я. Групові тренінги та терапевтичні сесії створюють середовище соціальної підтримки, що є одним із ключових чинників збереження психічного благополуччя. Учасники отримують можливість обмінятися досвідом, відчути розуміння та прийняття, що значно знижує відчуття ізоляції, яке часто супроводжує стресові та кризові ситуації.

У контексті війни, політичної нестабільності та економічних викликів, соціальна підтримка набуває особливої ваги. Вона сприяє не лише емоційному відновленню, а й формуванню колективної стійкості, здатності до спільного подолання труднощів. Тому технології, що базуються на колективних формах роботи, мають потенціал значно підсилити індивідуальні ресурси особистості.

Одним із перспективних напрямків є інтеграція арт-терапевтичних і творчих методів у тренінгові програми. Використання мистецтва – малювання, музика, театральні вправи – сприяє розкриттю внутрішнього потенціалу, формуванню ресурсних станів та відновленню психологічної рівноваги [16]. Арт-терапія дає змогу працювати з емоційними блоками і травматичним досвідом через символічну мову, що часто є менш травматичною і більш прийнятною для пацієнтів.

Не менш важливим є використання позитивної психології, яка акцентує увагу на розвитку сильних сторін особистості, формуванні оптимістичного погляду на життя, підвищенні життєвої задоволеності і сенсу буття. Технології позитивної психології включають вправи на подяку, встановлення цілей, розвиток емпатії і співчуття, що зміцнюють психологічне здоров'я і підвищують рівень особистісної адаптації [23].

Підсумовуючи, сучасні технології підтримки психологічного здоров'я особистості є комплексними, багатограними та інтегрованими системами, що поєднують індивідуальні, групові і соціальні аспекти. Їх ефективність багато в чому залежить від професійної підготовки фахівців, адаптації методик до конкретних умов і потреб учасників, а також від використання інноваційних підходів, які відповідають викликам часу. Це забезпечує можливість збереження і розвитку психологічного здоров'я навіть у складних, непередбачуваних життєвих ситуаціях, що є надзвичайно важливим для сучасного суспільства.

Відмітимо, що у наукових дослідженнях зростає інтерес до вивчення механізмів нейропсихологічної регуляції психологічного здоров'я [4]. Технології біофідбеку, нейрофідбеку, а також методи медитації і майндфулнес активно інтегруються у практику як інструменти підвищення саморегуляції та психоемоційної стабільності. Вони сприяють розвитку усвідомленості, зниженню рівня тривоги та депресивних симптомів, покращують концентрацію і загальну якість життя.

З урахуванням особливостей українського суспільства, зокрема кризових явищ, пов'язаних із війною, соціально-політичними змінами та економічними труднощами, модернізація технологій підтримки психологічного здоров'я стає нагальною потребою. Необхідно не лише впроваджувати вже перевірені методики, а й активно розробляти нові адаптивні моделі, що враховують специфіку локальних культурних, соціальних і психологічних факторів.

Так, відмітимо, що техніка аналізу конкретної ситуації передбачає активне занурення у проблему, що дає можливість учасникам отримати практичний досвід у таких сферах, як:

- когнітивна робота з інформацією в умовах її нестачі чи надлишку (аналіз, порівняння, формулювання проблеми, синтез інформації);
- здобуття досвіду виявлення проблем, оцінки альтернативних рішень і прийняття рішень;
- розвиток навичок командної роботи, що є особливо важливим в умовах невизначеності;
- опанування універсальних методів опрацювання проблемних ситуацій;
- робота в групах над конкретною ситуацією, що сприяє зміцненню партнерських стосунків.

Техніка передбачає, що психолог заздалегідь готує проблемну ситуацію, у якій учасники опиняються у невизначеному контексті, що вимагає пошуку знань, методів і ресурсів для вирішення. Перед застосуванням цієї техніки психологу необхідно визначити:

- що саме формується (навички, стратегії збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності);
- на якому рівні (знання, уміння, навички);
- зміст (соціальний досвід молоді, волонтерська діяльність, війна тощо);
- центральна проблема, навколо якої побудована ситуація.

