

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

Факультет психології та соціальної роботи

кафедра практичної та клінічної психології

---

## **Кваліфікаційна робота**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Особливості взаємозв'язку психологічного благополуччя, рівня стресу  
та ризикової поведінки серед молоді»**

**«The relationship between psychological well-being, stress levels, and risky  
behavior in youth»**

Виконала: студентка денної форми навчання \_\_\_\_\_

спеціальності 053 Психологія

Оселедець Дар'я Сергіївна

Керівник: доцент, к. психол. н. Піщевська Е.В.

Рецензент: к. психол. н., доцент, зав. кафедри  
дошкільної і початкової освіти КЗВО Цибух Л.М.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 4 від 27 листопада 2023 р.

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ Псчядло Е.М.  
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК

протокол № \_\_ від \_\_\_\_\_ 2023\_ р.

Оцінка \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
\_\_\_\_\_

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

\_\_\_\_\_ Родіна Н.В.

**Одеса – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТРЕСУ ТА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ .....	7
1.1 Історичний розвиток і сучасні тенденції у вивченні психологічного благополуччя .....	7
1.2 Стрес як феномен: від концептуалізації до класифікації .....	15
1.3 Ризикова поведінка молоді: теоретичний аналіз та типологія .....	24
Висновки до 1 розділу .....	34
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТРЕСУ ТА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ .....	35
2.1. Методика та організація дослідження .....	35
2.2. Соціально-демографічні характеристики досліджуваного контингенту .....	41
РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТРЕСУ ТА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ .....	45
3.1 Програма та гіпотези емпіричного дослідження .....	45
3.2 Опис і аналіз емпіричних даних .....	54
3.3 Обговорення результатів та розробка рекомендацій .....	93
Висновки до 3 розділу .....	103
ВИСНОВКИ .....	105
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	108
ДОДАТКИ .....	117

## ВСТУП

**Актуальності теми.** Сучасний світ з його стрімкими змінами та невизначеністю постійно впливає на психологічне благополуччя молоді. В умовах глобалізації, технологічного прогресу та соціокультурних змін,

психологічне благополуччя стає ключовим аспектом у забезпеченні якісного розвитку особистості та її адаптації до швидкоплинних умов сучасного життя. Розуміння взаємозв'язку між психологічним благополуччям, рівнем стресу та ризиковою поведінкою відкриває нові можливості для розвитку психологічних практик та стратегій, спрямованих на підтримку та розвиток молоді.

Актуальність даної теми обумовлена низкою сучасних соціальних та психологічних викликів. По-перше, зростання рівня стресу серед молоді викликане такими факторами, як економічна нестабільність, соціальна ізоляція, тиск з боку соціальних мереж та інформаційного навантаження. По-друге, ризикована поведінка, як відповідь на стресові стани, стає все більш розповсюдженою серед молодих людей. Така поведінка може включати в себе зловживання психоактивними речовинами, незахищені сексуальні контакти, агресивну поведінку та інші ризиковані дії, що загрожують здоров'ю.

Підкреслюючи значення цієї теми, важливо зазначити, що психологічне благополуччя не лише відображає внутрішній стан індивіда, але й впливає на його соціальну активність, професійну ефективність та загальну якість життя. Отже, дослідження, спрямовані на вивчення цих взаємозв'язків, відіграють критичну роль у формуванні ефективних підходів до психологічної підтримки молоді.

З огляду на зростаючу потребу в профілактиці та корекції психологічних проблем серед молоді, ця тема має велике практичне значення. Розробка ефективних методів оцінки психологічного благополуччя, стратегій управління стресом та профілактики ризикової поведінки може суттєво підвищити якість життя молодих людей та сприяти їхньому соціальному та професійному розвитку.

Враховуючи вищезазначене, дослідження особливостей взаємозв'язку психологічного благополуччя, рівня стресу та ризикової поведінки серед молоді відповідає сучасним потребам фахової галузі науки. Це дослідження важливе як для теоретичного розвитку психології та соціології, так і для практичного застосування в освітньому процесі, психологічній підтримці та

соціальної роботі. Таким чином, вибір цієї теми є важливим кроком в напрямку розширення знань та розробки нових підходів у відповідній галузі науки.

Аналіз останніх досліджень в галузі психології та соціальних наук виявили, що питаннями взаємозв'язку психологічного благополуччя, рівня стресу та ризикової поведінки серед молоді переймалися такі відомі науковці, як Джаббарова Л. В. зосереджується на теоретичному й експериментальному дослідженні взаємозв'язку психологічного благополуччя з особистісною та соціальною ідентичністю серед студентської молоді. Вона використовує комплексний підхід, включаючи аксіологічні, функціональні, психофізіологічні, емотивні, системні та середовищні аспекти для розробки визначення психологічного благополуччя. Це дозволяє створити багатогранну структуру досліджуваного феномену. Дроздова М. А. аналізує феномен соціальних уявлень молоді про благополуччя. Через емпіричне онлайн-дослідження серед студентів міста Чернігова вона виявляє психосемантичну специфіку соціальних уявлень про благополуччя на різних соціальних рівнях (індивід, сім'я, місто, країна). Дослідження включає асоціативний тест та метод шкалювання, що дозволяє виявити смислові категорії, які формують соціальні уявлення про благополуччя. Такий підхід виявляє, як соціальні уявлення про благополуччя формуються на різних рівнях соціальної структури. Савелюк Н. у своїй роботі Психологічне благополуччя студентської молоді: порівняльний аналіз у ковідному і воєнному контекстах досліджує зміни в психологічному благополуччі студентів у різних екстремальних умовах. Серед основних висновків – виявлені зміни у переживаннях Автономії та Управління середовищем, а також підвищення когнітивної складності у військовий період. Це вказує на динамічну природу психологічного благополуччя та його залежність від зовнішніх обставин. Габа І. М. у дослідженні Психологічне благополуччя студентської молоді: гендерний аспект розкриває важливість гендерних факторів у формуванні психологічного благополуччя. Автор вказує на різні аспекти благополуччя, такі як автономія, управління середовищем, особистісне зростання та ін., з

акцентом на їх гендерні особливості. Це підкреслює значення гендерних досліджень у контексті психологічного благополуччя. Чайка Г. В. у роботі Сучасні дослідження психологічного благополуччя зосереджується на аналізі різноманітності досліджень у цій галузі, виявляючи недоліки та прогалини в існуючих дослідженнях. Зокрема, зазначається недостатня увага до вивчення впливу психологічного благополуччя на повсякденне життя, а також відсутність досліджень серед деяких вікових категорій та соціальних груп.

Ці дослідження показують, що психологічне благополуччя тісно пов'язане з особистісною та соціальною ідентичністю, а також з соціальними уявленнями про благополуччя на різних рівнях. Це свідчить про комплексність та багатоаспектність феномену психологічного благополуччя. Однак, попри значний внесок цих авторів, залишаються відкритими питання щодо взаємодії між рівнем стресу та ризикованою поведінкою у контексті психологічного благополуччя.

**Метою цього дослідження** є всебічний аналіз взаємозв'язку між психологічним благополуччям, рівнем стресу та ризикованою поведінкою серед молоді. Дослідження має на меті виявлення ключових факторів, які впливають на ці аспекти в житті молодих людей, та розробку стратегій для покращення їх психологічного стану та запобігання негативним проявам ризикованої поведінки.

**Завдання дослідження:**

- Проаналізувати літературні джерела та наукові праці, щоб зрозуміти історичний розвиток та сучасні підходи до вивчення психологічного благополуччя, стресу та ризикованої поведінки серед молоді.
- Виявити основні фактори, що впливають на психологічне благополуччя молоді, з урахуванням різних соціально-демографічних груп.
- Провести емпіричне дослідження з метою оцінки рівня стресу та ризикованої поведінки серед молодих людей.
- Розробити рекомендації щодо підходів та методів зниження рівня стресу та запобігання ризикованій поведінці серед молоді.

**Об'єктом дослідження** є комплексні взаємозв'язки між психологічним благополуччям, стресом і ризикованою поведінкою серед молодих людей.

**Предметом дослідження** є конкретні механізми та фактори, що визначають вплив стресу на психологічне благополуччя та поведінкові реакції молодих людей, зокрема тенденцію до ризикованої поведінки.

**Методи дослідження:**

- Теоретичний аналіз літературних джерел та наукових публікацій з метою розуміння існуючих концептуальних рамок та підходів;
- Психодіагностичні методи для оцінки психологічного стану, рівня стресу та наявності ризикованої поведінки серед молоді;
- Кількісне та якісне дослідження для збору та аналізу даних, отриманих від молодих людей, з урахуванням їх соціально-демографічних характеристик;

**Організація і база проведення емпіричної роботи.** Дослідження було проведено з використанням змішаного методу збору даних, що включає як кількісні, так і якісні підходи. Основним інструментом збору даних була анкета, створена та розповсюджена через Google Форми. Цей інструмент дозволив зібрати докладну інформацію про психологічне благополуччя, рівень стресу та ризикову поведінку серед молоді. Дослідження базується на вибірці 30 молодих людей. Віковий діапазон учасників становить від 18 до 25 років, що відображає ключову демографічну групу для вивчення даної теми. Вибірка була не випадковою та цілеспрямованою, оскільки зосереджена на молодих людях, які активно використовують інтернет та соціальні медіа, що дозволило ефективно розповсюдити анкету. Для аналізу даних були використані статистичні методи, включаючи кореляційний аналіз та порівняльний аналіз. Ці методи дозволили виявити взаємозв'язки між різними аспектами психологічного благополуччя, рівнем стресу та ризиковою поведінкою серед молодих людей.

**Практичне значення роботи.** Отримані результати мають значний практичний потенціал. На основі цього дослідження можна розробити рекомендації для психологів, соціальних працівників та освітніх установ з

метою покращення психологічного благополуччя молоді. Крім того, результати можуть бути використані для розробки програм зниження стресу та профілактики ризикової поведінки серед молоді. Результати також можуть бути корисними для розробки політики в сфері охорони здоров'я та соціального забезпечення, спрямованої на молодіжну аудиторію.

**Структура і обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТРЕСУ ТА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ**

**1.1 Історичний розвиток і сучасні тенденції у вивченні психологічного благополуччя**

На даний час поняття успіху розглядається через три основні аспекти: воно виступає як характеристика особистості, охоплюючи аксіологічні, когнітивні, поведінкові та емоційні аспекти, що сприяють ефективності буття; як процес активного саморозвитку та самоствердження особистості, і відповідно їх апробація, що вимірюється різноманітними критеріями, зокрема показниками психологічної рівноваги. Незалежно від конкретного підходу, загальним є те, що успіх відображає спосіб життя та якість особистості, які в цілому втілюють прагнення до продуктивності, комфорту та задоволення від життя.

Це комплекс значущих досягнень, що відчуваються та виявляються у формі оцінок матеріального, соціального та психологічного благополуччя (В. Ямницький, І. Єрмаков, С. Максименко, Т. Титаренко, Ю. Ільїна та ін.) [76, 77, 24, 41, 63, 26].

Л. Сердюк наголошує, що успішність визначається здібністю людини розв'язувати складні життєві завдання та досягати психологічного чи суб'єктивного благополуччя [60].

Успішність ґрунтується на зовнішніх оцінках з боку суспільства, а також на внутрішніх, які проявляються у відчутті ефективності та задоволення життям. Людина, котра відчуває себе благополучною, зазвичай вважає себе успішною. Психологічне благополуччя є одним з основних внутрішніх критеріїв оцінки успішності. Підкреслюється, що оцінка успішності базується на двох групах критеріїв: об'єктивній та суб'єктивній, при чому остання часто проявляється через психологічне благополуччя.

Переконфігурація теоретичної основи для осмислення психологічного благополуччя була ініційована Н. Бредберном, видатним психологом із США. Він описав цей феномен як гармонію між двома групами емоцій, які накопичуються впродовж життєвого шляху - позитивними та негативними [16, с.47]. На основі гуманістичної та екзистенційної психології К. Ріфф розробив концепцію, яка передбачає, що людина, незалежно від зовнішніх умов, має здатність досягти психологічного благополуччя. Він вважає, що психологічне благополуччя відображається у позитивній динаміці

особистісного розвитку, що маніфестується через рівень задоволення власним життям [10, с. 6]. Ця інтегрована характеристика людини охоплює психічне та соціальне здоров'я, а також відображає продуктивність діяльності та зрілість особистості.

Основними аспектами благополуччя, за К. Ріфф, є автономія, контроль над середовищем, особистісний розвиток, позитивні міжособистісні відносини, самоусвідомлення та життєві цілі. Ці елементи розглядаються як частини цілісної особистісної структури, що активізується в процесах життєстворення і сприяє ефективному функціонуванню особи у всіх сферах життя: професійній, комунікативній, сімейній тощо [10]. Відтак, психологічне благополуччя розуміється як комплексний позитивний індикатор успішності людини у різноманітних життєвих аспектах, який відображає не лише якість особистості, але й її активність. Ця особливість поняття вказує на його синтезуючу природу, яка об'єднує різноманітні характеристики продуктивності особистості та її життєвого шляху.

Аналізуючи різні підходи, Н. Каргіна розмежовує концепції таких понять, як щастя, задоволення та емоційний комфорт. Вона підкреслює, що ці поняття є елементами ширшого концепту психологічного благополуччя, розглядаючи його як гармонійність психічних процесів та функцій, а також відчуття єдності та внутрішньої гармонії [28, с. 52]. У контексті особистісного виміру вона зосереджується на дослідженні переживань значущих моментів життя та емоційного світу особистості, а також на питаннях самореалізації та здатності особистості до осмислення власної унікальності [29].

Т. Шевеленкова та П. Фесенко визначають психологічне благополуччя як комплексний показник, який відображає ступінь, до якого людина спрямована на досягнення ключових аспектів успішного життя. Це виявляється в особистісних оцінках і переживаннях [72, с. 97]. В. Ямницький розглядає психологічне благополуччя як емоційно-оцінне ставлення людини до свого життя, особистості, взаємодій з оточуючими та до життєво важливих процесів. Це включає в себе усвідомлення і прийняття соціально значущих і

сміслових уявлень про благополуччя у внутрішньому та зовнішньому середовищі, відповідно до реальних обставин і обраного способу життя [76].

М. Селігман визначає благополуччя людини як позитивну афективність, обумовлену ефективністю життєвої активності [54, с. 603]. Л. Сердюк розглядає цей термін як інтегральний індекс, який відображає міру орієнтації особистості на здійснення ключових елементів позитивного функціонування та ступінь їх досягнення, що суб'єктивно проявляється у відчутті щастя, самозадоволення та гармонії в житті [60, с. 12]. Ю. Ільїна роз'яснює психологічне благополуччя як позитивне сприйняття власних досягнень у життєвій діяльності та самоідентифікації [26]. У сучасній науковій дискусії переважає думка про те, що психологічне благополуччя відображає особистісну оцінку рівня розвитку індивідуальності та якості життя [14, 22].

Ключовим для розуміння психологічного благополуччя є його взаємозв'язок з концепцією суб'єктивного благополуччя. Нині точаться активні дебати щодо розмежування цих понять та визначення їх власної характеристики. Аналіз визначень дозволяє стверджувати, що описові характеристики цих термінів не є однаковими, але й не є кардинально відмінними. Більшість дослідників вважають, що суб'єктивне благополуччя (більш конкретизоване поняття) є частиною психологічного благополуччя, яке виступає як цілісна система. Їх взаємодія зумовлена індивідуальними чинниками, кореляціями з ціннісно-сміисловою сферою, досягненнями в діяльності та поведінці. Обидва поняття, як психологічне, так і суб'єктивне благополуччя, функціонують у межах єдиної особистісної структури, визначаються її особливостями та відображають прагнення людини до добра та способів його досягнення.

Інкорпорованість концепції Я в структурну схему психологічного благополуччя надає цьому явищу глибоко особистісного характеру. Його реалізація тісно пов'язана з орієнтацією індивіда, здійснюючись через механізми активної діяльності та її свідоме управління. Психологічне благополуччя не існує ізольовано, воно проявляє свою залежність від різноманітних психологічних особливостей та характеристик, які є одночасно

його визначальними чинниками та показниками [48]. Це явище корелює з ключовими атрибутами особистості та її позитивними якостями, які формують його основу [51].

Дослідження О. Весни та О. Ширяєвої, котрі опираються на суб'єктно-середовищний підхід, розглядають психологічне благополуччя через процес розвитку внутрішнього Я, залежно від особистісних характеристик та здібностей до самореалізації [7, с. 40]. Важливими критеріями цього феномену є: об'єктивний критерій, вимірюваний соціальними індикаторами успіху, і суб'єктивний, відображаючий рівень задоволеності життям та ставлення до себе і своєї соціальної сфери. Психологічне благополуччя, як складне утворення, зумовлюється численними зовнішніми та внутрішніми факторами. В центрі цих систем, що впливають на рівень благополуччя, перебуває особистість як активний агент, здатний цілеспрямовано та креативно змінювати життя та себе в ім'я досягнення гармонії, інтегрованості та благополуччя свого існування [7].

Психологічне благополуччя характеризується як комплексне і многогранне явище, що має численні фактори і складові. Вчені розробили різні концепції його структури. Згідно з поглядами Жеманюка, основу психологічного благополуччя становлять когнітивні та афективні елементи [25]. Л. Яворовська визначає три основні аспекти цього феномену: когнітивний, емоційний та конативний [75].

Когнітивний аспект полягає у стабільній системі знань про власне Я та оточуючий світ, утвореній на основі рефлексивних оцінок, що переважно мають атрибутивний характер. Це включає усвідомлення ефективності власного життя та якості психічного стану. Інтелектуальні процеси важливі для глибшого осмислення поняття благополуччя, аналізу життєвих подій і здобутого досвіду, усвідомлення власних здібностей ефективно діяти у різноманітних обставинах і оцінювати потенційні ризики. Когнітивний аспект охоплює уявлення людини про себе як про активного, розвиваючогося учасника життя, знання про індивідуальні ресурси і методи їх доповнення, розуміння механізмів саморегуляції та самопланування. Ця складова дозволяє

не лише пристосуватися до зовнішніх умов, але й трансформувати їх відповідно до особистих прагнень, інтегрувати нові знання та уміння у життєвий досвід, що сприяє подальшому досягненню успіху та благополуччя.

Емоційний аспект психології включає стабільне і узагальнене позитивне чуттєве ставлення до особистості та навколишнього світу. Цей аспект охоплює постійні самооцінки у контексті життєвих подій та соціального оточення. Він проявляється через співвідношення позитивних та негативних емоцій у процесі саморозвитку. В рамках емоційного компоненту науковці [2; 4] наголошують на впливі травматичних і кризових подій на психологічне благополуччя. Експерти вказують, що добробут формується не лише з безпосередніх позитивних оцінок задоволеності, але й із переосмисленого негативного досвіду, що сприяє покращенню благополуччя в довгостроковій перспективі. Емоційна складова розвивається протягом життєвого шляху на основі підтримки ключових функцій самореалізації та виявляється у відчутті значущості, цінності та гармонії в житті та особистості. Психологічне благополуччя пов'язане з емоційною стабільністю і перевагою позитивно спрямованих емоцій та настроїв, які у підсумку формують загальне відчуття життєвого задоволення.

Конативний компонент включає індивідуальну систему внутрішньопсихічних (мотиваційних, вольових, інструментальних) та міжособистісних процесів, що регулюють поведінку. Він охоплює адекватні реакції на різні ситуації, ефективні моделі соціальної взаємодії, стратегії копіngu та різні дії, які забезпечують організаційні, прогностичні, виконавчі, оціночні та інші функції в життєдіяльності. Цей компонент дозволяє людині досягати результативності, що відчувається через різні форми психологічного благополуччя.

Аналізуючи різні теоретичні концепції проблематики, Л. Яворовська [74] висвітлює модель психологічного благополуччя, представляючи його як комплекс таких компонентів:

- афективний аспект (емоційна насиченість повсякденного життя, перевага позитивних емоцій та відсутність гострих тривожних станів чи депресійних проявів);
- метапотребовий аспект (потреба в самостійності, вміння досягати компетентності та особистісного розвитку);
- світоглядний аспект (сформована система життєвих цілей, цінностей та убаждень, які надають життю глибший сенс);
- інтрарефлексивний аспект (вміння комунікувати, налагоджувати стосунки, здійснювати соціально прийнятні дії та ін.).

У своєму науковому дослідженні Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір, Т. Данильченко [17], відома вчена з України, розглядає поняття благополуччя, акцентуючи на протиборстві між індивідуальними переживаннями людини та загальноновизнаними соціальними нормами. Авторка звертає увагу на соціальний аспект як один із ключових факторів, що впливають на відчуття благополуччя. Крім того, вона розробила унікальну модель благополуччя, включаючи в неї структурні елементи та детермінанти.

Т. Данильченко у своїх наукових працях виокремлює три основні групи в ієрархії соціальних потреб: потреби в соціальній інтеграції, потреби в соціальному визнанні та потреби в соціальній підтримці. Для кожної групи вона визначає два аспекти: внутрішній і зовнішній. Важливо підкреслити, що у контексті психологічного благополуччя та його складових, вона виділяє два основних компоненти: когнітивний і емоційний. Когнітивний аспект, іноді називаний рефлексивним, відіграє роль в уявленнях індивіда про різні аспекти його життя, тоді як емоційний компонент зосереджується на розумінні переважаючого емоційного стану відповідно до цих життєвих аспектів [18]. Таким чином, когнітивний елемент має важливе значення в оцінці подій та обставин, що відбуваються у житті людини, та виборі адекватних стратегій реагування на них.

У контексті екзистенційного розуміння благополуччя, необхідно висвітлити думки Р. Мея, який вважав світ структурою важливих зв'язків, в рамках яких людина не лише існує, але й бере участь у формуванні цих

зв'язків. За його словами, лише через взаємодію з іншими та зі світом особистість може реалізуватися і бути зрозумілою. Відтак, світ накладає певні особистісні та соціальні вимоги, які впливають на відчуття людиною психологічного благополуччя. У своєму дослідженні він висуває інтерпретацію психологічного благополуччя як екзистенціальну парадигму, згідно з якою особистість представляється як динамічна система, що невинно шукає особистого значення [43].