Зазначимо, що невизначена ситуація має відповідати таким критеріям: реалістичність – подієвий опис з реальними фактами, а не абстрактна модель; проблемність – наявність суперечностей, дискусійних моментів, інформаційного дефіциту, що стимулюють пошук додаткових даних; варіативність – можливість кількох варіантів розв’язання; навчальність – спрямованість на формування продуктивних стратегій збереження психологічного здоров’я в умовах невизначеності [13].

Алгоритми роботи з конкретною ситуацією можуть бути такими: індивідуальне опрацювання ситуації; обговорення у малих групах; публічні виступи і дискусії за результатами аналізу; узагальнення напрацювань; рефлексія власних способів вирішення проблем і зміни стратегій.

Особливе значення у роботі має рефлексія, яка здійснюється за чіткою структурою: предмет рефлексії; очікуваний результат; методи досягнення результату, труднощі, можливості екстраполяції; комунікація в групі; динаміка групи: зміни, проблеми, досягнення; емоційно-психологічний стан кожного учасника.

Рекомендується доповнювати текст конкретної проблемної невизначеної ситуації цільовими установками, завданнями, коментарями та елементами рефлексії, що перетворюють її на проблемно-пошуковий елемент тренінгової технології.

Формулювання невизначеної ситуації та пов’язаної з нею проблеми починається з детального опису ситуації, який супроводжується критичним аналізом, результатом якого стає формулювання проблеми.

Опис конкретної ситуації має бути феноменологічним, тобто не просто переказом, а усвідомленням причин і обставин її виникнення за алгоритмом: Що? Хто? Коли?

1. Що стало приводом для визнання ситуації проблемною?
2. Коли і кого вона торкнулася?
3. Чому вона має значення для учасника?
4. Які сфери життя або професійної діяльності вона зачіпає?

Результатом роботи можуть бути есе, малюнки, графічні моделі тощо.

Головною метою критичного аналізу є роз’яснення суті проблеми: чому вона виникла, які її основні причини. Для цього важливо виявити розбіжність між існуючим станом і бажаним, між відомим і невідомим.

Техніка аналізу конкретної ситуації дає змогу глибше зрозуміти проблему, підготувати ґрунт для формулювання проблеми, що потребує застосування спеціального технологічного підходу.

У тренінговій роботі це означає не лише виявлення проблемної зони, а й планування напрямку її подолання, тобто логіка полягає у переході від опису проблемної ситуації до постановки проблеми.

При застосуванні техніки роботи з конкретною ситуацією слід враховувати, що страх перед невизначеністю (наприклад, страх перед іспитом, відторгненням, хворобою) формує в особистості деструктивні установки. Прикладами таких установок є: Що буде, якщо мене відкинуть? Що буде, якщо я захворію? Що буде, якщо залишусь без роботи? Що буде, якщо мене висміють? Що буде, якщо дізнаються про мої слабкості?

Подібних прикладів можна навести багато, оскільки невизначеність супроводжує всі сфери життя, від особистих відносин до професійної діяльності, політики, економіки і творчості.

Формулюючи проблему за принципом «що буде, якщо...», людина фактично заздалегідь готує себе до невдачі, уявляючи найгірші сценарії. В ситуації невизначеності страх може бути надуманим і посилюватися без реальних підстав.

Також можливо використовувати техніку декатастрофізації, основний сенс якої полягає в тому, щоб запропонувати учаснику уявити найгірший можливий варіант подій («а раптом, якщо...»), а потім розглянути реальні наслідки. Наприклад, якщо учасник не здав іспит, слід обговорити, що відбудеться далі, як це вплине на життя та стосунки з близькими. Зазвичай найбільша складність – це необхідність повторної підготовки і здачі іспиту, а не втрати підтримки оточуючих.

Таким чином, будь-яка невизначена ситуація є частиною життєвого досвіду, а руйнівні установки на зразок катастрофізації ведуть до посилення тривоги і песимізму.

Використання техніки декатастрофізації допомагає знизити негативну емоційну реакцію, подивитися на ситуацію з іншої перспективи, сформулювати нові, більш адаптивні установки. Це сприяє прийняттю невизначеності та зменшенню страху перед майбутніми подіями під час тренінгової роботи.

Впровадження техніки декатастрофізації у тренінговий процес сприяє більш усвідомленому ставленню учасників до невизначених життєвих ситуацій, знижуючи рівень тривоги та формуючи більш

конструктивний погляд на можливі наслідки. Це дозволяє учасникам зменшити емоційне напруження, сприяє адаптивній поведінці і підтримці психологічного здоров'я у контексті невизначеності.

Загалом, застосування тренінгових технологій у сфері підтримки психологічного здоров'я передбачає системний підхід, що інтегрує різноманітні психотехнічні прийоми і моделі, орієнтовані на практичне формування та розвиток навичок ефективного функціонування в умовах невизначеності. Успіх реалізації таких технологій значною мірою залежить від професійної компетентності психолога, зокрема від його здатності організувати навчальний процес, підтримувати продуктивну комунікацію, ефективно управляти груповою динамікою, проводити психодіагностичну та психокорекційну роботу.

Також важливим є створення сприятливих умов для роботи тренінгової групи, що включає підготовленість фахівця, відповідне оснащення приміщення, чітко розроблену програму, а також дотримання принципів відкритості, співпраці, рівноправності та емоційної підтримки серед учасників.

Ключовим у роботі з групою є активне залучення особистості, що передбачає не пасивне засвоєння знань, а активне відкриття і застосування нових компетенцій у практичних ситуаціях. Такий підхід сприяє розвитку ресурсів особистості, посиленню її здатності адаптуватися до змінних та невизначених умов.

Таким чином, тренінгові технології є потужним інструментом підтримки психологічного здоров'я, здатним формувати унікальні навички і способи поведінки, що забезпечують психологічну стійкість і ефективне подолання життєвих труднощів у сучасних умовах.

Відмітимо, що техніка децентралізації дає можливість переключити увагу з власної особистості, власних внутрішніх проблем і переживань на інших людей, що допомагає відійти від надмірного зосередження на собі. Спостерігаючи за поведінкою оточуючих, проявляючи щирий інтерес до їхніх емоцій і готовність підтримати їх у складні моменти, людина відчуває підвищення власної впевненості. Це також сприяє формуванню суб'єктивного відчуття, що вона не залишається наодинці зі своїми труднощами, а переключення фокусу уваги на інших допомагає знизити рівень гіперконтролю над своїми внутрішніми емоціями, а також зменшити придушення негативних почуттів. В результаті формується більш розумне, зважене керування власними емоційними станами.

Ще одна важлива техніка – це переформулювання, що полягає у тому, щоб переносити негативні емоції та відчуття у минулий час. Такий прийом допомагає вийти з замкненого кола страху та тривоги, що пов'язані з невизначеністю, і підтримує розвиток більш впевненої та стабільної внутрішньої позиції. Наприклад, замість того, щоб казати собі «Мені не щастить», можна висловити це інакше – «Раніше мені не щастило». Така зміна часової перспективи дозволяє відірватися від поточних негативних переживань і дивитися на ситуацію з більш об'єктивної точки зору.

Крім того, щоб уникнути негативних асоціацій, які викликає слово «невизначеність», у процесі проведення вправ, спрямованих на формування нових стратегій підтримки психологічного здоров'я, рекомендується замінювати це слово на більш позитивно забарвлене, наприклад, «незвідане». Це допомагає людині відчувати себе дослідником нового досвіду, що сприяє зниженню страху перед майбутнім і підвищенню внутрішньої мотивації.

Для проведення тренінгів з формування адекватних стратегій підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності пропонуємо кілька вправ, що добре зарекомендували себе у цій сфері.

1. Вправа «Я не погоджуюсь». Її основна мета – навчити учасників вільно висловлювати власну думку, розвивати навички критичного мислення, а також уміння вести конструктивний діалог, аргументувати свої позиції та слухати опонента. Тривалість заняття – від 25 до 40 хвилин. Інструкція для учасників полягає в тому, що вони працюють у парах. Ведучий пропонує для обговорення певні теми, по черзі один учасник висловлює аргументи «за», інший – «проти». Після цього ролі міняються.