Також примітні погляди Е. Десі та Р. Раяна на психологічне благополуччя [56]. Вони вважають цей феномен тісно пов'язаним з базовими психологічними потребами людини, включаючи потребу в компетенції, автономії та зв'язку з іншими. Вони також наголошують на значенні мотивації для особистісного розвитку та благополуччя, зазначаючи, що задоволення потреб і прагнень є ключовим для відчуття благополуччя людиною.

Відомий український вчений К. Санько, прихильник емотивної концепції у понятті психологічного благополуччя, аналізує цей феномен як комплексне психічне явище та глибоке відчуття, що відображає ефективність емоційної взаємодії особистості з оточенням [58]. Він виділяє кілька основних аспектів цього стану: позитивний емоційний фон, гармонійну роботу психіки та тіла, відкрите ставлення до навколишнього світу і самопочуття. Крім того, Санько наголошує на важливості таких складових психологічного благополуччя, як соціальне благополуччя, задоволеність, ціннісно-мотиваційний контекст, самооцінка і вже згадане самоставлення, самоефективність тощо [58].

У роботі іншого експерта з України, В. Духневича, також прихильника емотивного підходу, психологічне благополуччя описується як відчуття, яке виникає у людини внаслідок, наприклад, успіхів у професійному житті чи розвитку власних здібностей. Він акцентує на факторах, що впливають на цей стан, зокрема на фізичному благополуччі з психологічним підґрунтям, можливості реалізувати себе і свій потенціал [22].

Отже, психологічне благополуччя означає системне формування психіки зі складним змістом, де з одного боку відображені об'єктивні показники

успіху, відповідно до ціннісно-смыслових орієнтацій особистості, з іншого боку – це суб'єктивне сприйняття цих результатів. Визнання досягнутого результату як благополуччя відбувається тоді, коли цей результат відповідає внутрішнім уявленням про нього, базуючись на розроблених стандартах або ідеалах життя. Ці стандарти перетворюються на когнітивно-емоційні критерії, які особа використовує для оцінки своїх досягнень у двійковій системі добро – не добро.

Психологічне благополуччя є індивідуальним індикатором ефективності життя, особистісним знаком досягнення в складних процесах самореалізації та творення життя. Воно відіграє роль у структурній організації, впливаючи на формування необхідного ансамблю елементів у системі успішного існування. Психологічне благополуччя відображає глибоке прагнення людини до внутрішнього комфорту та щастя, проявляється через індикатори ефективності, задоволення життям та самореалізації особистості.

Таким чином, теоретичне дослідження цієї проблематики підтверджує, що ефективність - це багатогранний явище, що проявляється через різноманітні форми позитивної діяльності, серед яких ключовим елементом є психологічне благополуччя. Розуміння психологічного благополуччя як індивідуальної оцінки власної ефективності ґрунтується на внутрішньому переживанні задоволення життям. Цей стан слугує важливим показником та емоційним мірилом збалансованості між досягнутими результатами та їх визнанням у суспільстві; відчуттям власної ефективності, яке підсилюється позитивними емоціями. В контексті цього, психологічне благополуччя виступає як унікальна синтеза особистісних характеристик та якостей, які створюють умови для внутрішнього відчуття, оцінки та усвідомлення власної успішності. Окреслення перспектив майбутніх наукових досліджень вимагає детального та комплексного аналізу феномену благополуччя як ключового показника успішності особистості.

## **1.2 Стрес як феномен: від концептуалізації до класифікації**

В нашому повсякденному існуванні термін стрес має різноманітні значення, які включають натиск, дискомфортні відчуття, обтяження чи високу навантаженість. Ситуації, які викликають стрес, сприяють розвитку процесів фізичної та умовно-психологічної адаптації людини до зовнішніх і внутрішніх впливів [6]. Процес адаптації людини до змінних умов існування передбачає активізацію оборонних механізмів, використання внутрішніх ресурсів організму для забезпечення енергії, необхідної для подолання викликів. Тимчасовий емоційний стрес може бути корисним, оскільки він позитивно впливає на зовнішність, стимулює фізичні та розумові здібності, але хронічний стрес, у свою чергу, може призвести до погіршення здоров'я [6].

Поняття стрес вперше ввів у вжиток канадський лікар Г. Сельє, який виявив феномен загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до змінних умов навколишнього середовища [59]. Сельє розглядав стрес як універсальну відповідь організму на будь-які вимоги ззовні. Спочатку науковий інтерес обмежувався біологічними та фізіологічними аспектами стресу, вважаючи його фізіологічною реакцією на негативні зовнішні фактори, що становлять загрозу для організму.

У нинішній науковій літературі концепція стресу застосовується в кількох контекстах:

- Перш за все, це поняття можна інтерпретувати як різноманітні зовнішні подразники або події, що провокують у людей стан напруженості чи збудження. На даний момент це значення частіше виражається через такі терміни, як стресор або стрес-фактор.

- Другим аспектом є стрес як суб'єктивна відповідь, що відображає внутрішній стан психічної напруженості та збудження. Цей стан розглядається через призму емоцій, захисних реакцій та механізмів подолання (coping processes), які відбуваються безпосередньо в особистості. Такі процеси можуть сприяти поліпшенню функціональних систем та викликати психічне напруження.

– Третім визначенням є стрес як фізична реакція тіла на виклик або негативний вплив. Саме в цьому контексті В. Кеннон та Г. Сельє використовували це поняття. Функція цих фізичних (фізіологічних) реакцій, імовірно, полягає у підтримці поведінкових реакцій та психічних процесів, спрямованих на подолання такого стану [59].

Різні рівні стресу існують у сфері наукових досліджень. Фахівці виділяють три основні рівні:

- мінімальний;
- помірний;
- високий.

Мінімальний рівень стресу майже не відчувається і не приносить помітних змін у психічному стані, фізичне і фізіологічне здоров'я залишаються стабільними. Психологічне благополуччя зберігається. На помірному рівні відбувається значне переосмислення стану особистості. Соматичні та психічні стани піддаються змінам, які в цілому мають позитивний характер. На цьому етапі відбувається активізація психічної діяльності, нерідко виходячи за межі звичайної поведінки: концентрація уваги, систематизація дій, зростання інтелектуальної продуктивності, спритність, впевненість, швидкість реакції, витривалість у складних умовах, підвищення мовної активності та загалом позитивне ставлення до такого стану.

Розглядаючи процес адаптації людини до стресових умов, важливо відзначити три етапи, описані Г. Сельє [59]:

– Початкова фаза тривоги характеризується активізацією організму для протистояння небезпеці. У цей період відбуваються значні біологічні зміни - зокрема, збільшення рівня кров'яного тиску, утовщення крові, розширення печінки, що є підготовкою до відповіді боротьба чи втеча. Спочатку реакція організму слабшає (так звана фаза шоку), але потім запускаються механізми захисту (фаза протишоку).

– Етап опору (резистентності) настає, коли організм прагне протистояти або адаптуватися до дії стресу, особливо якщо стрес триває чи не може

бути уникнутий. У цей період фізіологічні реакції підсилюються, підвищуючи вразливість організму до інших стресорів. Наприклад, під час хвороби людина більш чутлива до різних негараздів. З часом тіло адаптується до стресових умов, повертаючись до нормального функціонування.

– Фаза виснаження настає, коли тривала дія стресу перевищує адаптаційні можливості організму. Такий стан супроводжується підвищеною втомлюваністю та вразливістю до різних фізичних розладів, що може призвести до захворювань або навіть загибелі організму. Ті ж самі реакції, що допомагають впоратися з короточасними стресами - підвищення енергії, напруження м'язів, блокування болю, призупинення травлення, зростання кров'яного тиску - при тривалому стресі виявляються шкідливими. Це призводить до втрати спроможності оборонних механізмів і порушення координації життєвих функцій.

В концепції Г. Сельє стрес аналізується як фізіологічна відповідь організму на різноманітні фізичні, хімічні та біологічні виклики. Основні положення цієї теорії можна викласти у чотирьох тезах [59]:

– Біологічні організми обладнані природними механізмами, що забезпечують збереження стабільності внутрішнього середовища або гомеостазу. Процеси гомеостазу відіграють ключову роль у підтримці цієї рівноваги, що є життєво важливим для організму.

– Стресори, або інтенсивні зовнішні стимули, порушують внутрішню гармонію. Відповідь організму на будь-який стресор, чи то позитивний, чи негативний, полягає у неспецифічному фізіологічному активізуванні. Ця реакція має адаптаційно-захисний характер.

– Процес розвитку стресу і адаптації до нього відбувається через кілька етапів. Тривалість кожного етапу і перехід між ними залежать від ступеня стійкості організму та інтенсивності і тривалості впливу стресора.

– Адаптаційні ресурси організму щодо протидії та усунення стресу є обмеженими, і їх вичерпання може призвести до захворювань і навіть смерті.

Згідно з Г. Сельє, адаптаційна енергія – це вроджений обмежений запас життєвої сили. Він стверджував, що людина мусить використати цей запас, щоб реалізувати своє покликання, здійснити те, що вона вважає своїм призначенням, виконати місію, для якої, як їй здається, вона народилася [59].

Також він запропонував розрізняти поверхневу та глибинну адаптаційну енергію. Перша з них є доступною негайно і відновлюється за рахунок останньої – глибинної. Глибинна енергія мобілізується за допомогою адаптаційної перебудови гомеостатичних механізмів організму. Її вичерпання, на думку Г. Сельє, є незворотнім і може призвести до смерті або старіння. Цю гіпотезу підтримують численні наукові дослідження.

В актуальній науковій літературі поняття стресу не має єдиного визначення, яке можна було б категоризувати в три основні групи [ , ]. Перша група включає в себе терміни, де стресор і стрес-фактор вважаються синонімами. У другій групі стрес розглядається через призму емоцій, оборонних реакцій та механізмів подолання. Третя група виокремлює стрес як фізіологічну відповідь організму на зовнішній вплив або стресовий стимул. Сельє вніс вагомий внесок, визначивши концепції позитивного та негативного стресу, які він назвав еустресом і дистресом відповідно. В наукових дослідженнях виділяють три рівні інтенсивності стресу: легкий, помірний та високий.

За Р. Лазарусом та С. Фолкманом, стрес – це стан, коли благополуччя організму опиняється під загрозою, що виникає в результаті сприйняття людиною вимог навколишнього середовища, які можуть перевищити або загрожують перевищити доступні ресурси для їх вирішення [35, 65]. Згідно з Дж. Грінбергом, існує чотири основні інтерпретації стресу:

- стрес як подія, що створює додаткове навантаження;
- стрес як реакція на конкретну подію;
- стрес як проміжний процес між подразником і реакцією на нього;
- стрес як трансакційний процес [14, с. 108].

Затяжний стрес може призводити до нервового виснаження, а в деяких випадках - до серйозних фізіологічних порушень. Стрес - це напружений стан

організму, або неспецифічна реакція організму на вимогу (стресову ситуацію). Під впливом стресу організм відчуває стресове напруження, що дозволяє людині швидко мобілізувати всі свої внутрішні ресурси для подолання перешкод.

Однак, коли стрес стає хронічним, виснаження може бути настільки інтенсивним, що воно призводить до емоційного вигорання та захворювань. У таких випадках необхідно надавати допомогу через саморегуляцію та відновлення для гармонізації фізичного і психоемоційного стану. Виокремлюють щоденний стрес, який є відповіддю організму на дрібні та незначні події повсякденного життя, такі як фінансові труднощі, проблеми у встановленні соціальної взаємодії з колегами, проблеми зі здоров'ям та інші [14, с. 98].

Емоційний стрес виникає як реакція на перевантаження нервової системи. Професійний стрес є явищем, що проявляється в психологічних та фізичних відповідях на напружені ситуації у професійній діяльності. Інформаційний стрес відбувається через перевантаження інформацією, коли індивід не встигає обробити інформацію і ухвалювати рішення швидко [14, с. 98].

Існують характерні ознаки стресу, які є загальними незалежно від їх причин (рис. 1.1)

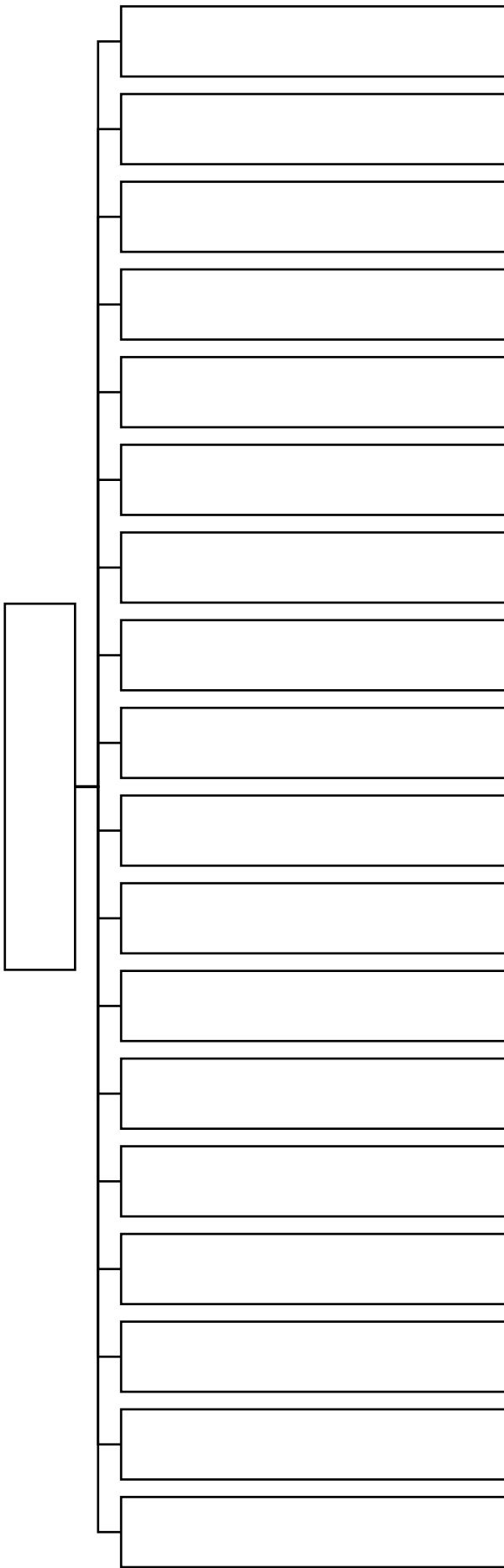


Рис. 1.1 - Ознаки стресу

В.П. Лукашов класифікує стреси в залежності від можливостей людини впливати на них: - стрес, що не піддається контролю людини; - стрес, на який можна вплинути; - стрес, породжений уявою людини [44].

Стрес поділяється на об'єктивний і суб'єктивний. Об'єктивний стрес характеризується наявністю конкретних фізіологічних і психологічних порушень. Суб'єктивний стрес пов'язаний зі зниженням загального рівня психоемоційного фону. Важливо враховувати, що фізичний і психічний стани людини тісно пов'язані, оскільки є елементами єдиної енергоінформаційної системи. Зміни в фізичному стані відображаються на психіці, і навпаки, психічні зміни впливають на фізичні процеси [44].

Напреєнко О. К. та Петров К. О. наголошують, що існують різні форми стресу: еустрес (позитивний) та дистрес (негативний). Еустрес, або позитивний стрес, виникає через позитивні емоції або через мобілізуючі негативні події. Під впливом цього стану людина стає усвідомленою своїх проблем і свого стану, активізується, фокусує на вирішенні завдань. Адреналін та інші гормони сприяють збільшенню активності, дозволяючи ефективно виконувати завдання вдома та на роботі. Проте, тривалий негативний вплив виснажує ресурси організму, переходячи в деструктивну форму стресу [47, с. 49].

Дистрес, навпаки, веде до виснаження нервової системи, руйнування організму, зниження розумової та фізичної працездатності. Цей вид стресу негативно впливає на імунну систему, роблячи організм вразливим до захворювань [8; 49]. Дистрес поділяється на кілька підтипів, серед яких:

Фізіологічний тип, що виникає як реакція на несприятливі внутрішні чинники або фізіологічні потреби, такі як спрага, голод чи біль, а також зовнішні негативні фактори, як от шум, холод, загазованість повітря.

Емоційний тип, один з найбільш розповсюджених, може виникати навіть через радісні події, залежно від ступеня емоційного напруження, яке може призвести до психологічного і морального виснаження.

Короткочасний тип виникає як реакція на раптовий сильний стресор, проявляючись у вигляді переляку та інших реакцій, зазвичай швидко

проходить і не має довготривалих наслідків, але може бути глибоким і травмуючим.

Хронічний тип, найбільш серйозний і небезпечний, виникає через постійну дію негативних факторів, які стають тлом для людини. Це веде не тільки до нервового виснаження, але й до захворювань, депресій, зниження якості життя [47, с. 50].

Стресова реакція організму на зовнішні чинники є природною та може спонукати до розвитку фізичних, емоційних, та розумових реакцій. В той же час, стрес може мати позитивний вплив, сприяючи концентрації, мотивації і готовності уникати потенційної загрози. Проте, коли стресові фактори постійно впливають на людину, це може призвести до проблем. Найбільш негативним є хронічний стрес, який характеризується тривалою і стабільною відчуттям напруження, викликаючи неблагополуччя людини. Тривала активація організму у відповідь на стресові стимули може негативно впливати на багато аспекти здоров'я. Це може призвести до збільшення ризику розвитку різноманітних зв'язаних проблем, серед яких втота, проблеми із сном, нервозність, занепокоєння, труднощі у концентрації уваги, дратівливість, відчуття втрати контролю, а також часті захворювання та інфекції, розлади шлунково-кишкового тракту, головні болі та м'язове напруження. Отже, стрес може значно погіршувати якість життя та стан здоров'я особи.

Через те, що людина є істотою соціальною, важливу роль у діяльності його систем, які є цілісними, відіграє психологічний аспект. Тому, як правило, саме психологічний стрес стає особливо важливим у контексті регулювання процесів. Різні вчені поділяють причини психологічного стресу на дві основні категорії. І відповідно, психологічний стрес класифікують на інформаційний та емоційний.

В рамках цієї (а також інших) класифікацій, назви типів стресу відображають залежність від домінуючих факторів, що їх визначають. Однак, кожен тип психологічного стресу включає як універсальні фактори (спільні для інших видів стресу), так і унікальні (характерні лише для цього

конкретного типу). Також виділяють зовнішні або об'єктивні фактори, такі як об'єктивні умови виникнення стресу (обмеження у часі, значне інформаційне навантаження тощо) та суб'єктивні, особистісні фактори, які значною мірою залежать від індивідуальних характеристик людини (наприклад, недоречна самооцінка, мотиваційні особливості, характеристики темпераменту, високі рівні особистісної напруженості, тривожності, агресивності і т. д.)

Таким чином, аналізуючи різноманітні психологічні дослідження, можна зробити висновок, що в даний час спостерігається тенденція до розвитку інтегративних системних підходів у сфері дослідження стресу. Особливо цікавими в контексті розуміння стресу є теоретико-експериментальні дослідження, які визначають критичні пороги, характеризуючи перехід звичайних емоційних порушень в стан стресу.

### **1.3 Ризикована поведінка молоді: теоретичний аналіз та типологія**

У сьогоденному суспільстві не існує можливості уникнути ризиків, адже самі люди є джерелами ризикованих обставин. Визначальною особливістю ризику в його новітньому інтерпретуванні є прихованість небезпечної реальності від постійного сприйняття, так як на повсякденному рівні потенційні небезпеки можуть залишатися непоміченими [6].

З соціологічної перспективи ризик розглядається як стан, пов'язаний з необхідністю здійснення дій і рішень у ситуаціях невизначеного результату.

За Безбабна Д. Н, ключові елементи ризику включають [2]:

- потенціал відхилення від очікуваної мети обраного шляху;
- імовірність досягнення позитивного результату;
- неясність щодо досягнення цілі;
- ризик негативних наслідків при діях у ситуаціях невпевненості для ризикуючого суб'єкта;
- передбачення небезпек і провалів у процесі вибору та реалізації альтернатив;
- аналіз сформованої ситуації.

Основні характеристики ризику - це невизначеність та наявність альтернатив. Невизначеність має різноманітні форми та зміст.

Вона виникає через:

- елементи випадковості й стихійності;
- людську діяльність;
- складні взаємодії між людьми, які мають неясний характер;
- ймовірний розвиток науково-технічного прогресу;
- обмежену інформацію про об'єкти, процеси, явища, що викликають рішення;
- обмеженість людини в зборі та аналізі інформації;
- постійні зміни в інформації про певні об'єкти.

Висловлюючи свою думку, Ю. Фролова визначає ризиковану поведінку як дії, які потенційно несуть загрозу здоров'ю та життю особи. З іншого боку, Л. Залуніна підкреслює, що не всі види поведінки, навіть пов'язані з ризиком, несуть в собі небезпеку для здоров'я, особливо коли йдеться про діяльність молоді [66].

За визначенням С. Лінга, ризикована поведінка - це імпульсивні дії молодих людей, які спрямовані на дослідження власних можливостей, використання їх для самовизначення і самопізнання [38, с. 18-20]. П. Дік, аналізуючи особистісні фактори ризикованої поведінки, вказує на порушення в соціалізації з боку соціального оточення, рівень морального розвитку, характеристики мотиваційної сфери, самоефективність, темперамент, особливості характеру, такі як екстраверсія, проблеми з емоційною регуляцією, прагнення до сильних відчуттів [20].

Множинні фактори визначають ризиковану поведінку, серед них вікові особливості, індивідуальні характеристики особистості, когнітивні схильності, біологічні передумови, суб'єктивні оцінки небезпеки поведінки, особистісні культурні цінності, вплив суспільних норм і стандартів, а також вплив мас-медіа на сприйняття ризику.

У. Бек у своїх роботах вперше запровадив концепцію суспільства ризику, досліджуючи соціальні зміни як елементи ризику в сучасному суспільстві.

Він вказує на те, що суспільство ризику виникає тоді, коли ризики, створені промисловістю, виходять за рамки контролю соціальних інституцій, що мають забезпечувати безпеку і стабільність суспільства [3].

У. Бек розглядає особливості соціального ризику, акцентуючи на їх непіддатливості точному обчисленню та контролю, а також прихованій сутності. Він вважає, що ризики стають зрозумілими для людей лише через освітній процес. В контексті його теорії, суспільство поділяється на тих, хто розуміє ризики (експерти), і на тих, хто не є такими. Засоби масової інформації, які служать містком між наукою і суспільством, грають ключову роль в освіті населення щодо різних ризиків. Бек також зазначає, що певні загрози можуть бути акцентовані для відволікання уваги від інших, більш значущих ризиків. Люди, які не є експертами, часто стають жертвами катастроф, залежними від оцінок експертів [3, с. 11].

Е. Гідденс вважає ризик невід'ємною частиною процесу модернізації, що активізується глобалізацією. Він описує ризик як елемент системи, який намагається встановити контроль над природою і свідомо формувати історію [9, с. 107]. За його словами, ризик є продуктом модернізації та посилюється в умовах глобалізації, впливаючи на складність соціальних систем і відносин.

Також Гідденс, подібно до Бека, звертає увагу на зростаючу кількість непередбачених наслідків соціальних процесів в сучасному суспільстві. Він підкреслює, що сучасна людина опинилася в оточенні ризиків, які походять від технологічних та соціальних систем. Ці ризики виявляються неконтрольованими не лише для індивідів, але й для великих організацій, у тому числі й держав [9, с. 274].

Е. Гідденс виділяє такі адаптивні реакції індивідів у відповідь на розуміння ризику: прагматичне сприйняття ризику, що передбачає зосередження на повсякденних задачах для забезпечення виживання та їх постійне вирішення; утриманий оптимізм, який полягає в незмінній вірі в позитивне майбутнє незалежно від поточних загроз; цинічний песимізм, що означає пряму участь у проблемах, спричинених серйозними небезпеками;

радикальне зобов'язання як активну боротьбу проти існуючих джерел небезпеки.

Роботи Н. Лумана [40, с. 150] досліджують соціальний ризик, акцентуючи на онтологічних основах його вивчення. Луман стверджує, що поведінка, яка б виключала ризик, неможлива: в контексті відмінності ризик/надійність немає абсолютної надійності, а ризик/небезпека підкреслює, що прийняття будь-якого рішення несе в собі ризик. Н. Луман особливу увагу приділяє питанню профілактики ризику як методу підготовки до непередбачених майбутніх втрат, що включає зменшення ймовірності та обсягу збитків [40, с. 156].

Теорія В. Петровського про сходження до ризику роз'яснює ризиковану поведінку як не прагматичну активність, спрямовану назустріч небезпекам. Петровський вважає, що ключовою характеристикою людської активності є не тільки реалізація необхідних життєвих відносин, а й створення нових. Діяльність людини не завжди обмежується встановленими життєвими орієнтаціями, особливо завдяки виникненню надситуативних моментів. Бути над ситуацією означає діяти з перевищенням рамок даної ситуації, відповідаючи на її виклики та переборюючи їх [55].

В. Петровський у своїх дослідженнях концентрується на вивченні різноманітних реакцій людини на потенційні загрози. Він класифікує їх на такі категорії: інстинктивні захисні реакції, включаючи вроджені рефлекси; навчені реакції відступу від загроз, формовані особистим досвідом (наприклад, страх, бажання втекти); а також ціннісно мотивовані форми уникнення, засновані на соціальних установках та свідомій саморегуляції. Крім того, Петровський говорить про прагнення зустрічати небезпеку, включаючи бажання відчувати гострі емоції та ціннісно обумовлені ризики, що вважаються благородними [55].

В контексті теоретико-ігрової моделі ризикованої поведінки Лазор К. П. аналізує ризик як особливий тип невизначеності. Він характеризує ризик через потенційні втрати, що можуть настати внаслідок ризикованих дій. Його модель дозволяє передбачити, який вибір зробить особа, коли стикається з

ризиком [36]. Теорія соціальної значущості ризику, за Донченко В. С., вказує на те, як сучасне суспільство оцінює ризик як соціально важливе явище. Люди, що ризикують на публіці, часто здобувають позитивну оцінку від суспільства, підвищуючи свій престиж. Ця теорія відображає ризиковану поведінку, особливо серед молоді, як відображення соціального контексту [21].

Згідно з теорією переконань, розробленою Г. Беккером та І. Розенштоком, більшість поведінкових виборів базуються на особистих переконаннях і суб'єктивних уявленнях про можливість виникнення ризиків, включаючи хвороби, та оцінка користі безпечної поведінки. Автори вказують, що ризикована поведінка часто є результатом неправильної оцінки ризику та його наслідків [48].

Автори теорії цілеспрямованої поведінки А. Ейзен та М. Фішбейн підкреслюють, що безпечна поведінка визначається намірами та контролювана особистістю. Вони вважають, що такі наміри формуються трьома основними факторами: ставленнями, суб'єктивними нормами і сприйняттям ймовірності подій, а також здатністю контролювати ситуацію [33].

У контексті гомеостатичної теорії ризику, розробленої Г. Уальдом, виходить, що кожна людина прагне досягти свого оптимального рівня ризику. Отже, якщо в певній ситуації рівень ризику здається занадто низьким, людина намагатиметься його підвищити до прийняттого рівня, і навпаки – у разі високого ризику зусилля будуть спрямовані на його зниження [44].

Ф. Буркардт у своїй стратегії ризикованої та безризикової поведінки звертає увагу на три основні чинники, які впливають на поведінку особистості: рівень прийняттого ризику, мотиваційні фактори та особистий досвід. Він підкреслює, що захисна поведінка, яка є результатом мінімізації ризиків, сприяє збільшенню випадків успішного досягнення цілей без ризику у майбутньому [56].

Н. Пузиревич у своєму аналізі ризикованої поведінки серед молоді виокремлює модель, яка базується на принципі альтернативності у виборі

стратегії реалізації ризикованої поведінки. Ця модель орієнтується на взаємодію молодих людей із зовнішнім середовищем, сенс життя та ціннісні орієнтири. Автор наголошує, що ступінь змістовності життя молодій людині безпосередньо впливає на формування її конструктивної чи аутодеструктивної поведінки [62]. За розробленою моделлю, основними факторами, що впливають на самооцінку молодих людей, є визнання або невизнання власної цінності, що в свою чергу визначає особливості їхнього життєвого шляху та наповненість життя змістом.

Життєва динаміка, що характеризується частими непередбачуваними подіями та змінними з результативними якісними аспектами, надає активізуючий вплив на відносини особистості. Сучасна дійсність має діалектичну природу: з одного боку, існують гіпотези про зростаючі можливості задоволення базальних потреб особистості (які, безумовно, посилюються), з іншого – реальність включає фактори, які можуть це обмежувати або ускладнювати. Ці фактори включають у себе загрози, обумовлені сподіваннями на випадковість у суспільних процесах (зокрема, розрахунок на везіння). Такі дії можуть виходити не лише від окремих особистостей чи груп, але й від різноманітних суспільних інституцій. Протиріччя легко переносяться на особистісний рівень, що впливає на відносини та переживання особистості [70].

У такому контексті особистість знаходиться в стані постійної готовності та напруженості. Нестабільне зовнішнє середовище може сприяти активації адаптаційних механізмів, стимулюючи особистість до включення в свій внутрішній світ явищ, пов'язаних з ризиком (ризик як норма). Це, в свою чергу, може стати складовою психологічного благополуччя. Сучасність демонструє поширеність поведінки, зумовленої не стільки необхідністю ризику для прийняття рішень, скільки схильністю до нього. Іноді ризик стає самодостатнім мотиватором (наявність та реалізація ризику як елемент суб'єктивного благополуччя). Наприклад, у деяких професіях, де ризик не є бажаним, все ще існують особи, для яких значущість ризику висока; ці особи часто мають вищий рівень задоволеності життям та працею, хоча за іншими

параметрами (задоволеність власною особистістю, соціальними зв'язками) суттєві відмінності можуть бути не виявлені. Для таких осіб ризик є важливим елементом їх ціннісно-сислової системи [29].

Серед основних викликів сучасного суспільства Г. Грачов виокремлює проблему соціальної невизначеності, яка суттєво впливає на можливості особистісного самовизначення та планування життєвого шляху. У складних умовах сучасності, де стабільність виявляється лише епізодичною та часто ситуативною, людям важко знайти своє місце у такому динамічному світі [13]. За думкою А. Тугушева, уявлення молоді про соціальний успіх включає здатність адаптуватися до нестабільних умов, готовність до ризиків, але водночас пов'язано зі страхом перед труднощами та невизначеністю майбутнього, що впливає на їхні стратегії планування життя [40].

Дослідження західних соціальних психологів виявили, що переважна більшість людей уникає ризику, вибираючи більш безпечні варіанти дій для забезпечення певної вигоди. Вони можуть ризикувати лише в ситуаціях, де це допомагає уникнути певної втрати. Це означає, що розумний ризик виникає у моменти, коли люди стикаються з необхідністю вибору між різними можливостями. Проте, сприйняття цих альтернатив та правильних рішень залежить від здатності осягати ситуацію та створювати багатозначний контекст. У толерантному суспільстві можливості для такого різноманіття виборів є значно ширшими. Але і в соціальних групах, і серед індивідів існує тенденція до спрощення і категоризації в ставленні до складних соціальних явищ, що може призвести до негативних наслідків, таких як нетерпимість чи стереотипи [29].

Слід відзначити, що в умовах сучасного життя, характеризуючогося швидкими змінами і конкуренцією, ризик стає своєрідною нормою і шляхом до досягнення успіху. Схильність до ризику як характеристика особистості проявляється у невпинному бажанні скористатися новими можливостями. Цей аспект тісно пов'язаний із специфікою прийняття рішень у рамках організаційної діяльності. Автор Мохаммед О. Х. у своїй роботі посилається на дослідження західних вчених, які виявили чіткі зв'язки між ризикованою

поведінкою та організаційною діяльністю. Зокрема, було встановлено, що менеджери з високим рівнем схильності до ризику демонструють ефективність у прийнятті рішень, використовуючи обмежений час і мінімум інформації. Важливо зазначити, що недолік інформації та обмежений час не впливають на якість цих рішень, які залишаються точними і обґрунтованими, подібно до рішень більш обережних менеджерів. Необхідність уникнення ризикованих рішень для менеджера є очевидною, проте варто враховувати, що індивідуальні розбіжності у схильності до ризику і різні вимоги до цієї характеристики менеджера в контексті конкретних управлінських задач істотно відрізняються. Наприклад, у брокерській компанії схильність до ризику може бути більш цінною, ніж у аудиторській фірмі [46].

Люди визначають свої перспективи успіху, враховуючи особисті здібності та набуті знання, а також аналізуючи ймовірні ризики та небажані наслідки своїх рішень і вчинків. У такому контексті, ризик може бути оцінений як виправданий або ні.

Молодь на старті життя розглядається з точки зору її початкових можливостей у соціальній динаміці. Кожне нове покоління розпочинає свій шлях, використовуючи матеріальні та культурні ресурси, передані попередніми поколіннями. З соціологічного погляду, це стартовий пакет культурних традицій і матеріальних умов, які молоде покоління наслідує та розвиває.

Передача досвіду з покоління в покоління є ключем до забезпечення стабільності суспільства. Однак у сучасному світі швидкий розвиток соціальних процесів часто робить минулий досвід недостатнім або навіть перешкодою для інновацій. Таким чином, молодь сучасності повинна мати інноваційний потенціал, що сприяє розвитку суспільства [42].

Період соціального входження молоді у доросле життя короткий, від 15 до 20 років, коли вони досягають соціальної зрілості та обирають свій шлях. Важливими чинниками успішного вибору є здоров'я, рівень фізичного та духовного розвитку, а також матеріальні ресурси для навчання, професійного зростання, створення сім'ї та соціального просування.

Згідно з концепцією Е. Еріксона, у цьому віці молоді люди шукають власну ідентичність і незалежність. Наступний період в житті молодої людини характеризується активною комунікацією, створенням дружніх і партнерських відносин, і, можливо, побудовою сім'ї. Життєвий старт супроводжується численними викликами, які часто буває складно подолати. Все відбувається вперше, багато невизначеності, але рішення мають бути прийняті незалежно. Існує високий ризик зробити помилку [58].

У сучасному суспільстві спостерігається значна нерівність у стартових умовах людей, яка має своє коріння у соціальних факторах. Наприклад, молода людина з української сім'ї може обирати між освітою в Україні чи за кордоном, тоді як представники соціально незахищених верств часто змушені вибирати між бідністю та злочинністю. Ця нерівність часто підкреслюється гендерними, національними, етнічними та громадянськими відмінностями.

Хоча жодне суспільство не може гарантувати абсолютної рівності можливостей для молоді, процес демократизації має на меті вирівнювання можливостей різних соціальних груп. Таке вирівнювання знижує ризики соціального старту.

Молоді люди часто зіштовхуються з обмеженими можливостями через перевагу низькооплачуваних робіт у їхній структурі зайнятості, що часто пояснюється браком професійних навичок. У світлі цього, безробіття стає невід'ємною частиною їхнього життєвого старту.

Стремління молоді до самостійності від батьківської опіки натикається на значні перепони, зумовлені високими витратами на житло і загальним зростанням вартості життя. Молодь, яка заробляє менше старшого покоління, не може дозволити собі купити або орендувати житло. Проблема нестачі доступного житла актуальна не тільки в міських районах, а й у сільській місцевості. Лише невелика кількість країн намагається вирішити цю проблему. Згідно з даними ООН, більшість молодих людей до 20 років (90%) і 65% тих, кому ще не виповнилося 25, живуть з батьками. Це змушує молодих людей покладатися на допомогу та підтримку старшого покоління та держави, а також відчувати затягнуту залежність від них.

Розглянемо значення соціокультурних аспектів у процесі визначення життєвого шляху молоді, яке набуває особливої актуальності у контексті глибокої бідності та відчутної соціально-економічної стратифікації суспільства. Фінансовий статус молодих людей у більшості сімей, які знаходяться на межі бідності, є скоріше загальним фактором, ніж критерієм розшарування. Однак, значний вплив цього аспекту виявляється при аналізі моделей життєвого старту між бідною більшістю та заможною меншістю. Якщо говорити про гендерні відмінності, то вони зустрічаються в окремих аспектах життєвого старту, але вони менш значущі, ніж інші фактори.

Ризик в контексті самореалізації полягає у непевності щодо можливостей реалізувати особисті життєві плани відповідно до власних здібностей та уподобань, а також у можливості виразити свою унікальність та незалежність від зовнішніх умов. Соціальні наслідки цієї непевності проявляються у змінах у соціальному складі та статусі молодих людей, їхній соціальній мобільності та стратифікації.

Ще більш виражений зв'язок між можливостями самореалізації та матеріальним становищем. В умовах, де бідність є переважаючою в Україні, можливості для самореалізації у бідних значно нижчі, ніж у заможних, що сприяє зростанню соціальної стратифікації. Відмінності в можливостях самореалізації молоді також варіюються у регіональному аспекті, особливо у сільській місцевості, де молодим людям значно складніше реалізувати свої потенціали та інтереси, ніж у великих чи невеликих містах.

Таким чином, молоді люди часто стикаються з викликами у реалізації своїх прагнень, що може призводити до ігнорування або відкидання загальноприйнятих норм та цінностей у суспільстві, звертаючи їхню увагу до інших, альтернативних форм самоідентифікації. Цей процес набирає особливої актуальності, коли альтернативні цінності забезпечують більшу захищеність та впевненість у майбутньому.

У процесі дослідження поведінкових ризиків серед молоді, ми виявили п'ять основних ризикових ситуацій, кожна з яких має свої властиві види ризиків. Перший вид ризику пов'язаний із забезпеченням життєвих потреб

особистості, включаючи ризики для здоров'я та життя. Недостатня увага суспільства до фізичного розвитку та охорони здоров'я створює передумови для ризиків. Відсутність умов для життєвого розвитку молоді підвищує демографічні ризики. Другий вид ризику включає неясність перспектив життєвого старту молодих людей, особливо з нижчими соціальними статусами, що успадковуються від батьків. Третій вид ризику пов'язаний з неясністю можливостей самореалізації молоді. Відсутність соціальної підтримки може призвести до збільшення соціальних ризиків, обмежуючи можливості соціального просування, що може вести до соціального виключення. Четвертий тип ризику ґрунтується на ціннісно-нормативній невизначеності, коли традиційні цінності втрачають свою вагу, спричиняючи соціальну дезорієнтацію та аномію. П'ятий тип ризику пов'язаний із невизначеністю ідентичності. Інтеграція молоді не обмежується лише формальним включенням в суспільні структури, але також вимагає глибшої внутрішньої ідентифікації з цими структурами. Нездатність суспільства визначити своє ставлення до нових форм ідентифікації молоді лише поглиблює цю невизначеність.

### **Висновки до 1 розділу**

Психологічне благополуччя виступає як ключовий показник ефективного життя індивіда, відображаючи здатність до самореалізації та створення гармонійного життєвого шляху. Цей аспект важливий для структурної організації індивіда, оскільки він впливає на формування життєво необхідних елементів. Психологічне благополуччя є виявом глибокого прагнення до внутрішнього балансу та щастя, що проявляється через індикатори задоволення життям і самореалізації. Це стан, що вказує на гармонійне співвідношення між досягнутими результатами і їх суспільним визнанням, а також відчуттям особистої ефективності, підкріплене позитивними емоціями.

Стрес відіграє ключову роль у життєдіяльності людини, будучи інтегральною частиною її психологічної системи. Психологічний стрес, як важливий елемент у регуляції поведінкових реакцій, поділяється на інформаційний та емоційний типи. Кожен тип стресу включає універсальні та унікальні елементи, а також об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на його виникнення. Аналізуючи сучасні дослідження, видно, що існує тенденція до розвитку інтегративних підходів у вивченні стресу, з акцентом на визначенні порогів, при яких звичайні емоційні порушення перетворюються в стресові стани.

Ризикована поведінка у молоді розглядається через призму здатності до прийняття авантюрних рішень та прагнення до гострих відчуттів у ситуаціях невизначеності. Ця поведінка охоплює діяльність, що несе потенційні загрози для здоров'я та життя. Основні чинники ризикованої поведінки включають порушення соціалізації, рівень морального розвитку, мотиваційні аспекти, самоефективність та інші особистісні риси. Схильність до ризику розглядається як постійне прагнення до використання нових можливостей. Період соціального старту молоді, від 15 до 20 років, є критичним у виборі життєвого шляху, де особливо важливими є соціокультурні чинники.

## **РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТРЕСУ ТА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ**

### **2.1. Методика та організація дослідження**

Дослідження фокусується на вивченні взаємозв'язків між психологічним благополуччям, рівнем стресу, та ризикованою поведінкою серед молоді. Основою методологічного підходу є комплексний аналіз, що дозволяє оцінити ці взаємозв'язки в динаміці і в різних вікових групах. Дослідження базується на вибірці 30 осіб віком від 14 до 35 років, поділеної на три вікові групи: 14-21 рік, 22-29 років, та 30-35 років. Такий поділ дозволяє більш

детально аналізувати вікові особливості в контексті досліджуваних параметрів.

Опитування проводиться за допомогою Google Forms, що забезпечує зручність збору даних та їх подальшу обробку. Анкета містить питання, спрямовані на виявлення типу поведінки в стресових ситуаціях, використовуючи опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації автора В. В. Бойко. Друга частина анкети базується на Шкалі позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale), адаптованій Л.М. Карамушкою, О.В. Креденцером, К.В. Терещенком. Цей інструмент дозволяє оцінити загальний рівень психологічного благополуччя респондентів. Третя частина анкети орієнтована на вимірювання готовності до ризику за допомогою методики діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберга. Це дозволяє зіставити рівень стресу та поведінкові реакції у контексті ризикованої поведінки.

Залучення респондентів до дослідження було організовано через соціальну мережу Facebook, що є популярним комунікаційним каналом серед молодіжної спільноти. Ця платформа дозволила налагодити ефективний контакт з цільовою аудиторією та забезпечити високу відгуковість потенційних учасників.

Додатково, в анкеті передбачено блок питань, що дозволяють зібрати інформацію про місцеперебування респондентів та їх міграційний статус, що є важливим для урахування впливу соціально-економічних та культурних факторів на психологічне благополуччя та поведінку в стресових ситуаціях.

Проведення даного дослідження передбачає збір, систематизацію та аналіз отриманих даних, що дозволить виявити кореляції та взаємозв'язки між психологічним станом осіб, їх реакціями на стрес та нахилом до ризикованої поведінки. Результати дослідження можуть бути використані для розробки цільових програм психологічної підтримки та профілактики ризикованої поведінки серед молоді.

Опис методик:

1. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації автора В. В. Бойко (ДОДАТОК А).

Зміна характерних рис, що сприяють появі дезадаптивних та стресових відповідей, потребує з'ясування власної реакції на стресові ситуації та чутливості до стресогенних факторів. Це допомагає класифікувати особистість за певним типом.

З'ясовано, що характерний стереотип поведінки, званий типом А, підвищує ризик різноманітних недуг, а конкретні характерні риси та життєві установки є причиною стресових реакцій. Водночас, особи типу В зазвичай менш схильні до психологічних проблем при взаємодії з іншими. Для модифікації власної поведінки важливо визначити приналежність до типу А чи В, що в подальшому дозволяє звернутися до відповідних методів психологічної самодопомоги.

Представлені нижче характеристики розрізняють осіб типу А та В. Для деяких людей характерні основні риси одного з типів, інші ж належать до гібридної категорії АВ. Важливо пам'ятати, що навіть мінорні події можуть викликати стрес та захворювання.