Приклади тем можуть бути такими:

- 1) Чи ефективніша віддалена робота, ніж робота в офісі?
- 2) Чи повинне обов'язкове вивчення іноземних мов бути для всіх?
- 3) Чи краще жити в місті, ніж у селі чи маленькому містечку?
- 4) Чи повинні усі країни дотримуватися міжнародної кліматичної угоди?
- 5) Чи має уряд забезпечувати безкоштовну вищу освіту для всіх громадян?

Після обговорення відбувається рефлексія: учасники оцінюють, наскільки їм було комфортно висловлювати згоди або незгоди, які труднощі виникали під час формулювання аргументів і контраргументів, які стратегії

вони вважають найефективнішими для переконливого представлення своїх думок, а також оцінюють свої навички активного слухання і взаємодії з партнером. Обговорюється, якою користю можна скористатися в реальному житті з отриманого досвіду.

2. Наступна вправа – «Виклики життя». Її мета – навчити учасників приймати життєві виклики, усвідомлювати свою готовність ризикувати, а також краще розуміти власні реакції на різні життєві ситуації. Під час вправи учасники оцінюють свою схильність до ризиків у різних сферах життя; аналізують попередні виклики, з якими стикалися, та роблять висновки про успішність чи неуспішність застосованих стратегій; діляться досвідом і обговорюють різні підходи до ухвалення ризикових рішень; поглиблюють усвідомлення власних емоцій та реакцій; розробляють плани управління ризиками, з якими можуть зустрітися в майбутньому.

Тривалість вправи приблизно 60 хвилин. Для її проведення потрібні дошка, маркери та опитувальники за кількістю учасників.

Інструкція: на початку учасники об'єднуються у групи по 6-8 осіб і сідають віч-на-віч або за круглим столом. Психолог по черзі пропонує теми для обговорення, кожна з яких має двохвилинний ліміт на відповідь, щоб учасники встигли висловитися і послухати інших. Темі формуються у порядку збільшення рівня ризику, починаючи з безпечних або приємних моментів і переходячи до більш особистих або потенційно ризикованих.

Приклади тем:

- Розкажіть про щось приємне, що трапилось з вами останнім часом.
- Витягніть предмет із сумки та розкажіть про нього.
- Розкажіть про момент, коли ви були збентежені.
- Опишіть випадок, коли на роботі ви були дуже розлючені.
- Поділіться спогадом про ситуацію, що викликала у вас страх.
- Скажіть комусь із групи щось приємне.
- Встаньте і скажіть про себе щось позитивне.
- Запитайте у когось із групи, скільки він заробив минулого року.

Після обговорень учасники мають пригадати три виклики, які вони приймали на роботі, та три з особистого життя, кожен з яких відноситься до різних рівнів ризику – низького, середнього та високого. Їх треба записати у відповідну таблицю «Який був ризик?» на виконання цієї частини вправи дається 15 хвилин.

Далі учасники формують малі групи по 4-6 осіб і протягом 15 хвилин обговорюють такі питання:

- Як часто ви наражаєтеся на ризики різного рівня?
- Чим відрізняються ризики на кожному рівні?
- Які почуття ви переживали до, під час та після прийняття найбільш ризикових рішень?
- Скільки альтернатив ви розглядали і яку інформацію збирали, перш ніж прийняти високоризикове рішення?

Після цього всі повертаються до загальної групи і діляться висновками.

Потім, у другій частині вправи психолог проводить обговорення основних моментів прийняття ризиків:

1. Ризики є невід'ємною частиною повсякденного життя, але ризиків високого рівня трапляється менше.
2. Життєві виклики та ризики, які були у минулому, є цінним досвідом для навчання.
3. Перед тим, як наважитися на ризик, необхідно ретельно зважити всі «за» і «проти».
4. Важливо враховувати умови, в яких може виникнути ризик, та збирати достатньо інформації для обґрунтованого рішення.