Особи типу А характеризуються агресивністю, імпульсивністю, швидкістю мовлення, нетерпінням під час слухання; часто вони виявляють енергійність, відчуття швидкоплинності часу, орієнтовані на досягнення успіху, виявляють сильну конкурентність.

Особи типу В, навпаки, відрізняються низькою агресивністю в соціальних взаєминах, відчують час як повільно плинний; вони зазвичай неконкурентоспроможні, розслаблені, спокійні, володіють рівним темпераментом.

Методика оцінювання заснована на аналізі власних переконань за допомогою числових показників. Використовуючи шкалу від 1 до 5, де 1 відображає повну незгоду з пропозицією, а 5 - повну згоду, виберіть відповідний для себе показник, відмітивши його. Після завершення, підсумуйте отримані бали. Оцінка від 100 до 150 пунктів свідчить про нахил до поведінкового типу А; між 39 і 75 пунктами - тип В; від 76 до 99 - тип АВ.

Унікальність кожної людини припускає, що для одних певні ситуації можуть бути стресовими, а для інших - ні. Навіть якщо індивід відчуває себе добре після стресу, це не означає, що він може безперервно дотримуватися поведінкових стереотипів типу А без шкоди для здоров'я. Ті, хто належить до типу А, зазвичай відчувають більше стресових симптомів і мають вищу схильність до захворювань, ніж особи типу В.

Люди типу В або АВ здатні досягати своїх цілей, активно і продуктивно працювати, досягаючи результатів, аналогічних до тих, що мають особи типу А, але без агресивності та нетерпіння. Вони вміють досягати поставлених цілей, зберігаючи самоконтроль і здатність розслаблятися. Змінюючи свої поведінкові моделі, засвоюючи більше характеристик типу В, особа може покращити своє здоров'я і якість життя, ставши менш схильною до хвороб і стресів.

2. Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale), адаптована Л.М. Карамушкою, О.В. Креденцером, К.В. Терещенком (ДОДАТОК Б).

Запропонована методологія базується на дев'яти твердженнях та використовує чотирибальну систему оцінювання. Цей підхід дозволяє аналізувати позитивне спрямування ментального здоров'я, ключове для визначення життєвої активності особистості, сприяючи збереженню стресостійкості та розвитку соціальних зв'язків, на відміну від так званого негативного психічного здоров'я.

В інструкціях зазначено, що учасники мають оцінити свій стан за чотирибальною шкалою, відмічаючи відповідні комірочки, та підсумувати отримані бали. За цією шкалою, мінімальний показник позитивного ментального здоров'я становить 9 балів, максимальний – 36. Рівні визначаються як низький (9-24 бали), середній (25-29 балів) та високий (30-36 балів).

3. Методика діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта (ДОДАТОК В).

Техніка для оцінювання готовності до ризику за методом Шуберта дає змогу визначити, наскільки схильність до ризику є доцільною та необхідною.

Ця методика допомагає ідентифікувати фактори, що спричиняють помилки у повсякденній діяльності та дозволяє адаптувати поведінковий підхід для забезпечення ефективнішого результату з мінімізацією втрат.

Для використання опитувальника Шуберта слід оцінити міру готовності до виконання запропонованих дій.

Відповідаючи на 25 запитань, варто присвоювати бали за такою шкалою:

- 2 бали – повністю згоден, “Так”;
- 1 бал – скоріше “Так”, ніж “Ні”;
- 0 балів – ні “Так”, ні “Ні”, щось середнє, “важко сказати”;
- -1 бал – скоріше “Ні”, ніж “Так”;
- -2 бали – повністю не згоден, “Ні”.

Для обрахунку результатів слід сумувати отримані бали. Загальний результат виражається як відхилення від середнього, де позитивні відповіді вказують на схильність до ризику. Діапазон оцінок тесту: від -50 до +50 балів.

Результати інтерпретуються таким чином:

- менше -30 балів вказує на надмірну обережність;
- від -10 до +10 балів - середні показники;
- понад +20 балів - висока схильність до ризику.

Висока готовність до ризику часто пов'язана з низькою мотивацією уникнути невдач. Готовність до ризику корелює з кількістю помилок.

З аналізу досліджень випливають такі закономірності:

- готовність до ризику знижується з віком;
- у більш досвідчених осіб - нижча, ніж у менш досвідчених;
- у жінок - вища за більш визначених умов, ніж у чоловіків;
- у військових командирів та керівників підприємств - вище, ніж у студентів;
- у осіб, які зазнали соціального відторгнення, зростає у ситуації внутрішнього конфлікту;
- у групах - проявляється сильніше, ніж у індивідуальних умовах, та залежить від очікувань групи.

Таким чином, методика та організація дослідження, яке має на меті з'ясувати взаємозв'язки психологічного благополуччя, стресу та ризикованої поведінки серед молоді, є комплексною та багатогранною. Використання трьох різних підходів до оцінювання поведінки в стресових ситуаціях, психологічного благополуччя та готовності до ризику дозволяє забезпечити глибоке розуміння зв'язку між цими аспектами.

Опитувальник В. В. Бойко дає можливість класифікувати особистість за типом А, В, або АВ, залежно від реакції на стрес та характерних рис. Це допомагає зрозуміти, яким чином різні типи поведінки під час стресу впливають на психологічне благополуччя та ризиковані поведінки. Зокрема, тип А, який характеризується агресивністю та імпульсивністю, може бути більш схильним до ризикованих поведінкових реакцій, в той час як тип В зазвичай відрізняється спокійною поведінкою та низькою схильністю до стресу.

Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale) дозволяє оцінити загальний рівень психологічного благополуччя респондентів, що є важливим для визначення їх здатності впоратися зі стресом та уникнути ризикованої поведінки. Чотирибальна система оцінювання допомагає визначити, наскільки високим є рівень позитивного ментального здоров'я в респондентів, що, у свою чергу, може вказувати на їх здатність до розслаблення та спокійного сприйняття життєвих ситуацій.

Методика діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта доповнює картину, оскільки дозволяє ідентифікувати рівень схильності до ризику у респондентів. Вона допомагає зрозуміти, наскільки особистість схильна до ризикованих дій у різних ситуаціях, що є ключовим для з'ясування зв'язку з рівнем стресу та психологічним благополуччям.

Загалом, ці три методики дозволяють отримати багатогранне розуміння особливостей поведінки молодих людей в контексті стресу та ризикованої поведінки. Це допоможе не тільки виявити взаємозв'язки між цими аспектами, але й розробити ефективні методи психологічної підтримки та профілактики для молоді.

## **2.2. Соціально-демографічні характеристики досліджуваного контингенту**

У рамках дослідження була сформована вибірка (табл. 2.1), яка охоплює 30 осіб у віці від 14 до 35 років. Вибірка була поділена на три вікові групи: 14-21 рік, 22-29 років, та 30-35 років, що дозволяє оцінювати психологічне благополуччя, рівень стресу та ризиковану поведінку в контексті різних життєвих етапів.

Щодо гендерної репрезентативності, вибірка складається з рівної кількості чоловіків та жінок. Це забезпечує можливість аналізувати різницю у психологічному благополуччі та стресових реакціях з урахуванням гендерних особливостей.

Учасники дослідження також були розподілені згідно з їхнім соціальним статусом, а саме: громадяни України, внутрішньо переміщені особи, та особи, які виїхали за кордон. Цей розподіл дозволяє дослідити, як різні соціальні умови впливають на психологічне становище та поведінку.

Детальніше, з 30 учасників, 10 осіб представляють вікову групу 14-21 років, 10 осіб - вікову групу 22-29 років, та 10 осіб - вікову групу 30-35 років. Серед них, 5 осіб з кожної вікової групи є чоловіками, а 5 - жінками. Щодо соціального статусу, 10 учасників є громадянами України, які не зазнали внутрішнього переміщення; 10 осіб є внутрішньо переміщеними; та 10 осіб є тими, хто виїхав за кордон.

Соціальні характеристики учасників також включають їх освітній рівень, професійний статус та сімейний стан. Зокрема, освітній рівень учасників варіюється від повної середньої освіти до вищої освіти. Професійний статус включає студентів, працюючих на повну ставку, частково зайнятих та безробітних. Сімейний стан учасників охоплює неодружених, одружених, та розлучених.

Ця демографічна різноманітність учасників дослідження забезпечує можливість глибшого аналізу взаємозв'язків між психологічним

благополуччям, рівнем стресу та ризикованою поведінкою в різних соціальних та демографічних контекстах.

Таблиця 2.1

Вибірка дослідження

Респондент	Вік	Група	Стать	Статус	Освіта	Посада	Місто
Респондент №1	15	14-21 років	жінка	не зазнали внутрішнього переміщення	немає	учень	Львів
Респондент №2	16	14-21 років	чоловік	не зазнали внутрішнього переміщення	немає	учень	Одеса
Респондент №3	17	14-21 років	жінка	не зазнали внутрішнього переміщення	немає	учень	Харків
Респондент №4	18	14-21 років	чоловік	не зазнали внутрішнього переміщення	середня освіта	студент	Дніпро

Продовження таблиці 2.1

Респондент №5	19	14-21 років	жінка	не зазнали внутрішнього переміщення	середня освіта	студент	Київ
Респондент №6	20	14-21 років	чоловік	не зазнали внутрішнього переміщення	середня освіта	студент	Львів
Респондент №7	21	14-21 років	жінка	не зазнали внутрішнього переміщення	середня освіта	студент	Одеса
Респондент №8	20	14-21 років	чоловік	не зазнали внутрішнього переміщення	середня освіта	студент	Харків
Респондент №9	19	14-21 років	жінка	не зазнали внутрішнього переміщення	середня освіта	студент	Дніпро
Респондент №10	20	14-21 років	чоловік	не зазнали внутрішнього переміщення	середня освіта	студент	Київ
Респондент №11	25	22-29 років	жінка	внутрішньо переміщений	вища освіта	бариста	Одеса

Респондент №12	26	22-29 років	чоловік	внутрішньо переміщений	вища освіта	фрилансер	Харків
Респондент №13	27	22-29 років	жінка	внутрішньо переміщений	вища освіта	SMM - спеціаліст	Дніпро
Респондент №14	28	22-29 років	чоловік	внутрішньо переміщений	вища освіта	SEO - спеціаліст	Київ
Респондент №15	29	22-29 років	жінка	внутрішньо переміщений	вища освіта	оператор - call центру	Львів
Респондент №16	27	22-29 років	чоловік	внутрішньо переміщений	вища освіта	ІТ - спеціаліст	Одеса
Респондент №17	23	22-29 років	жінка	внутрішньо переміщений	вища освіта	фрилансер	Харків
Респондент №18	24	22-29 років	чоловік	внутрішньо переміщений	вища освіта	блогер	Дніпро
Респондент №19	25	22-29 років	жінка	внутрішньо переміщений	вища освіта	майстер манікюру	Київ
Респондент №20	26	22-29 років	чоловік	внутрішньо переміщений	вища освіта	Барбер	Львів

Продовження таблиці 2.1

Респондент №21	33	30-35 років	жінка	виїхав за кордон	вища освіта	Безробітний	Берлін
Респондент №22	34	30-35 років	чоловік	виїхав за кордон	вища освіта	ІТ - спеціаліст	Будапешт
Респондент №23	35	30-35 років	жінка	виїхав за кордон	вища освіта	блогер	Рим
Респондент №24	30	30-35 років	чоловік	виїхав за кордон	вища освіта	маркетолог	Париж
Респондент №25	31	30-35 років	жінка	виїхав за кордон	вища освіта	перекладач	Осло
Респондент №26	32	30-35 років	чоловік	виїхав за кордон	вища освіта	репетитор	Вільнюс
Респондент №27	33	30-35 років	жінка	виїхав за кордон	вища освіта	інвалід	Рига
Респондент №28	34	30-35 років	чоловік	виїхав за кордон	вища освіта	вантажник	Таллінн
Респондент №29	35	30-35 років	жінка	виїхав за кордон	вища освіта	SMM - спеціаліст	Варшава

Респондент №30	30	30-35 років	чоловік	виїхав за кордон	вища освіта	Безробітний	Берлін
----------------	----	-------------	---------	------------------	-------------	-------------	--------

Вибірка охоплює 30 осіб, які представляють три вікові групи. Наймолодша група (14-21 рік) включає 10 осіб, серед яких 5 чоловіків та 5 жінок. Ця група характеризується переважно шкільною освітою, з учнями як основною соціальною роллю. Місця проживання варіюються від Львова до Одеси, відображаючи регіональну різноманітність України.

Друга вікова група (22-29 років) також налічує 10 осіб, де гендерний баланс зберігається. У цій категорії більшість мають вищу освіту, і їхні професії різноманітніші, включаючи баристу, фрилансерів, SMM та SEO спеціалістів, оператора call-центру та IT-фахівців. Ця група також відзначається наявністю внутрішньо переміщених осіб, що свідчить про соціальні наслідки внутрішніх міграційних процесів в Україні під час війни.

Третя вікова група (30-35 років) включає осіб, які виїхали за кордон через війну. Тут також спостерігається гендерна рівність. Освітній рівень учасників цієї групи високий, з переважною наявністю вищої освіти. Професійний спектр включає безробітних, IT-спеціалістів, блогерів, маркетологів, перекладачів, репетиторів, а також людей з обмеженими можливостями та вантажників. Географічне розташування охоплює країни Європи, такі як Німеччина, Угорщина, Італія, Франція, Норвегія, Литва, Латвія, Естонія та Польща.

Таким чином, аналізуючи соціально-демографічні характеристики, можна відзначити, що молодша вікова група переважно зайнята навчанням, а їх соціальний статус залежить від сімейного фону та місця проживання. У середній віковій групі спостерігається перехід до самостійності, професійного розвитку та соціальної адаптації. У старшій віковій групі виражені як міграційні тенденції, так і професійне розмаїття, що може свідчити про більшу соціальну мобільність та пошук стабільності.

Серед усіх груп спостерігається певний баланс між чоловіками та жінками, що є важливим для забезпечення репрезентативності з точки зору

гендерної рівності. Освітній рівень варіюється від шкільного до вищого, що дозволяє охопити широкий спектр соціальних груп.

## **РОЗДІЛ 3 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ, СТРЕСУ ТА РИЗИКОВАНОЇ ПОВЕДІНКИ СЕРЕД МОЛОДІ**

### **3.1 Програма та гіпотези емпіричного дослідження**

На основі зібраних даних та застосованих методик, можна сформулювати наступне основне припущення або гіпотезу для даного дослідження: Існує статистично значимий взаємозв'язок між психологічним благополуччям, рівнем стресу та ризиковою поведінкою серед молоді в різних вікових групах.

Ця гіпотеза базується на припущенні, що психологічне благополуччя, яке охоплює фактори як позитивного ментального здоров'я, так і відсутності негативних психічних станів, має інверсійний зв'язок з рівнем стресу. Тобто, чим вище рівень психологічного благополуччя, тим нижчий рівень переживання стресу. В свою чергу, стрес є критичним чинником, що може провокувати ризиковану поведінку. Ризикована поведінка, у цьому контексті,

визначається як дії, що несуть потенційну шкоду для здоров'я чи благополуччя особи.

У дослідженні використовуються три основні інструменти для вимірювання зазначених параметрів: опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації автора В. В. Бойко, Шкала позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale), адаптована Л.М. Карамушкою, О.В. Креденцером, К.В. Терещенком, та методика діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта. Кожен з цих інструментів дозволяє отримати важливі дані, які можна аналізувати у взаємозв'язку, щоб оцінити заявлену гіпотезу.

Важливим аспектом цього дослідження є вікова диференціація учасників. Вибірка, що складається з 30 осіб, розділена на три вікові групи: 14-21, 22-29 та 30-35 років, відкриває широкі можливості для аналізу динаміки психологічного благополуччя, стресу та ризикової поведінки. Цей розподіл дає змогу виявити, як вікові відмінності впливають на зазначені параметри та їх взаємозв'язки.

У молодшій віковій групі (14-21 рік) спостерігається перехідний період від підліткового віку до ранньої дорослості, який часто характеризується високим рівнем стресу та експериментуванням з ризиковою поведінкою. Стрес у цій віковій категорії може бути обумовлений навчальним навантаженням, соціальними очікуваннями та процесом самоідентифікації. Ризикована поведінка, така як експерименти з алкоголем, наркотиками, агресивна або небезпечна поведінка, може бути способом реагування на цей стрес, а також спробою встановлення незалежності та самостійності.

Для вікової групи 22-29 років характерні інші виклики, що також можуть бути джерелом стресу. Цей віковий період часто включає завершення освіти, пошук роботи, становлення кар'єри та розвиток серйозних романтичних відносин. В цій групі стрес може виникати внаслідок професійної нестабільності, фінансових труднощів та соціальних та особистісних очікувань. Ризикована поведінка у цій віковій групі може включати не тільки

продовження підліткових форм поведінки, але й ризики, пов'язані з професійними рішеннями та особистісним розвитком.

У віковій групі 30-35 років, яка вважається ранньою зрілістю, стрес може бути пов'язаний із стабілізацією професійної кар'єри, сімейними зобов'язаннями та соціальними ролями. Хоча в цій групі може спостерігатися зменшення ризикової поведінки, порівняно з молодшими групами, стресові ситуації, пов'язані з роботою, сім'єю та здоров'ям, можуть продовжувати впливати на психологічне благополуччя. Способи впорядкування зі стресом у цій віковій категорії можуть бути більш розвинені та ефективні, але водночас з'являються нові виклики, такі як балансування між роботою та особистим життям.

Загальною тенденцією у всіх трьох вікових групах є те, що рівень стресу та форми ризикової поведінки варіюються залежно від соціально-економічних, освітніх та культурних факторів, які впливають на життя учасників. Психологічне благополуччя в кожній віковій категорії визначається унікальним набором стресорів та ресурсів, доступних для впорядкування з цими стресорами.

Отже, детальний аналіз вікових відмінностей у психологічному благополуччі, стресі та ризикованій поведінці надає цінну інформацію для розуміння динаміки цих феноменів. Це допомагає виявити віково-специфічні патерни та визначити потенційні області для втручання та підтримки, спрямовані на зниження рівня стресу та ризикової поведінки у різних вікових групах.

Статус учасників дослідження є ключовим фактором, який варто детально розглянути в контексті вивчення взаємозв'язків між психологічним благополуччям, рівнем стресу та ризиковою поведінкою. Він включає категорії такі як внутрішньо переміщені особи, особи, що виїхали за кордон, та ті, хто не зазнав внутрішнього переміщення, кожна з яких має свої унікальні виклики та обставини.

Внутрішньо переміщені особи в Україні, особливо в контексті триваючого конфлікту, можуть відчувати високий рівень стресу через втрату

дому, роботи, соціальних зв'язків та загальну нестабільність свого життя. Цей стрес може бути поглиблений постійною невизначеністю щодо майбутнього та можливості повернення до нормального життя. Такі обставини можуть призводити до зниження рівня психологічного благополуччя, збільшення тривожності та депресії, а також можуть сприяти розвитку ризикової поведінки як способу впоратися зі стресом.

Особи, що виїхали за кордон, також стикаються зі своїм набором стресорів. Еміграція часто пов'язана з викликами адаптації в новому середовищі, культурними бар'єрами, можливими мовними труднощами та втратою соціальних зв'язків. Емоційний стрес, викликаний еміграцією, може впливати на психологічне благополуччя, викликаючи відчуття ізоляції, втрати ідентичності та ностальгію за домом. Це може призвести до підвищеної тривожності та стресу, що, в свою чергу, може спонукати до ризикової поведінки як способу адаптації або втечі від проблем.

З іншого боку, учасники, які не зазнавали внутрішнього переміщення або еміграції, можуть мати інший психологічний профіль. Ця група, живучи в стабільнішому середовищі, може відчувати менший рівень стресу в щоденному житті. Вони мають стабільні соціальні мережі, звичне середовище та менше невизначеності щодо свого майбутнього, що сприяє вищому рівню психологічного благополуччя. Проте, навіть у цій групі можуть бути свої унікальні виклики, пов'язані з економічними та соціальними труднощами, що також можуть впливати на стрес та поведінку.

В цілому, аналіз статусу учасників дослідження дає можливість глибше зрозуміти, як різні життєві обставини та соціальні зміни впливають на психологічне благополуччя та поведінку людей. Це розуміння є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та втручань, спрямованих на покращення психологічного стану та запобігання ризикованій поведінці у різних соціальних групах.

Різноманітність професій серед учасників відображає різні рівні робочого стресу та соціального статусу. Професії, такі як ІТ-спеціалісти, маркетологи, фрилансери, можуть відчувати високий рівень стресу через

конкурентне робоче середовище і термінові проекти. Натомість студенти можуть зазнавати стресу через академічні вимоги та тиск на майбутнє кар'єрне планування. Розуміння цих аспектів дозволяє глибше аналізувати, як різні професійні та навчальні середовища впливають на психологічне благополуччя та ризиковану поведінку.

В контексті даного дослідження, професійний аспект має велике значення, оскільки різноманітність професій серед учасників відображає широкий спектр рівнів робочого стресу та соціального статусу. Кожна професія вносить унікальний вклад у розуміння взаємозв'язку між робочим середовищем, стресом та ризикованою поведінкою.

Професії, як ІТ-спеціалісти, маркетологи часто пов'язані з високим рівнем стресу через вимогливе робоче середовище, що включає жорстку конкуренцію, термінові проекти та потребу постійного оновлення знань. Це може спричинити підвищений рівень тривожності, що, у свою чергу, впливає на психологічне благополуччя. В такому середовищі ризикована поведінка може проявлятися у вигляді робочого вигорання, зловживання психостимуляторами для підтримки продуктивності або негативного ставлення до роботи.

У випадку студентів, стрес часто пов'язаний з академічними та соціальними вимогами. Тиск на успішне завершення навчання, необхідність ухвалення важливих рішень щодо майбутньої кар'єри, а також балансування між навчанням та особистим життям може створювати значний рівень стресу. Ризикована поведінка у цьому контексті може включати вживання алкоголю, використання наркотиків, а також участь у небезпечних соціальних активностях як способи розвантаження.

Професії, такі як бариста, оператор call-центру, майстер манікюру, вказують на інший тип робочого середовища. Хоча вони можуть бути менш стресовими порівняно з висококваліфікованими професіями, вони також несуть у собі виклики, такі як довгі години роботи, фізичне навантаження, обмежені можливості кар'єрного росту. Це може впливати на психологічне

благополуччя та спонукати до ризикової поведінки, такої як зниження мотивації або відсутність задоволення від роботи.

Для професій, що мають високу ступінь незалежності, як то фрилансери або блогери, основним джерелом стресу може бути нестабільність доходів та невизначеність щодо майбутніх проектів. Це може створювати підвищений рівень стресу та відчуття невпевненості в майбутньому. Хоча фрилансери та блогери мають відносну свободу у виборі проектів та графіку роботи, непередбачуваність ринку та потреба в самопросуванні можуть спричинити психологічний тиск. Ризикована поведінка у цьому випадку може включати надмірну роботу, нездорові звички відпочинку та ігнорування особистого благополуччя заради робочих цілей.

Серед професій, представлених в дослідженні, також зустрічаються спеціалісти у сфері SEO та SMM. Ці професії вимагають високого рівня технічних знань та креативності, що може створювати стрес через постійну необхідність оновлення знань та відповідання змінним вимогам ринку. Працівники у цій сфері можуть зіткнутися з високими очікуваннями клієнтів та терміновими завданнями, що може впливати на їх психологічне становище та підштовхувати до ризикової поведінки, як-от хронічне перенапруження та вигорання.

Враховуючи вищевказане, різноманітність професій у вибірці дає змогу глибше зрозуміти, як робоче середовище та професійні вимоги впливають на психологічне благополуччя та ризиковану поведінку. Особливо це актуально у контексті сучасного робочого світу, де стрес та вимоги до продуктивності є поширеними явищами. Врахування цих аспектів допоможе в розробці більш ефективних стратегій для підтримки психологічного благополуччя у різних професійних групах.

Рівень освіти учасників дослідження відіграє важливу роль у визначенні їхньої здатності до впорядкування зі стресом та у виборі поведінкових реакцій у ризикових ситуаціях. Освіта, яка варіюється від відсутності до вищої, надає різні інструменти та ресурси для особистісного розвитку та впорядкування з життєвими викликами.

Особи з вищою освітою, як правило, мають доступ до більш широкого спектра інформації та навичок, що сприяє формуванню комплексних стратегій впорядкування зі стресом. Це включає здатність критично мислити, раціонально оцінювати ситуації, ефективно вирішувати проблеми та використовувати продуктивні способи впорядкування з емоційними викликами. Окрім того, вища освіта часто пов'язана з кращими кар'єрними можливостями, що може призвести до більшої економічної стабільності та соціального благополуччя, знижуючи тим самим рівень загального стресу.

Навпаки, особи з нижчим рівнем освіти можуть зіткнутися з обмеженнями у своїх можливостях та ресурсах для впорядкування зі стресом та ризиковою поведінкою. Відсутність доступу до якісної освіти може обмежувати їхній розвиток критичного мислення, самоусвідомлення та ефективних стратегій вирішення проблем. Це може підвищити їхню вразливість до стресу та призвести до вибору менш адаптивних способів впорядкування з ним, таких як ризикована поведінка. Ці особи також можуть зіткнутися з більшими соціальними та економічними труднощами, що додатково підвищує рівень стресу.

Рівень освіти безпосередньо впливає на соціальні зв'язки та можливості доступу до підтримки, які є ключовими факторами у впорядкуванні зі стресом. Особи з вищою освітою, як правило, мають ширші соціальні контакти та розширений доступ до різноманітних ресурсів, які можуть бути використані для ефективного вирішення стресових ситуацій. Це означає, що вони можуть легше знаходити підтримку від друзів, колег, або професійних спільнот, які можуть надати поради, підтримку, або просто виступити в ролі надійного співрозмовника.

В цілому, освіта грає значну роль у формуванні способів впорядкування зі стресом та вибору поведінкових стратегій. Вона впливає не тільки на особистісні навички та ресурси, але й на соціально-економічний статус, який, у свою чергу, має значний вплив на психологічне благополуччя та рівень стресу. Розуміння цих відмінностей є ключовим для виявлення потенційних областей втручання та розробки стратегій підтримки різних груп населення.

Методи обробки даних, використані у цьому дослідженні, дозволили провести детальний аналіз зі зрозумінням взаємозв'язків між психологічним благополуччям, рівнем стресу та ризиковою поведінкою серед молоді. Для досягнення цієї мети було застосовано такі методи:

- Кореляційний аналіз: цей метод дозволив встановити наявність та міру зв'язків між досліджуваними параметрами. Зокрема, були обчислені кореляційні коефіцієнти між показниками психологічного благополуччя, рівнем стресу та ризиковою поведінкою. Результати кореляційного аналізу допомогли виявити ступінь взаємозв'язку між цими змінними.

- Регресійний аналіз: цей метод був використаний для визначення, наскільки одна змінна може передбачати іншу. У нашому дослідженні регресійний аналіз допоміг встановити, як рівень стресу та ризикової поведінки можуть бути передбачені на основі параметрів психологічного благополуччя.

- Аналіз дисперсії: цей метод був використаний для порівняння середніх значень параметрів між різними віковими групами та іншими категоріями учасників. Він дозволив визначити, чи існують статистично значущі відмінності у показниках психологічного благополуччя, рівні стресу та ризикової поведінки між різними групами.

Щодо програмного забезпечення для аналізу даних, у дослідженні було використано популярний статистичний пакет SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Вибір SPSS був зумовлений його широким функціоналом для статистичного аналізу, зручним інтерфейсом та можливістю проводити різноманітні обчислення, необхідні для дослідження взаємозв'язків між психологічним благополуччям, стресом та ризиковою поведінкою. Програмне забезпечення SPSS забезпечило точність та об'єктивність аналізу, що є важливим аспектом наукового дослідження.

У результаті використання цих методів та програмного забезпечення було отримано об'єктивні дані, які сприяють глибокому розумінню впливу психологічного благополуччя, рівня стресу та ризикової поведінки на підлітків та молодь в різних вікових групах.

Очікувані результати даного дослідження передбачають розкриття важливих взаємозв'язків між психологічним благополуччям, рівнем стресу та ризиковою поведінкою в контексті різних вікових груп. Наші попередні припущення відображають очікування стосовно цих висновків:

1. Зв'язок між психологічним благополуччям та рівнем стресу. Очікуємо, що результати дослідження підтвердять наявність оберненого зв'язку між рівнем психологічного благополуччя і рівнем стресу. Це означає, що особи з вищим рівнем психологічного благополуччя будуть схильні до меншого рівня стресу, тоді як ті, хто відчуває вищий рівень стресу, можуть мати менше задоволення від життя та загального благополуччя.

2. Вікові відмінності в зв'язку. Припускаємо, що результати виявлять вікові відмінності в зв'язку між психологічним благополуччям та рівнем стресу. Зокрема, молодші учасники (14-21 років) можуть проявляти більшу схильність до стресу порівняно з учасниками старших вікових груп (22-35 років). Це може бути пов'язано з особливостями психосоціального розвитку та адаптацією до стресових ситуацій на різних етапах життя.

3. Ризикова поведінка в контексті стресу. Очікуємо, що дослідження виявить взаємозв'язок між рівнем стресу та ризиковою поведінкою. Особи, які досвідчують вищий рівень стресу, можуть бути більш схильні до ризикових дій, таких як надмірне вживання алкоголю, куріння або інші шкідливі звички.

4. Вплив рівня освіти. Гіпотеза передбачає, що рівень освіти впливає на зв'язок між психологічним благополуччям, стресом та ризиковою поведінкою. Особи з вищою освітою можуть бути більш обережними та використовувати більше позитивних стратегій впорядкування стресу, тоді як ті, хто має менший рівень освіти, можуть мати більше тенденцію до ризикової поведінки.

5. Залежність від статусу. Припускаємо, що статус учасників (наприклад, чи вони внутрішньо переміщені, працюють, є студентами тощо) може впливати на зв'язок між психологічним благополуччям, стресом та ризиковою поведінкою. Це може бути важливим аспектом у розумінні



№10	1	3	4	5	3	4	4	1	5	3	1	1	4	2	2	3	3	3	2	3	2	5	2	3	2	3	5	2	2	3
№11	2	2	5	2	4	4	3	5	2	4	4	5	3	1	2	3	3	2	3	3	4	5	2	1	5	2	2	4	5	3
№12	3	3	5	4	1	3	1	4	2	4	3	1	2	4	3	3	4	5	2	1	3	4	2	3	2	1	4	1	2	2
№13	2	1	3	1	2	3	4	2	3	5	1	1	4	3	4	2	1	4	2	1	2	4	1	2	1	3	3	1	3	5
№14	1	1	5	3	3	2	4	3	2	2	3	5	3	2	1	1	4	1	3	1	4	3	5	2	5	4	3	5	5	5
№15	1	5	2	5	4	3	1	2	1	1	2	5	3	3	3	5	1	4	3	3	1	1	1	1	5	3	5	4	5	1
№16	3	2	1	5	4	3	2	4	2	5	5	1	1	2	4	3	2	4	3	2	2	4	1	4	1	2	2	5	2	5
№17	1	1	4	4	2	1	4	1	2	1	5	2	2	1	4	3	3	3	2	3	3	5	2	3	3	5	5	5	2	2
№18	1	1	1	3	2	2	3	5	3	1	4	3	1	5	2	1	2	5	3	5	2	1	5	5	5	1	5	5	4	1
№19	4	3	2	4	4	3	4	3	2	1	4	1	5	5	4	4	1	4	2	2	5	1	4	1	4	1	1	3	3	2
№20	4	2	1	4	2	2	1	5	3	2	5	5	1	2	2	2	3	1	5	2	1	1	4	4	5	2	3	4	2	5
№21	1	1	3	3	5	3	1	3	5	5	4	1	3	2	1	2	2	5	4	1	5	3	2	5	2	4	4	2	4	2

Продовження табл. 3.1

№22	5	5	2	2	5	2	5	4	2	2	5	2	3	3	3	4	4	5	5	3	1	3	1	2	2	5	4	1	5	5
№23	2	1	1	3	3	3	3	4	3	1	5	2	3	5	4	2	4	1	4	5	3	2	3	4	1	2	4	2	1	5
№24	1	3	4	5	2	1	5	4	5	5	5	5	1	3	3	4	4	2	2	2	4	1	4	1	5	3	3	4	5	3
№25	5	1	2	4	4	1	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	3	5	4	2	5	3	3	5	3	5	2	1	4
№26	1	5	5	2	4	5	2	3	2	5	1	1	2	3	5	5	5	1	5	4	2	3	3	3	4	5	3	1	3	1
№27	4	1	3	4	5	2	2	4	3	4	1	3	3	3	4	2	1	1	3	3	1	4	5	3	1	2	5	4	2	2
№28	3	1	2	3	2	3	3	1	3	3	5	4	5	5	5	1	1	5	4	4	3	1	3	4	1	4	5	4	3	2
№29	5	4	2	3	2	2	4	5	3	2	2	4	4	1	2	2	2	1	5	3	2	4	4	5	5	1	4	5	5	1
№30	2	2	4	1	1	2	5	4	4	1	2	5	3	5	1	5	1	3	5	3	1	2	3	5	4	5	4	3	2	4

Далі для аналізу кожного респондента підсумуємо суму балів кожного респондента, результат представлений в табл. 3.2 та рис. 3.1.

Таблиця 3.2

Сума балів респондентів

	Респондент 1-10	Респондент 11-20	Респондент 21-30
	88	95	88

Сума балів	84	82	100
	92	74	86
	101	91	99
	80	84	100
	88	86	94
	98	84	85
	105	87	93
	87	87	94
	86	85	92

Аналізуючи результати опитувань, заснованих на методиці В. В. Бойко, ми бачимо різноманіття поведінкових типів серед респондентів, що особливо актуально в контексті війни в Україні. Стресові ситуації, які накладаються на повсякденне життя, вимагають адаптації та змін у поведінці, які можуть бути критично важливими для психічного та фізичного здоров'я.

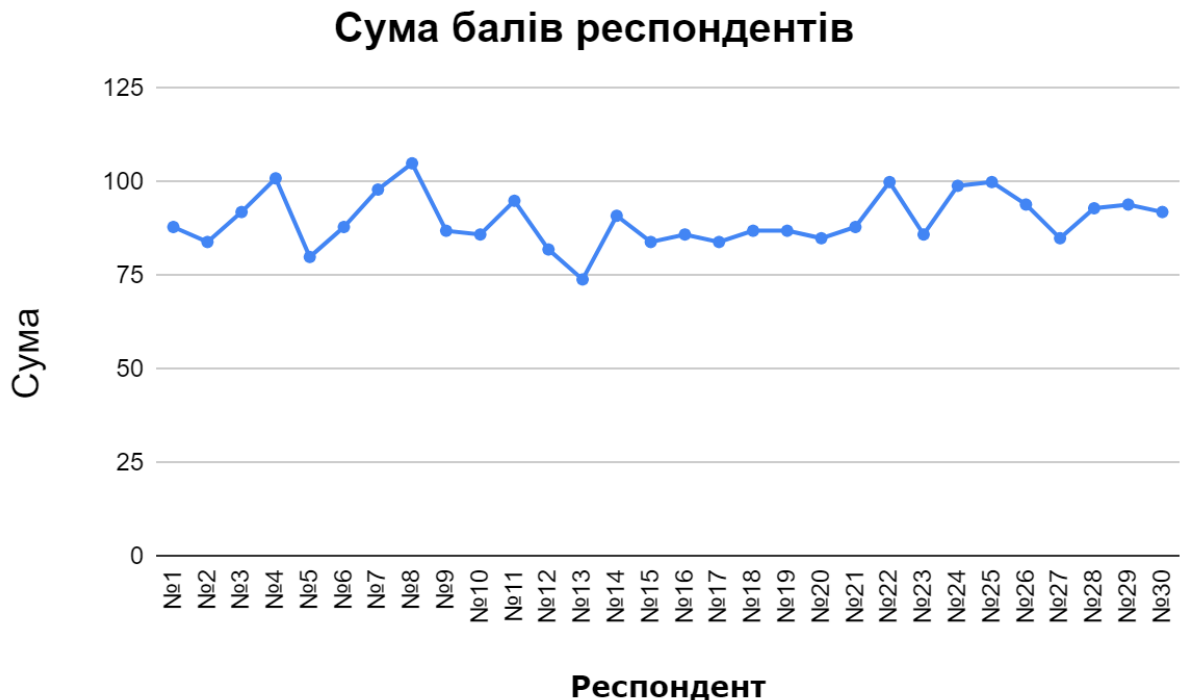


Рисунок 3.1 - Сума балів респондентів за В. В. Бойко

Розглядаючи результати опитування, можна спостерігати, що респонденти, які набрали від 100 до 150 балів, відносяться до поведінкового типу А. Ця група включає особи, що можуть демонструвати ознаки агресивності, імпульсивності, високої конкурентоспроможності та схильності до стресу в складних ситуаціях. Серед них №4 із 101 балом, №8 із 105 балами, №22 і №25, кожен із 100 балами. Ці особи, можливо, схильні до швидкої реакції на зовнішні подразники, відчують тиск часу та прагнуть досягти успіху, незважаючи на можливі стресові ситуації. Їхні відповіді можуть свідчити про високий рівень внутрішньої мотивації та зосередження на кар'єрних досягненнях, але також і про нездатність релаксувати та відпочивати, що може підвищувати ризик розвитку стресових станів.

У групі з оцінками від 76 до 99 балів, яка відповідає гібридному типу АВ, респонденти можуть поєднувати риси обох типів поведінки. Вони здатні проявляти енергійність та активність, як у типі А, але при цьому зберігати спокій і врівноваженість, характерні для типу В. Ця група включає осіб №3 (92 бали), №6 (88 балів), №9 (87 балів), №10 і №16 (по 86 балів), №11 (95 балів), №12 (82 бали), №17 і №18 (по 84 бали), №19 і №20 (по 87 балів), №21 (88 балів), №23 (86 балів), №26 (94 бали), №27 (85 балів), №28 (93 бали) та №30 (92 бали). Ці учасники, ймовірно, здатні адаптуватися до різних ситуацій, знаходячи баланс між активністю та спокоєм. Вони можуть ефективно працювати в команді, виявляючи гнучкість у своїх реакціях і здатність до компромісів.

Найменшу групу складають респонденти з оцінками між 39 і 75 балами, що вказує на належність до типу В. Ці особи, які включають №1 (88 балів), №2 (84 бали), №5 (80 балів), №13 (74 бали), №14 (91 бал), і №15 (84 бали), можуть відзначатися низьким рівнем стресу, спокійною поведінкою і неконкурентоспроможністю. Вони, ймовірно, віддають перевагу збереженню внутрішньої гармонії та уникненню конфліктів, мають здатність раціонально оцінювати ситуації та знаходити оптимальні рішення без зайвої напруги. Така група особливо цінна в умовах, де потрібно зберігати холонокровність і відповідально підходити до вирішення проблем.

Далі проведемо детальний аналіз поведінкових типів респондентів за віковими категоріями, отримані дані відображають різноманітність реакцій на стресові ситуації в різних вікових групах. Результати представлені в таблиці 3.3, рис. 3.2, що дозволяє виявити вікові тенденції щодо стресостійкості та поведінкових реакцій.

Таблиця 3.3

Аналіз поведінкових типів респондентів за віковими категоріями

Вікова група	Показники		
	Найменше балів	Найбільше балів	Середнє значення балів в групі
14-21 років	80	105	90,9
22-29 років	74	95	85,5
30-35 років	85	100	93,1

### Аналіз поведінкових типів респондентів за віковими категоріями

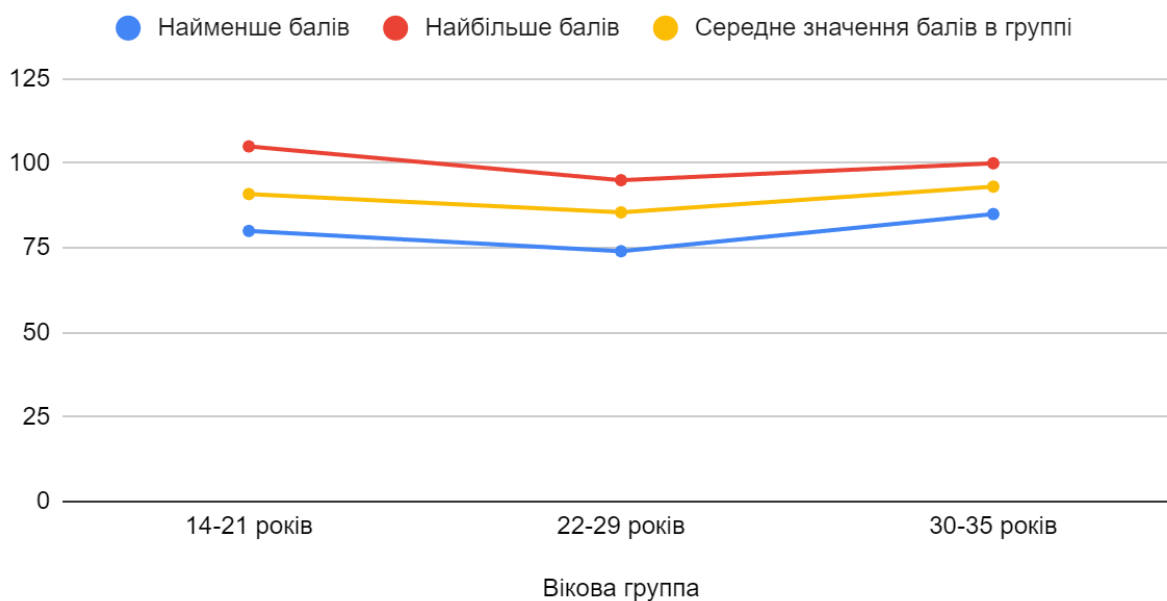


Рисунок 3.2 - Аналіз поведінкових типів респондентів за віковими категоріями

У віковій групі 14-21 років мінімальний показник балів становить 80, що свідчить про наявність стресостійких особистостей серед молоді.

Максимальний показник у цій групі – 105 балів, вказуючи на високий рівень стресу та агресивної поведінки у деяких молодих людей. Середнє значення балів у цій групі – 90,9, що може вказувати на підвищену схильність до стресу в цьому віковому діапазоні. Це може бути пов'язано з перехідним періодом в їхньому житті, коли вони стикаються з різноманітними соціальними, освітніми та особистими викликами.

Вікова група 22-29 років має найнижчий показник балів – 74, що свідчить про наявність осіб із високою стресостійкістю. Найвищий показник в цій групі – 95 балів, демонструючи, що хоча деякі учасники і мають вищі рівні стресу, вони все ж таки не досягають екстремальних значень, як у попередній групі. Середнє значення балів у групі 22-29 років становить 85,5, що може вказувати на загальну більш зрілу реакцію на стресові ситуації, можливо, через більш стабільні життєві умови та краще розуміння себе.

Група віком 30-35 років показує найвищий середній бал – 93,1, з мінімальним показником 85 балів та максимальним 100 балів. Це може вказувати на те, що особи в цьому віковому діапазоні можуть відчувати більший тиск та відповідальність, особливо в аспектах кар'єри та сімейного життя, що може сприяти збільшенню стресових реакцій. З одного боку, вони можуть мати більше життєвого досвіду для ефективного впорядкування стресу, але з іншого – вони також можуть відчувати більший тиск через соціальні очікування та особисті відповідальності.

Загалом, аналізуючи дані за віковими групами, можна помітити, що молодші учасники схильні до більш високих рівнів стресу, що може бути обумовлено як їхнім життєвим досвідом, так і зовнішніми чинниками. Учасники середнього віку, здається, мають більше стратегій адаптації та можливостей для управління своїми емоціями та реакціями на стрес, тоді як більш зрілі особи можуть відчувати зростаючий тиск, пов'язаний з особистими та професійними викликами.