Після цього учасники об'єднуються у трійки, щоб обговорити свої особисті плани управління ризиками, отримати поради та зворотний зв'язок. На це відводиться 15 хвилин.

В ході завершального обговорення учасники діляться враженнями:

- Що нового вони дізналися про своє ставлення до викликів та ризиків?
- Як змінилася їх готовність приймати виклики життя?
- Які стратегії прийняття рішень вони почерпнули у колег?
- Які моменти вправи були найскладнішими або найцікавішими?
- Які позитивні або негативні аспекти вони помітили у своєму підході до ризиків?
- Як вони планують використовувати отримані знання в повсякденному житті та роботі?

Отже, на прикладі описаних вправ можна зробити висновок, що технологічний підхід до збереження психологічного здоров'я – це спеціально розроблений комплекс заходів, що включає конкретні

психотехнічні прийоми та вправи. Вони спрямовані на підтримку психологічного добробуту молоді у складних умовах невизначеності.

У вигляді висновків слід підкреслити, що основна перевага вищезазначених тренінгових технологій полягає у тому, що за мінімальних ресурсних (матеріальних, часових, просторових) витрат вони забезпечують чітке виконання послідовних дій, спрямованих на досягнення передбачуваних результатів. Особливість технологізації тренінгу збереження психологічного здоров'я полягає в самій сутності соціальних відносин особистості та її суб'єктивному сприйнятті ситуації невизначеності.

Список використаних джерел

1. Белорусова О. О. Ситуація невизначеності як джерело розвитку особистості. *Молодий вчений*. 2018. Вип. 50 (236). С. 455-459.
2. Белякова С. М., Бочаріна Н. А., Стеценко А. І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 77-82.
3. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів, 2017. С. 33-39.
4. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. 2014. Вип. 1. С. 79-85.
5. Главінська Е. Характеристика феномену адаптації як активного психологічного процесу. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 54. С. 9-33.
6. Двіжона О. В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. 2019. Вип. 13. С. 107 – 114.
7. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я. *Теоретичні та прикладні аспекти. Психологія і суспільство*. 2017. Вип. 3. С. 124-137.
8. Зубенко О. М. Стилi життя сучасної студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія Психологія*. 2020. Вип. 69. С. 74-80.

9. Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей: навч. посіб. К. : ВПЦ «Київський університет», 2017. 126 с.
10. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. Вип. 2(50). С. 23-31.
11. Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. Том 33 (72). Вип. 2. 2022. С. 87-91.
12. Курова А. В. Операціоналізація поняття «психологічне здоров'я» на вибірці сучасної молоді. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. Вип. 3(56), 2022. С. 26-31.
13. Курова А. В. Особливості психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. Вип. 20 (65). 2022. С. 34-43.
14. Максименко С. Д. Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирішувати. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. Вип. 3. С. 23-30.
15. Митник Т. Інформаційний простір транзитивного суспільства: проблеми та перспективи розвитку. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2019. Вип.3. С. 77–96.
16. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
17. Павлик Н. В. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Психологічне здоров'я*. 2020. Вип. 2(5). С. 83-109.
18. Тимофієва М. П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету: збірник наукових праць*. Чернівці : Рута, 2018. Вип. 4. С. 23-27.
19. Чебикін О. Я., Кічук А. В. Дослідження взаємозв'язку особливостей психоемоційного здоров'я з даними життєдіяльності у молоді. *Наука і освіта*. 2022. Вип. 1. С. 22-29.

20. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця, 2019. 331 с.

21. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. Вип. 2. С. 106-113.

22. Lau S., Naujokat M., Kubiak Th. Affective consequences of optimism and pessimism in the face of failure: Evidence of a moderation by attribution. *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 83. P. 154-157.

23. Oriol X., Miranda R., Bazán C. and Benavente E. Distinct Routes to Understand the Relationship Between Dispositional Optimism and Life Satisfaction: Self-Control and Grit, Positive Affect, Gratitude, and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*. 2020. Vol. 11. pp. 907-920.