Аналізуючи дані з огляду на статус респондентів – тих, хто не зазнав внутрішнього переміщення, внутрішньо переміщених, та тих, хто виїхав за кордон, можна виявити цікаві аспекти їх реакцій на стресові ситуації.

Результати представлені в табл. 3.4, рис. 3.3, що надає можливість зіставити різні соціальні групи за їх стресовими показниками.

Таблиця 3.4

Аналіз поведінкових типів респондентів за статусом

Статус	Показники		
	Найменше балів	Найбільше балів	Середнє значення балів в групі
не зазнали внутрішнього переміщення	80	101	88,8
внутрішньо переміщених	74	105	88,8
виїхав за кордон	84	100	91

Аналіз поведінкових типів респондентів за статусом

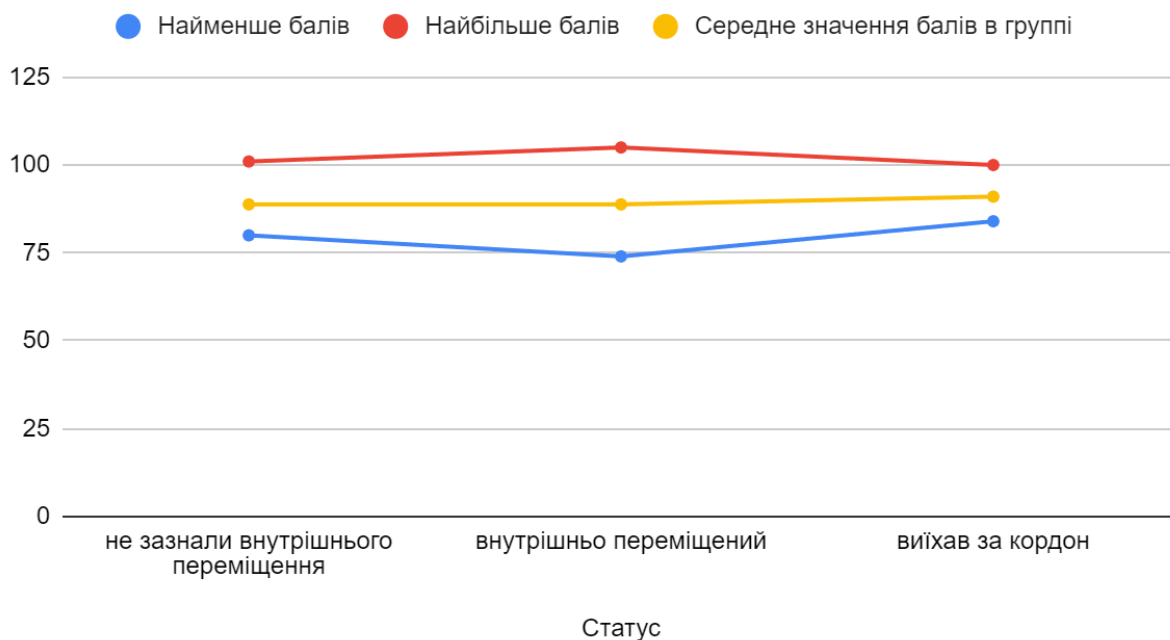


Рисунок 3.3 - Аналіз поведінкових типів респондентів за статусом

Для групи, яка не зазнала внутрішнього переміщення, мінімальний показник балів становить 80, а максимальний – 101. Середнє значення в цій групі – 88,8 балів. Це може свідчити про те, що навіть у стабільних умовах, без необхідності переміщення, люди відчувають значний стрес. Можливо, це пов'язано з загальним соціально-економічним та політичним тиском у країні, а також з особистими чинниками, такими як робота, сімейні обов'язки чи особисті проблеми.

У групі внутрішньо переміщених осіб найнижчий показник – 74 бали, що є найнижчим серед усіх груп, а найвищий – 105 балів. Середній показник у цій групі також становить 88,8 балів. Ці дані можуть вказувати на значний рівень стресу, обумовлений переміщенням, зміною звичного середовища та необхідністю адаптації до нових умов. Водночас, присутність осіб з відносно низьким рівнем стресу може свідчити про ефективні стратегії адаптації чи наявність сильної соціальної підтримки.

Остання група, яка включає осіб, що виїхали за кордон, має показники від 84 до 100 балів з середнім значенням 91 бал. Це може свідчити про високий рівень стресу, пов'язаний з міграцією, зміною культурного та соціального середовища, а також необхідністю адаптації до зовсім нових умов життя. Вищий середній показник у цій групі може відображати складнощі, пов'язані з інтеграцією у нове суспільство, втрату звичайних соціальних зв'язків та необхідність створення нового способу життя.

Таким чином, війна в Україні значно впливає на рівень стресу у різних соціальних групах. Серед осіб, які не зазнали внутрішнього переміщення, середній показник стресу становить 88,8 балів, що вказує на високий рівень напруженості навіть без безпосереднього впливу переміщення. Це може бути пов'язано з постійною невизначеністю та загрозами, які накладає військовий конфлікт.

Група внутрішньо переміщених осіб також показує середній рівень стресу у 88,8 балів. Найнижчий показник у цій групі – 74 бали, що є найнижчим серед усіх груп, але максимальний показник досягає 105 балів, що свідчить про значні коливання в реакціях на стрес. Ці дані відображають

складність адаптації до нових умов життя та потенційну втрату звичного середовища та соціальних зв'язків.

Найвищий середній показник стресу спостерігається у групі осіб, які виїхали за кордон – 91 бал. Цей показник відображає складнощі адаптації до нової культурної та соціальної реальності, втрату звичного способу життя та необхідність встановлення нових соціальних зв'язків у незнайомому середовищі.

Ці дані вказують на те, що війна та її наслідки, такі як внутрішнє та міжнародне переміщення, суттєво впливають на психологічний стан українців. Різноманіття рівнів стресу у кожній з груп відображає різні стратегії адаптації та справляння з труднощами, які виникають у зв'язку з війною та її впливом на повсякденне життя.

Аналізуючи дані опитування за гендерними та професійними категоріями, можна виявити цікаві відмінності у рівнях стресу та поведінкових реакціях. Розглянемо докладніше, як різні статі та професії відображаються у набраних балах.

Серед учнів, жінки набрали від 88 до 92 балів, тоді як чоловіки мають показники 84 та 86 балів. Це може свідчити про те, що жіночі респонденти, які є учнями, можуть відчувати більший стрес або бути більш чутливими до стресових факторів. Можливо, це пов'язано з більшою емоційною реактивністю або високими очікуваннями, які вони ставлять перед собою у навчальному процесі.

У категорії студентів жіночі бали коливаються від 80 до 98, тоді як чоловічі – від 88 до 105. Високі бали серед чоловіків-студентів можуть свідчити про сильну зосередженість на успіху та високу конкурентоспроможність, яка може бути пов'язана з вищим рівнем стресу.

У професійних категоріях, як наприклад, серед фрилансерів, жінки набрали 84 та 95 балів, а чоловіки – 82 бали. Це може вказувати на відмінності в сприйнятті робочого навантаження та стресу, пов'язаних з нестабільністю та необхідністю самостійно знаходити замовлення.

Цікаво також розглянути спеціалістів у галузі SMM та SEO. Жінки-SMM-спеціалісти мають бали 74 та 94, в той час як чоловік-SEO-спеціаліст набрав 91 бал. Це може свідчити про високий рівень стресу у цих професіях, пов'язаний із швидкозмінним ринком та необхідністю постійного оновлення знань.

Оператори call-центрів, бариста та інші спеціалізовані професії також показують різноманітність у рівнях стресу. Наприклад, жінка, яка працює оператором call-центру, набрала 84 бали, що може вказувати на високий стрес через постійну взаємодію з клієнтами та потребу швидко реагувати на запити.

В цілому, ці дані відображають, як гендер та професійний статус впливають на сприйняття стресу. Жінки у деяких професіях відчують більший стрес, що може бути пов'язано як з внутрішніми факторами, так і з зовнішнім тиском та очікуваннями. Чоловіки в деяких спеціалізаціях також відчують високий рівень стресу, особливо в тих, де присутня висока конкуренція та потреба в постійній самовдосконаленні.

Далі проаналізуємо результати опитування 30 респондентів за допомогою адаптованої версії Шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale), розробленої Л.М. Карамушкою, О.В. Креденцером та К.В. Терещенком. Опитування включало дев'ять питань, кожен з яких оцінювався за чотирибальною шкалою. Респонденти вибирали відповіді від Не вірно (1 бал) до Вірно (4 бали) для кожного твердження. Результати представлені в табл. 3.5, яка відображає індивідуальні відповіді кожного респондента. Ці дані були використані для аналізу рівня психологічного благополуччя серед молоді в умовах сучасних викликів, зокрема в контексті триваючого військового конфлікту в Україні.

Таблиця 3.5

Результати опитування респондентами за шкалою позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale)

	Питання №
--	-----------

Респонденти	1	2	3	4	5	6	7	8	9
№1	3	1	2	3	3	4	1	1	3
№2	1	1	1	3	1	2	4	3	4
№3	4	3	3	1	4	3	4	4	1
№4	2	1	1	2	2	1	1	1	3
№5	2	1	3	4	4	1	1	1	4
№6	4	3	4	3	4	1	2	1	2
№7	3	4	3	2	4	1	1	1	1
№8	2	4	4	4	3	2	4	2	4
№9	3	1	2	4	2	1	1	4	1
№10	4	4	2	2	3	3	3	1	4
№11	1	4	1	1	2	3	2	3	1
№12	4	3	3	2	1	1	3	3	2
№13	2	3	2	2	3	3	3	1	1
№14	1	3	4	1	4	4	2	1	4
№15	2	3	3	3	1	4	1	2	3
№16	3	2	3	2	1	4	3	1	4
№17	4	1	2	4	3	1	3	2	1
№18	1	2	1	2	1	2	3	4	1

Продовження табл. 3.5

№19	3	2	3	2	4	2	4	4	1
№20	3	1	1	4	2	1	4	1	3
№21	3	1	2	2	1	3	2	3	2
№22	4	4	2	4	2	3	2	1	3
№23	3	1	2	4	2	1	1	1	2
№24	3	4	3	1	1	2	4	2	4
№25	1	3	4	1	1	1	3	1	2
№26	3	3	4	2	4	3	4	2	4
№27	1	1	2	3	4	3	4	4	1
№28	3	4	1	2	1	2	4	2	1

№29	2	4	3	4	1	3	2	3	4
№30	3	4	4	4	3	4	3	4	2

Далі для аналізу кожного респондента підсумуємо суму балів кожного респондента, результат представлений в табл. 3.6 та рис. 3.4.

Таблиця 3.6

Сума балів

	Респондент 1-10	Респондент 11-20	Респондент 21-30
Сума балів	21	18	19
	20	22	25
	27	20	17
	14	24	24
	21	22	17
	24	23	29
	20	21	23
	29	17	20
	19	25	26
	26	20	31

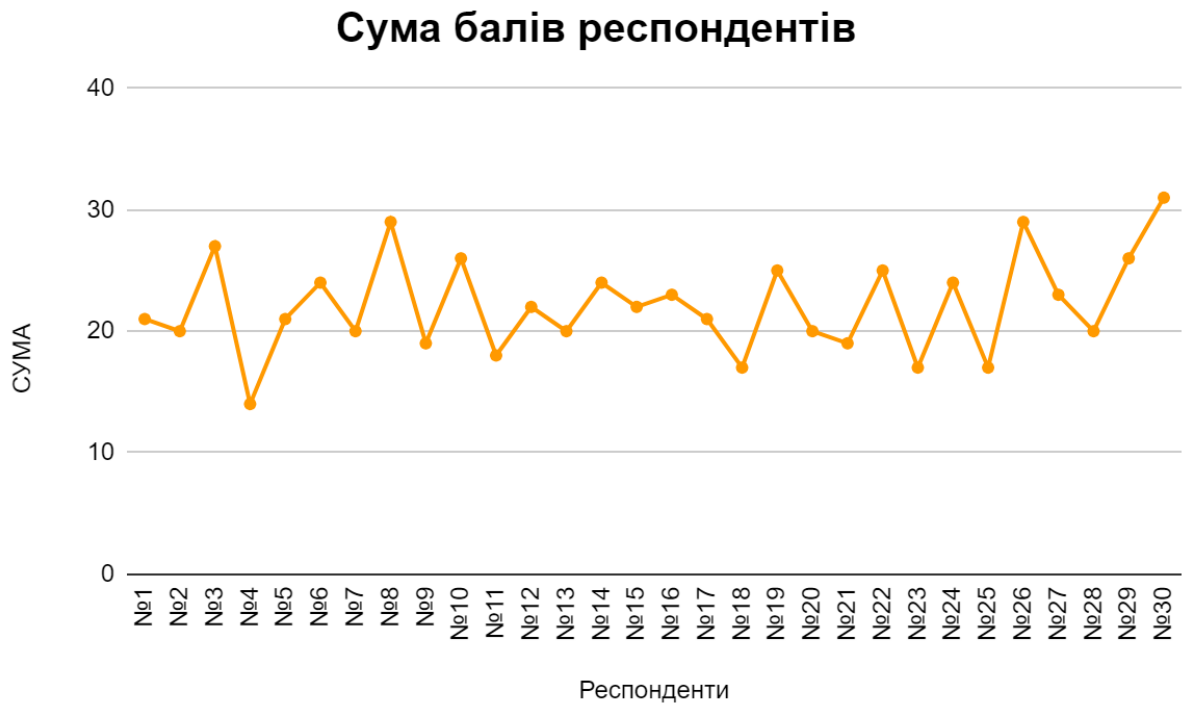


Рисунок 3.4 – Сума балів респондентів за шкалою позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale)

Аналіз респондентів з використанням Шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale), адаптованої Л.М. Карамушкою, О.В. Креденцером та К.В. Терещенком, дає змогу глибше зрозуміти стан ментального здоров'я учасників. Розглянемо результати трьох груп: низький рівень (9-24 бали), середній рівень (25-29 балів) та високий рівень (30-36 балів).

Для низького рівня ментального здоров'я, респонденти №4 (14 балів), №9 (19 балів), №11 (18 балів), №18 (17 балів), №21 (19 балів), №23 (17 балів), та №25 (17 балів) показали найменші результати. Це вказує на потенційні труднощі в адаптації до стресових ситуацій, менш ефективне використання соціальних ресурсів та нижчу життєву активність. Ці особи можуть відчувати більші труднощі у встановленні та підтриманні соціальних зв'язків, що, в свою чергу, може впливати на їх загальний психічний стан.

Середній рівень ментального здоров'я продемонстрували респонденти №3 (27 балів), №6 (24 балів), №10 (26 балів), №14 (24 балів), №19 (25 балів), №22 (25 балів), №26 (29 балів), та №29 (26 балів). Вони показали більш

високі результати, що свідчить про здатність адекватно реагувати на стресові ситуації та використовувати соціальні ресурси для підтримки ментального здоров'я. Такі особи, як правило, краще адаптуються до змін та вміють знаходити позитив у повсякденних ситуаціях. Це сприяє загальному психологічному благополуччю.

У високий рівень ментального здоров'я входять респонденти №8 (29 балів), №30 (31 бал), які показали найкращі результати. Це вказує на високу життєву активність, ефективність у вирішенні конфліктних ситуацій, високу стресостійкість та добре розвинені соціальні зв'язки. Такі особи здатні ефективно використовувати різноманітні ресурси для підтримки свого ментального здоров'я, мають стабільний емоційний стан і здатні до швидкої адаптації у складних життєвих обставинах.

Далі проведемо детальний аналіз рівня психологічного благополуччя серед молоді за віковими категоріями. Результати представлені в табл. 3.7, рис. 3.5.

Таблиця 3.7

Аналіз рівня психологічного благополуччя серед молоді за віковими категоріями

Вікова група	Показники		
	Найменше балів	Найбільше балів	Середнє значення балів в групі
14-21 років	14	29	22,1
22-29 років	17	25	21,2
30-35 років	17	31	23,1

## Аналіз за віковою групою

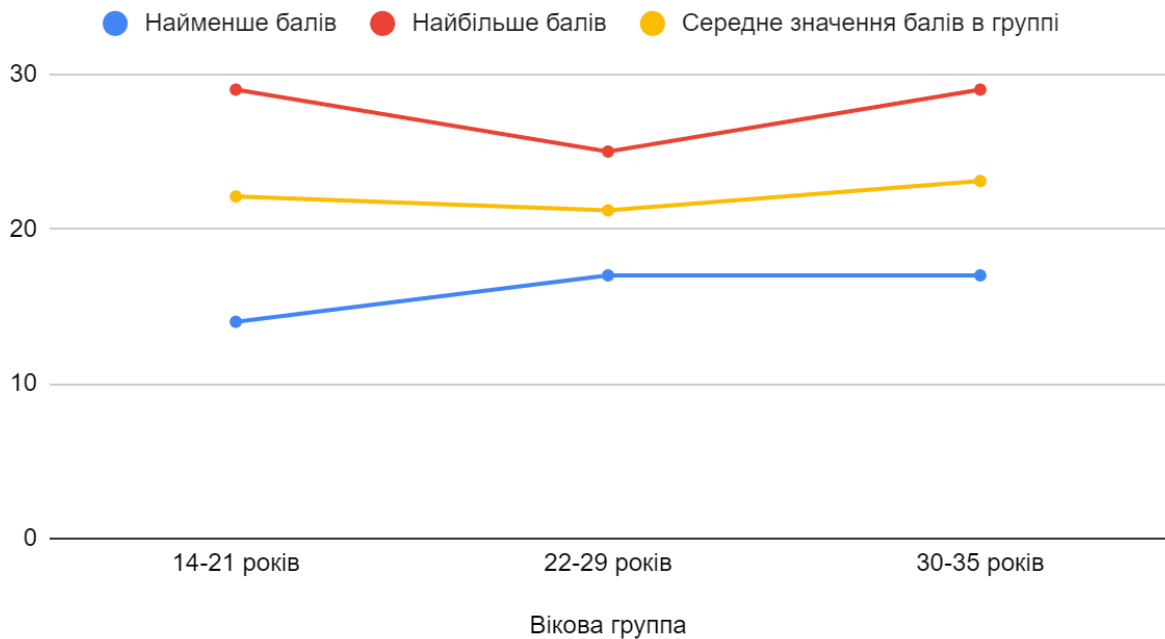


Рисунок 3.5 - Аналіз рівня психологічного благополуччя серед молоді за віковими категоріями

У віковій категорії 14-21 років мінімальний показник склав 14 балів, максимальний – 29 балів, зі середнім значенням у групі 22,1 балу. Це свідчить про значні варіації у рівні ментального здоров'я серед молодших респондентів. Нижчі показники можуть бути пов'язані зі стресами, що характерні для перехідного віку, зокрема, з труднощами соціальної адаптації, академічними та особистісними викликами. Водночас, високі показники в цій групі можуть відображати еластичність молоді, її здатність швидко адаптуватися до нових умов і викликів.

У віковій категорії 22-29 років мінімальний показник становить 17 балів, максимальний – 25 балів, з середнім значенням 21,2 балу. Ці дані можуть вказувати на зниження ментального здоров'я порівняно з попередньою віковою групою, що може бути обумовлено зростанням життєвих відповідальностей, професійними та особистісними викликами, які характерні для цього віку. Зменшення максимального показника в цій групі також може свідчити про більшу однорідність у рівнях ментального здоров'я.

У віковій категорії 30-35 років спостерігається збільшення середнього значення балів до 23,1, при мінімальному показнику 17 балів і максимальному – 31 бал. Це може відображати більш стабільний емоційний стан і вищий рівень стресостійкості, які розвиваються з віком. Така тенденція може бути пов'язана з накопиченням життєвого досвіду, покращенням навичок вирішення проблем та більш ефективним використанням соціальної підтримки.

Середня вікова група (22-29 років) з середнім показником 21,2 бала, переважно відноситься до нижчого рівня ментального здоров'я в порівнянні з двома іншими групами. Це вказує на потенційно більші виклики, пов'язані з емоційною стабільністю та адаптацією у цій віковій категорії. У групі 14-21 років, з середнім показником 22,1 бала, рівень ментального здоров'я також переважно відноситься до нижчої категорії, однак є вищим, ніж у середній віковій групі. Це може свідчити про більшу гнучкість та адаптивність молодших учасників, незважаючи на їхній менший життєвий досвід. Найстарша група учасників (30-35 років), з середнім показником 23,1 бала, знаходиться на межі між нижчою та середньою категоріями ментального здоров'я. Це може вказувати на певний рівень зрілості та життєвого досвіду, який сприяє кращій емоційній регуляції та психічній стабільності.

Таким чином, порівняння між трьома віковими групами в контексті визначених методикою рівнів ментального здоров'я показує, що з віком середні показники ментального здоров'я мають тенденцію до підвищення, відображаючи можливе зростання емоційної стабільності та стресостійкості.

Продовжуючи аналіз на основі статусу респондентів – тих, хто не зазнав внутрішнього переміщення, внутрішньо переміщених, та тих, хто виїхав за кордон – можна виявити цікаві тенденції у показниках ментального здоров'я. Результати представлені в табл. 3.8 та рис. 3.6.

Таблиця 3.8

Аналіз рівня психологічного благополуччя серед молоді за статусом

Статус	Показники		
	Найменше балів	Найбільше балів	Середнє значення балів в групі
не зазнали внутрішнього переміщення	14	27	21,2
внутрішньо переміщених	18	29	22,3
виїхав за кордон	17	31	22,4

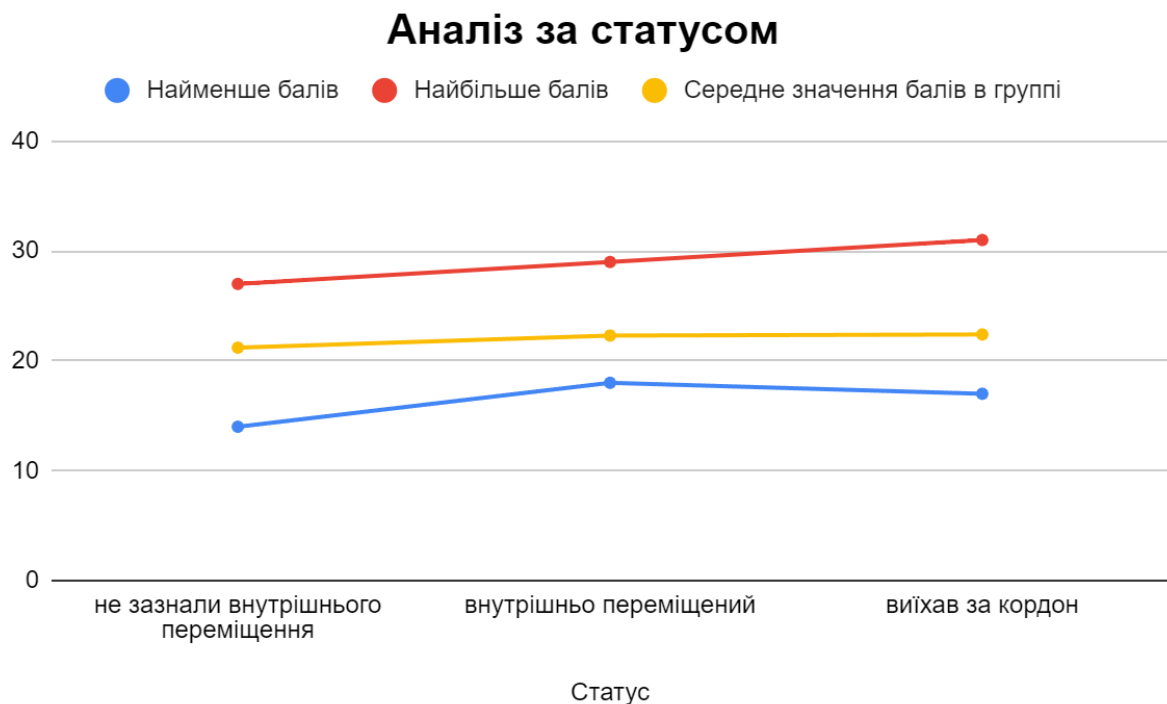


Рисунок 3.6 - Аналіз рівня психологічного благополуччя серед молоді за статусом

Для групи, яка не зазнала внутрішнього переміщення, найнижчий показник балів становив 14, найвищий – 27, а середнє значення – 21,2. Ці дані свідчать про те, що, незважаючи на відсутність безпосереднього переміщення, учасники цієї групи переживають значний психологічний тиск, що, ймовірно, пов'язано з військовим конфліктом. Відсутність необхідності переміщення не завжди означає менші стреси, оскільки війна може впливати на психологічний стан різними шляхами, включно з постійним відчуттям загрози та нестабільності.

Для внутрішньо переміщених осіб показники коливалися від 18 до 29 балів з середнім значенням 22,3. Це вище, ніж у групи, яка не зазнала переміщення, що може свідчити про певну адаптацію до нових умов життя та знаходження додаткових ресурсів для психологічної підтримки. Внутрішньо переміщені особи, хоча і зіткнулися з важкими випробуваннями, можуть знаходити нові способи адаптації та підтримки, що позитивно позначається на їх ментальному здоров'ї.

Група осіб, які виїхали за кордон, показала найвищі показники – від 17 до 31 бала з середнім значенням 22,4. Це може вказувати на те, що переїзд за кордон надав додаткові можливості для зменшення стресу та відновлення ментального здоров'я. Переміщення в більш стабільне та безпечне середовище, ймовірно, сприяло психологічній адаптації та зниженню рівня тривожності. Однак, важливо зауважити, що еміграція також може нести в собі нові виклики, такі як проблеми інтеграції та соціальної адаптації.

Таким чином, при порівняльному аналізі трьох груп на основі їх статусу (не зазнали внутрішнього переміщення, внутрішньо переміщені, та ті, що виїхали за кордон), можна виявити диференційований вплив війни в Україні на ментальне здоров'я. Група, яка не зазнала внутрішнього переміщення, показала нижчий середній бал (21,2) порівняно з двома іншими групами, вказуючи на психологічні виклики, пов'язані з безпосереднім проживанням у зоні конфлікту та відсутністю фізичного переміщення. Натомість, група внутрішньо переміщених осіб з середнім балом 22,3 демонструє трохи кращі показники, можливо, завдяки адаптаційним процесам та пошуку нових соціальних опор, що компенсує стрес від переміщення. Найвищий середній бал (22,4) серед тих, хто виїхав за кордон, може відображати комбінацію факторів, таких як віддаленість від безпосередньої військової загрози та нові можливості для психологічного відновлення, що, однак, також може включати виклики адаптації в новому середовищі.

Цікаво, що середній бал групи, яка не зазнала внутрішнього переміщення, майже на цілий бал нижчий, ніж у групи, яка виїхала за кордон, це може свідчити про більшу емоційну та психологічну навантаженість, що

залишається на тих, хто залишається у зоні конфлікту. Водночас, група внутрішньо переміщених осіб показує середні результати між двома іншими групами, вказуючи на змішаний вплив втрати дому та пошуку нового місця проживання на їхнє ментальне здоров'я. З іншого боку, група, яка виїхала за кордон, хоча й демонструє найвищі середні бали, також може зіткнутися з унікальними викликами, такими як культурна адаптація та ностальгія, що потребують подальшого вивчення.

В цілому, ці дані свідчать про значний вплив військового конфлікту на ментальне здоров'я українського населення. Незалежно від статусу – чи це внутрішньо переміщені особи, ті, хто залишився на місці, чи емігрували – стрес та невизначеність, пов'язані з війною, залишають свій відбиток на психологічному благополуччі. Це підкреслює необхідність комплексних підходів до психологічної підтримки та допомоги всім категоріям населення, зіткненим з військовими діями та їх наслідками.

Продовжуючи аналіз результатів Шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale) за гендерною ознакою, можна спостерігати цікаві тенденції, які відображають різницю у ментальному здоров'ї між чоловіками та жінками (табл. 3.9, рис. 3.7).

Таблиця 3.9

Аналіз результатів Шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale) за гендерною ознакою

Гендер	Показники		
	Найменше балів	Найбільше балів	Середнє значення балів в групі
Жінка	17	27	21,1
Чоловік	14	31	23,2

## Аналіз результатів за гендерною ознакою

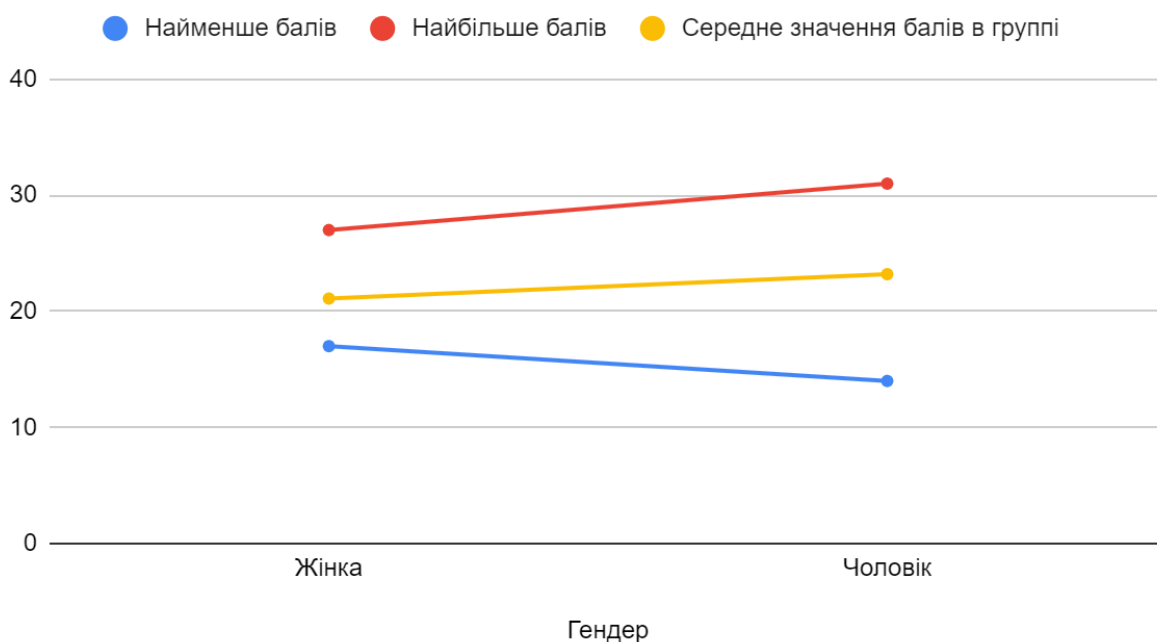


Рисунок 3.7 - Аналіз результатів за гендерною ознакою

Серед жінок найнижчий показник становить 17 балів, найвищий – 27 балів, з середнім значенням 21,1 бала. Для чоловіків ці показники відповідно становлять 14, 31 та 23,2 бала. Враховуючи контекст війни в Україні, ці дані набувають особливого значення.

Жінки, які демонструють менші показники (17-27 балів), можуть відчувати більшу емоційну чутливість та схильність до стресу в умовах військового конфлікту. Це може бути пов'язано з соціальними очікуваннями, пов'язаними з гендерними ролями, додатковими відповідальностями, такими як турбота про сім'ю та виховання дітей, а також занепокоєнням через безпеку близьких. Середнє значення 21,1 бала свідчить про помірну адаптацію до стресових умов, але водночас вказує на потенційні проблеми з психічним здоров'ям.

З іншого боку, чоловіки показали більший розкид результатів (14-31 бал), що може вказувати на більшу варіативність у реакції на стресові ситуації. Високий максимальний бал (31) може відображати сильнішу стресостійкість та адаптивність деяких чоловіків у конфліктних ситуаціях,

можливо, пов'язаних із соціальними нормами, які спонукають чоловіків бути більш стійкими та рішучими. Середнє значення 23,2 бала також свідчить про відносно вищий загальний рівень ментального здоров'я у чоловіків порівняно з жінками, проте низький мінімальний бал підкреслює, що деякі чоловіки можуть відчувати значний психологічний тиск.

В умовах військового конфлікту, такі відмінності можуть бути посилені. Жінки можуть відчувати збільшений стрес через занепокоєння про безпеку сім'ї та її підтримку, тоді як чоловіки можуть демонструвати більшу стресостійкість і відповідальність у ситуаціях військового конфлікту. Однак, це не означає, що чоловіки не можуть відчувати психологічний тиск. Мінімальний показник 14 балів у чоловіків свідчить про те, що і серед них є особи, які можуть відчувати певні труднощі у психічному стані під час військового конфлікту.

Аналізуючи результати Шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale) за професіями, звертаємо увагу на кілька ключових аспектів. Розглянемо детальніше групу студентів. Їх результати коливаються від 14 до 29 балів, що вказує на значний розкид у рівні ментального здоров'я. Найнижчий показник серед студентів (14 балів) може бути пов'язаний з високим рівнем академічного та соціального тиску, характерного для студентського життя. Натомість, вищий бал (29) свідчить про наявність студентів із відносно міцним ментальним здоров'ям. Середній бал студентів складає приблизно 21, що відносить їх до категорії з низьким рівнем ментального здоров'я.

Порівнюючи студентів з учнями, бачимо, що учні мають показники від 20 до 27 балів. Це вказує на трохи кращий загальний стан ментального здоров'я у цієї групи. Можливо, це обумовлено меншим рівнем відповідальності та тиску, який відчувають школярі порівняно зі студентами. Середній бал учнів становить близько 23, що також класифікує їх у категорію з низьким рівнем ментального здоров'я, але вищим, ніж у студентів.

Фахівці у сфері ІТ та фрилансу мають результати від 21 до 25 балів. Це може бути пов'язано з високим рівнем стресу, який часто супроводжує роботу

в цих галузях, але також і з можливістю гнучкого графіка та більшою автономією в роботі. Середній бал фрилансерів та ІТ-спеціалістів є приблизно однаковим і складає близько 23 балів, що свідчить про низький рівень ментального здоров'я в цій категорії.

Звертаючи увагу на професії, які мають вищі показники ментального здоров'я, можна виділити репетиторів з найвищим балом у 29. Це може свідчити про більшу задоволеність своєю роботою, можливо, завдяки більшій автономії та контролю над робочим процесом.

У цілому, аналіз показує, що різні професії мають різні рівні ментального здоров'я, і це може бути зумовлено різними факторами, такими як рівень стресу, ступінь автономії в роботі, та соціальна підтримка. Важливо зазначити, що дані не дають повної картини причинно-наслідкових зв'язків, але вони можуть слугувати основою для подальших досліджень у сфері психічного здоров'я та професійного благополуччя.

Використовуючи Методику діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта, ми аналізуємо відповіді на 25 питань, які вимірюють різні аспекти готовності до ризику. Результати цього опитування представлені в табл. 3.10.

Таблиця 3.10

#### Відповіді респондентів

Респондент	Відповіді (1-25)
№1	[2, -1, -2, -2, 1, -2, 1, 0, 0, 2, 0, 1, -1, 1, 1, -1, -2, -2, 1, 2, -2, 1, 2, -1, 2]
№2	[1, 1, 1, -1, 1, -2, 2, 1, -1, 2, -2, -1, 2, -1, 1, -2, 2, -2, 0, 0, -2, 2, 0, 1, -2]
№3	[-2, 0, 1, 0, -2, -2, 1, -1, 1, -1, 2, 0, 1, -2, -1, -1, 2, -2, -2, 0, 0, 2, 1, -2, 0]
№4	[1, 0, 2, -1, -1, 2, -1, -1, -2, 0, 2, 0, 1, -1, -2, -2, 2, 0, -2, 1, 1, -1, -2, 1, -1]
№5	[-1, -1, -2, -1, -1, -1, 0, 0, 0, -1, -2, 0, 0, 0, -1, -2, 1, 0, -1, -2, -2, 2, 2, 2, 1]
№6	[2, -1, 1, 0, 1, 0, -2, 1, -1, 1, 0, -1, 1, -1, -2, -2, 2, -1, 1, 0, 2, 2, -2, 0, -2]
№7	[-1, -2, -2, 1, 2, -1, 2, 1, 1, -2, 1, -2, -2, 1, 2, -2, -1, 0, 1, 1, 2, 2, 2, -2, -1]
№8	[0, 1, 0, 2, 0, -2, 1, -2, 1, -1, 2, 2, 1, 0, -2, 0, -2, -2, -1, 0, 1, 2, 0, -2, -2]
№9	[1, 0, 2, 0, 0, 1, -2, 1, 0, 2, 2, -1, -2, -2, 2, 0, 2, -2, 0, 0, 1, 0, -2, -2, -1]

№10	[1, -2, 1, 0, -1, 1, -1, 0, 1, 1, 0, -2, -2, 0, 0, -1, 0, -1, -2, 0, 1, -1, 0, -2, 1]
№11	[1, -1, 1, 0, -1, -1, -1, -1, -1, -1, 1, 1, 1, 0, -1, 0, 1, -1, 1, 0, 1, 1, -1, 0, 0]

Продовження табл. 3.10

№12	[0, 1, 1, 0, 0, 1, 1, -1, 1, 0, 1, -1, 0, -1, 0, 1, 0, 1, 0, 0, 1, -1, 0, 0, -1]
№13	[1, 1, -1, 0, -1, 0, 0, 1, 0, 1, -1, 0, -1, -1, 0, 0, 0, 0, 0, 1, 1, 0, 1, 1, 0]
№14	[1, 0, -1, 1, -1, -1, -1, -1, -1, -1, -1, -1, -1, 1, -1, 0, 0, 0, -1, -1, 1, -1, -1, -1, 1]
№15	[-1, 1, -1, 0, -1, 1, 0, 0, -1, 1, 0, 1, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 1, 0, -1, -1, 0, 1]
№16	[0, 0, -1, -1, -1, 0, -1, 1, 1, 1, 0, 0, -1, 0, 0, 0, 0, 1, -1, 0, 1, -1, 0, 1, 0]
№17	[1, 0, -1, 1, -1, 1, -1, -1, 0, 1, -1, 0, 0, 0, 0, 1, 0, 0, 0, -1, 1, 0, -1, 0, -1]
№18	[0, -1, 1, -1, 0, -1, 1, 1, 1, 0, 0, 0, 0, 0, 0, 1, 1, -1, 0, 0, -1, -1, -1, 1, 0]
№19	[-1, 1, -1, -1, 1, -1, 1, -1, -1, 1, 1, 0, 1, -1, 0, -1, 0, 1, 0, 0, 1, 1, 0, 1, 1]
№20	[0, 0, -1, 1, 0, 1, -1, -1, 0, -1, -1, 0, 0, 1, 1, 1, -1, 1, -1, -1, 0, -1, 1, 0, 0]
№21	[1, 1, -1, -1, -2, 1, -1, -2, -1, -2, 1, -1, 1, -2, -1, 0, -1, 1, -2, 0, 0, 1, 0, 0, -2]
№22	[1, -2, 0, 0, -2, -1, -1, -2, 0, -2, 0, -2, -1, 1, 0, 1, -2, 0, 0, -2, 0, -1, -1, -1, 1]
№23	[-1, 0, -1, -2, 0, -1, -2, -2, -2, -1, -2, -1, -2, -2, -2, 1, -1, -1, 1, -1, -1, -2, 0, 1, 1]
№24	[1, 0, -1, -1, -2, -1, 1, 1, 0, -1, -1, 0, 0, 1, 0, -1, -2, 0, -1, 0, -2, -2, 1, -1, 1]
№25	[-2, -2, -2, -2, -2, -1, 1, -1, -1, -2, -2, -2, -2, -1, -1, -2, -1, -2, -1, 0, 0, 0, -2, 0, 1]
№26	[1, -1, 0, -1, -1, -1, -1, 0, 1, -2, 1, -2, 1, 0, -1, -2, -1, 0, 0, 0, -1, -2, -2, 1, -2]
№27	[1, 1, -1, 1, -1, -1, 1, -2, 0, 1, -2, 1, 0, -1, -2, 1, -1, -1, 0, 0, -1, -1, 0, -1, 0]
№28	[-2, 1, -1, 1, -2, 1, -2, 0, 1, -2, 0, 1, -1, -1, 1, -2, 0, 1, 0, 0, 1, 0, -1, -1, 1]
№29	[1, 0, 0, 0, 0, -2, 0, 0, -1, -2, -1, 0, -2, 1, -2, -1, -1, 1, -2, -1, -2, -1, 0, -2, -2]
№30	[0, 1, -2, -1, 0, -1, -1, 0, -1, 0, -1, 1, -2, -2, 0, 0, -2, 0, -1, -1, 1, -1, 0, -1, -2]

Далі для аналізу кожного респондента підсумуємо суму балів кожного респондента, результат представлений в табл. 3.11 та рис. 3.8.

Таблиця 3.11

Сума балів

	Респондент 1-10	Респондент 11-20	Респондент 21-30
	1	-1	-12
	1	4	-16

Сума балів	-7	3	-23
	-4	-11	-10
	-10	0	-29
	-1	-1	-15
	1	-2	-8
	-3	0	-6
	0	3	-19
	-8	-2	-16



Рисунок 3.8 – Сума балів респондентів за методикою діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта

Згідно методики А.М. Шуберта, аналіз результатів респондентів можна провести, виходячи з їхніх сумарних балів, які вказують на ступінь їх готовності до ризику. Серед респондентів, ніхто не показав високу схильність до ризику, оскільки жоден не набрав понад +20 балів. Це свідчить про загальну обережність чи поміркованість у ставленні до ризику серед учасників опитування.

У групі з найвищим рівнем обережності, де сума балів становить від -30 до -11, знаходяться №14 (-11 балів), №21 (-12 балів), №22 (-16 балів), №23 (-23 бали), №25 (-29 балів), №26 (-15 балів), №29 (-19 балів), №30 (-16 балів). Їхні результати вказують на суттєву обережність у прийнятті рішень, що може виявлятися у відмові від будь-яких ризикованих дій, навіть тих, що можуть мати потенційно високу віддачу. Такий підхід може бути обумовлений бажанням мінімізувати можливі негативні наслідки або ж невпевненістю у власних силах та можливостях. Така група, як правило, вибирає безпечні стратегії, уникаючи невизначеності та потенційних загроз.

Наступна категорія включає респондентів з середнім рівнем готовності до ризику, з балами від -10 до +10. Сюди входять №1 (1 бал), №2 (1 бал), №3 (-7 балів), №4 (-4 бали), №5 (-10 балів), №6 (-1 бал), №7 (1 бал), №8 (-3 бали), №9 (0 балів), №10 (-8 балів), №11 (-1 бал), №12 (4 бали), №13 (3 бали), №15 (0 балів), №16 (-1 бал), №17 (-2 бали), №18 (0 балів), №19 (3 бали), №20 (-2 бали), №27 (-8 балів), №28 (-6 балів). Ця група виявляє більш збалансоване ставлення до ризику. Вони не схильні до екстремально обережних або ризикованих дій, але в той же час готові до певного рівня ризику, коли це виправдано обставинами. Такий підхід може свідчити про раціональне вирішення проблем, здатність враховувати різні фактори та здійснювати обдумані рішення. Ці респонденти, як правило, можуть використовувати ризик як інструмент для досягнення цілей, не вдаючись до надмірних ризикових дій.

Цей аналіз дозволяє зрозуміти більш глибоко, як різні особи ставляться до ризику. Ті, хто має найнижчі бали, схильні до надмірної обережності, що може бути перешкодою у ситуаціях, де потрібно швидке або рішуче рішення. Натомість ті, хто знаходяться у середині спектра, можуть бути більш гнучкими та ефективними у вирішенні складних завдань, знаходячи баланс між ризиком і обережністю.

Відсутність респондентів з високою схильністю до ризику може вказувати на консервативність групи в цілому або ж на її орієнтацію на більш стабільні та впевнені стратегії поведінки.

Далі проведемо детальний аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за віковими категоріями. Результати представлені в табл. 3.12, рис. 3.9.

Таблиця 3.12

Аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за віковими категоріями

Вікова група	Показники		
	Найменше балів	Найбільше балів	Середнє значення балів в групі
14-21 років	-10	1	-3
22-29 років	-11	4	-0,7
30-35 років	-29	-6	-15,4

### Аналіз діагностики ступеня готовності до ризику "PSK" А.М. Шуберта за віковими категоріями

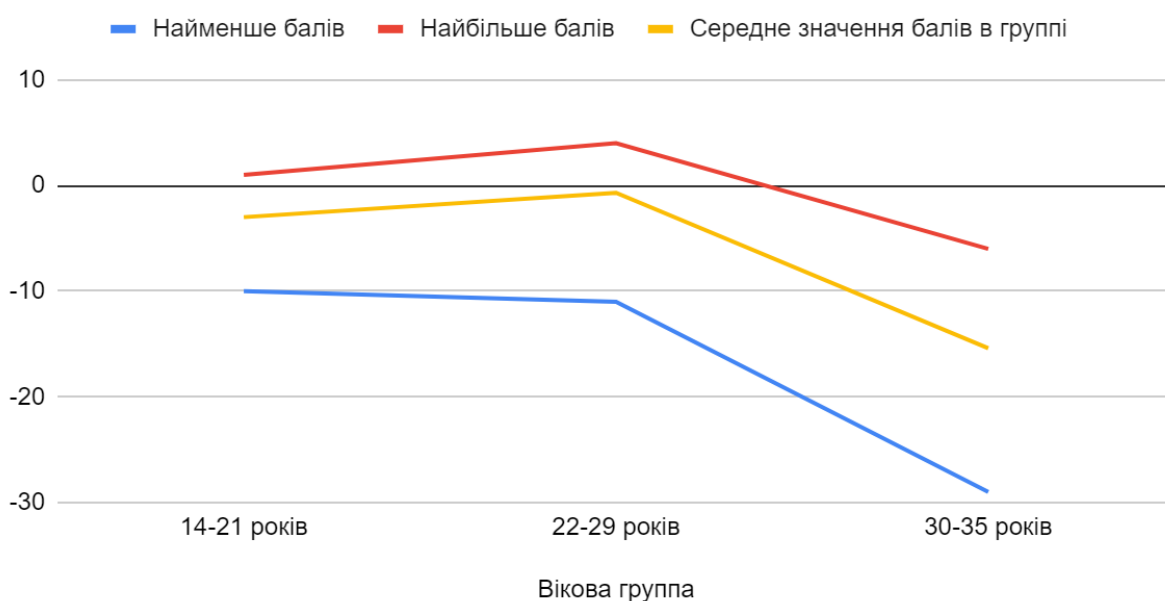


Рисунок 3.9 - Аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за віковими категоріями

Аналізуючи результати за методикою А.М. Шуберта, розглянемо вікові групи респондентів, щоб виявити їхні особливості у ставленні до ризику. Дані розподілені на три вікові групи: 14-21 років, 22-29 років, та 30-35 років. Кожна група характеризується різними показниками: найменшими та найбільшими балами, а також середнім значенням балів у групі.

Група віком від 14 до 21 року показує найменше значення балів -10 та найбільше +1, із середнім значенням балів у групі -3. Це свідчить про те, що молодь цього віку схиляється до помірному рівню обережності, але не проявляє надмірної схильності до ризику. Це може бути пов'язано з меншим життєвим досвідом та більшою схильністю до пошуку нових вражень, але без різких крайнощів.

Далі, вікова група 22-29 років має діапазон балів від -11 до +4, із середнім значенням балів у групі -0,7. Це вказує на більш врівноважене ставлення до ризику. Такі результати можуть відображати більшу зрілість та життєвий досвід, який сприяє більш обдуманим рішенням. Здатність враховувати ризики, не уникаючи їх повністю, може вказувати на ефективне використання досвіду та знань у прийнятті рішень.

Група віком 30-35 років має значно більшу схильність до обережності з діапазоном балів від -29 до -6 та середнім значенням балів -15,4. Це найбільш обережна група серед розглянутих. Такий рівень обережності може відображати більшу відповідальність, можливо, зумовлену наявністю сімейних, професійних або інших соціальних зобов'язань. Вікові особливості, життєвий досвід та зростання відповідальності можуть призводити до більш консервативного підходу до ризиків.

Загалом, ці результати вказують на те, що ступінь готовності до ризику знижується з віком. Молодша вікова група має більшу схильність до ризику, хоча й не надто виражену, тоді як старші вікові групи демонструють більшу обережність. Це може бути пов'язано з зростанням особистого та

професійного досвіду, що впливає на сприйняття та оцінку ризиків. В такий спосіб кожна вікова група виявляє свої унікальні особливості у ставленні до ризику, що формується під впливом різноманітних чинників.

Далі проведемо детальний аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за статусом респондентів. Результати представлені в табл. 3.13, рис. 3.10.

Таблиця 3.10

Аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за статусом респондентів

Статус	Показники		
	Найменше балів	Найбільше балів	Середнє значення балів в групі
не зазнали внутрішнього переміщення	-10	1	-3,3
внутрішньо переміщених	-11	4	-1,6
виїхав за кордон	-29	3	-11,1

### Аналіз діагностики за статусом респондентів

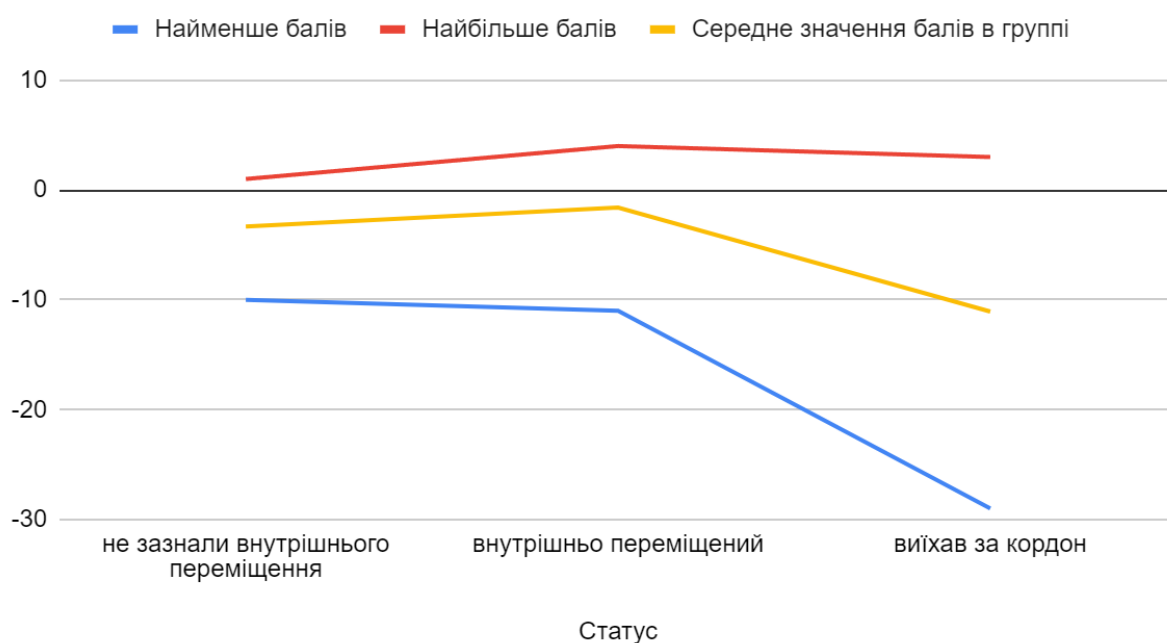


Рисунок 3.10 - Аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за статусом респондентів

Аналізуючи результати опитування за методикою А.М. Шуберта, звернемо увагу на статус респондентів, що може включати їхній досвід пов'язаний із внутрішнім переміщенням або виїздом за кордон на тлі війни в Україні з Росією. Важливо розглянути, як ці обставини вплинули на їхнє ставлення до ризику.

Група, яка не зазнала внутрішнього переміщення, показує діапазон від -10 до +1 балів, із середнім значенням -3,3. Це може свідчити про більшу стабільність у їхньому житті та меншу необхідність адаптуватися до швидких змін. Така стабільність може сприяти більшій обережності у прийнятті рішень та меншій схильності до ризику.

У групі внутрішньо переміщених осіб, діапазон балів коливається від -11 до +4, з середнім значенням -1,6. Це може вказувати на більшу готовність до ризику порівняно з тими, хто не зазнав переміщення. Внутрішнє переміщення, як наслідок війни, може змушувати осіб швидко адаптуватися до нових умов та робити вибір в умовах невизначеності та ризику. Цей досвід може розвивати гнучкість та здатність до прийняття більш ризикованих рішень.

Група осіб, які виїхали за кордон, показує найбільшу обережність із діапазоном від -29 до +3 балів і середнім значенням -11,1. Виїзд за кордон у воєнний час може відображати пошук безпечніших та стабільніших умов життя. Такі особи, можливо, зіткнулися з різними викликами та складнощами, що спонукало їх до більшої обережності та уникнення ризиків.

Ці результати відображають вплив життєвих обставин на ставлення до ризику. Люди, які пережили значні зміни у своєму житті, особливо пов'язані з війною, можуть виявляти різні рівні готовності до ризику. Ті, хто не зазнав значних змін, схильні до помірної обережності, в той час як внутрішньо переміщені особи можуть бути більш готові до ризику через потребу адаптації до нових обставин. У той же час, ті, хто виїхав за кордон, можуть

демонструвати високу обережність, що може бути пов'язано з прагненням до стабільності та безпеки у нових умовах.

Далі проведемо детальний аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за гендером. Результати представлені в табл. 3.14, рис. 3.11.

Таблиця 3.14

Аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за гендером респондентів

Гендер	Показники		
	Найменше балів	Найбільше балів	Середнє значення балів в групі
Жінка	-29	3	-6,9
Чоловік	-16	4	-5,9

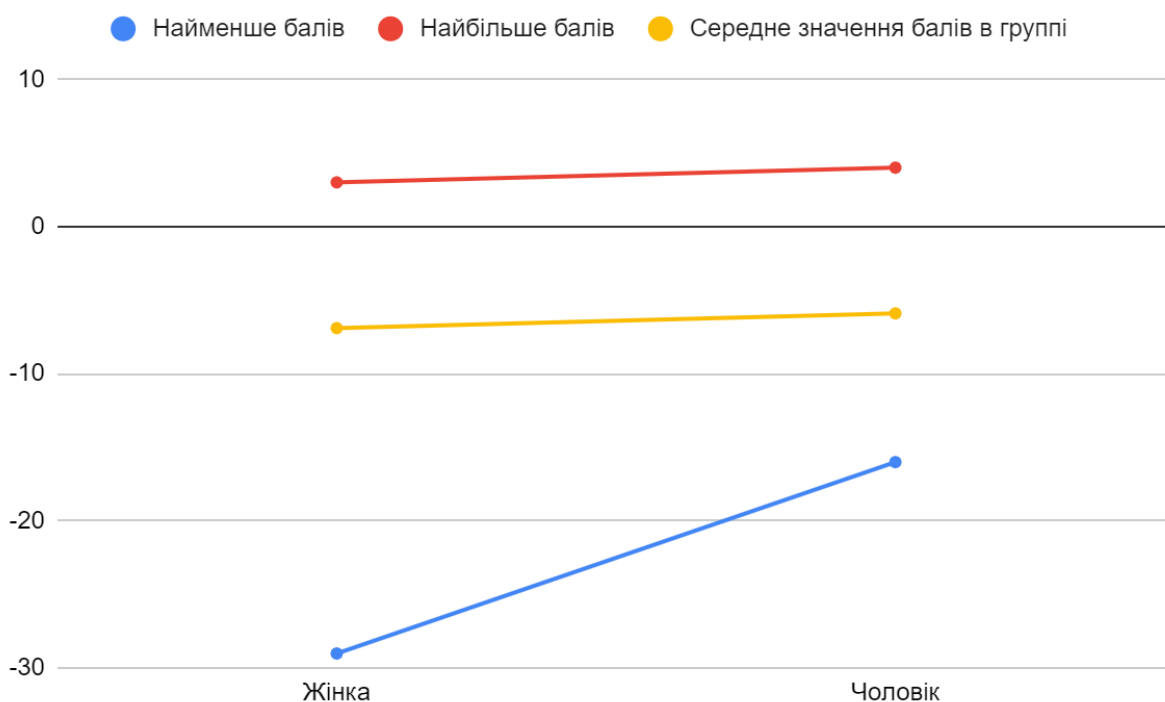


Рисунок 3.11 - Аналіз діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта за гендером респондентів

Продовжуючи аналіз за методикою А.М. Шуберта, розглянемо вплив гендеру на ставлення до ризику серед респондентів. Важливо відзначити, як різні гендери реагують на ризиковані ситуації та як це відображається у їхніх балах.

Група жінок показала діапазон від -29 до +3 балів, із середнім значенням балів у групі -6,9. Це може свідчити про більшу обережність серед жінок у порівнянні з чоловіками. Найнижчий бал у групі, -29, вказує на дуже високу обережність або уникнення ризику. Це може бути пов'язано з соціокультурними аспектами, де жінки традиційно можуть бути більш обережними у прийнятті ризикованих рішень. Однак, наявність і вищих балів у групі показує, що серед жінок також є ті, хто готовий до певного рівня ризику.

У групі чоловіків діапазон від -16 до +4 балів із середнім значенням -5,9 свідчить про дещо більшу схильність до ризику порівняно з жінками. Хоча і серед чоловіків спостерігається обережність, найвищий бал у групі, +4, вказує на більшу готовність деяких чоловіків до прийняття ризикованих рішень. Це може бути пов'язано з гендерними стереотипами та очікуваннями, що чоловіки частіше виявляють сміливість та готовність до ризику.

Аналіз показує, що гендер може мати вплив на ставлення до ризику. Жінки, як правило, проявляють більшу обережність та уникнення ризику, тоді як чоловіки можуть бути більш схильними до прийняття ризикованих рішень. Однак, ці тенденції не є абсолютними, і в обох групах існують особи з різним ставленням до ризику. Ці відмінності в ставленні до ризику можуть бути важливими для врахування у різних соціальних, професійних чи особистих сферах. Вони також вказують на необхідність уникати генералізацій щодо ставлення до ризику залежно від гендера, оскільки індивідуальні відмінності можуть бути значними.

Аналізуючи результати опитування за методикою А.М. Шуберта, можна виявити, як різні професії впливають на ставлення людей до ризику.

Дослідження включає різноманітні професії, від учнів до фахівців у галузі ІТ та креативних індустрій.

Учні, які представлені респондентами №1, №2 та №3, показують різні результати: від -7 до +1 балів. Це може свідчити про різні ступені готовності до ризику серед молоді, що, можливо, пов'язано з різними особистісними характеристиками та життєвим досвідом.

Студенти (№5, №7, №9, №4, №6, №8, №10) виявляють більшу обережність із сумами балів від -10 до +1. Це може вказувати на перехідний етап життя, де молоді люди все ще вивчають баланс між ризиком та безпекою у своїх рішеннях.

Професіонали у сфері маркетингу та комунікацій, такі як SMM-спеціалісти (№13 та №29) та SEO-спеціаліст (№14), мають суми балів від -19 до +3. Це може відображати різноманітність підходів до ризику у креативних професіях, де іноді потрібно бути відкритим до нових ідей та експериментів.

Фахівці у сфері ІТ (№16 та №22) та фрилансери (№12 та №17) показують результати від -16 до +4 балів. Це може свідчити про більшу гнучкість та відкритість до нових можливостей та ризиків, які характерні для цієї галузі.

У той же час, респонденти, які працюють у більш традиційних професіях, таких як бариста (№11), майстер манікюру (№19), барбер (№20), вантажник (№28), показують результати від -6 до +3 балів, що може вказувати на помірний рівень готовності до ризику.

Особливо варто відзначити результати безробітних (№21 та №30) та осіб, які працюють у сфері блогінгу (№23 та №18). Безробітні показують високу обережність із балами -12 та -16, що може бути пов'язано з потребою у стабільності та обережним ставленням до ризиків. Блогери, з іншого боку, мають діапазон від -23 до 0 балів, що може свідчити про високу змінність у їхньому ставленні до ризику, залежно від особистих характеристик та умов праці.

Цей аналіз підкреслює, що професійна діяльність та її характеристики мають вплив на ставлення до ризику. Особи, що працюють у креативних і

динамічних галузях, можуть виявляти більшу готовність до ризику, тоді як ті, хто зайняті у більш стабільних та передбачуваних професіях, частіше виявляють обережність.

Для проведення загального аналізу даних, по 3 методикам в дослідженні, використаємо три основні статистичні методи: кореляційний аналіз, регресійний аналіз та аналіз дисперсії. Ці методи допоможуть зрозуміти взаємозв'язок між різними змінними, а також виявити відмінності між різними віковими групами. Представимо загальні результати по методикам по віковим групам у табл. 3.15.

Таблиця 3.15

Середні значення по 3 методикам, 3 груп вибірки (по віку)

Методика	Середнє значення		
	14-21 років	22-29 років	30-35 років
Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресових ситуаціях авторства В. В. Бойко	90,9	85,5	93,1
адаптована версія Шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale), розробленої Л.М. Карамушкою, О.В. Креденцером та К.В. Терещенком	22,1	21,2	23,1
Методика діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта	-3	-0,7	-15,4

На базі табл. 3.15 було проведено кореляційний аналіз методом Пірсона за допомогою статистичного програмного забезпечення SPSS (рис. 3.12, рис. 3.12). Цей метод оцінює силу та напрямок лінійного зв'язку між двома змінними. Результати аналізу представлені у вигляді матриці кореляцій, де кожне значення відображає коефіцієнт кореляції між двома вимірюваннями.

Мобильная таблица Корреляции

Файл Правка Вид Вставка Мобильная таблица Формат Справка

Times New ... 12 A<sup>+</sup> A<sup>+</sup> B I U B. | | |

Корреляции		Бойко	PMHScale	PSK
Бойко	Корреляция Пирсона	1	1,000**	,995
	знач. (двухсторонняя)		,009	,061
	N	3	3	3
PMHScale	Корреляция Пирсона	1,000**	1	,994
	знач. (двухсторонняя)	,009		,070
	N	3	3	3
PSK	Корреляция Пирсона	,995	,994	1
	знач. (двухсторонняя)	,061	,070	
	N	3	3	3

\*\* Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Рисунок 3.12 - Кореляційний аналіз методом Пірсона по методикам

#### Основні Висновки:

1. Кореляція між методикою Бойка та шкалою РМН (Позитивне Ментальне Здоров'я):

– Коефіцієнт кореляції дорівнює 1,000, що свідчить про абсолютно точний лінійний зв'язок між цими змінними. Це може бути індикатором того, що результати отримані за цими двома методиками змінюються разом у повній відповідності одна до одної.

2. Кореляція між методикою Бойка та шкалою ризику PSK:

– Коефіцієнт кореляції становить 0,995, що також вказує на дуже сильний лінійний зв'язок між цими показниками. Високий коефіцієнт може означати, що зі зростанням одного показника спостерігається зростання іншого.

3. Кореляція між шкалою РМН та шкалою ризику PSK:

– Коефіцієнт кореляції складає 0,994, що також свідчить про дуже сильний лінійний зв'язок між показниками позитивного ментального здоров'я та готовності до ризику.

Інтерпретація:

– Всі представлені коефіцієнти кореляції значно перевищують 0,9, що свідчить про високий ступінь лінійної залежності між досліджуваними змінними.

– Отримані значення  $p$  ( $p$ -рівень значущості) менші за 0,01, що означає, що всі кореляції є статистично значимими на рівні 1%.

– Оскільки величини  $N$  (кількість спостережень для кожного зв'язку) є однаковими та становлять 3, можна зробити висновок, що вибірка є однорідною та має однакову кількість вимірів для кожної з пар змінних.

На основі цих результатів можна робити припущення про сильний зв'язок між показниками, отриманими за різними методиками, та розглянути глибше аналіз для визначення можливих причин такої кореляції.

		Кореляції		
		Група1421	Група2229	Група3035
Група1421	Корреляція Пірсона	1	1,000**	,995
	знач. (двухстороння)		,009	,061
	N	3	3	3
Група2229	Корреляція Пірсона	1,000**	1	,994
	знач. (двухстороння)	,009		,070
	N	3	3	3
Група3035	Корреляція Пірсона	,995	,994	1
	знач. (двухстороння)	,061	,070	
	N	3	3	3

\*\* . Корреляція значима на рівні 0,01 (двухстороння).

Рисунок 3.13 - Кореляційний аналіз методом Пірсона по віковим групам

Основні результати кореляційного аналізу за рис. 3.13:

– Кореляція між групами 14-21 та 22-29 років. Коефіцієнт кореляції ( $r$ ) між цими групами складає 1,000, що вказує на ідеальний позитивний лінійний зв'язок між змінними цих груп. Такий результат може свідчити про однаковість або дуже сильну схожість у відповідях учасників цих вікових категорій.

– Кореляція між групами 14-21 та 30-35 років. Коефіцієнт кореляції становить 0,995, що також вказує на високий рівень лінійної залежності між цими віковими групами.

– Кореляція між групами 22-29 та 30-35 років. Коефіцієнт кореляції дорівнює 0,994, що підтверджує міцний позитивний зв'язок між цими групами.

– Статистична Значимість. Значення  $p$  (рівень значущості) для всіх кореляційних зв'язків є меншими за 0,01, що свідчить про їх високу статистичну значимість. Це означає, що існує менш ніж 1% ймовірність того, що такі високі коефіцієнти кореляції могли бути отримані випадково.

В рамках статистичного дослідження було проведено лінійний регресійний аналіз для оцінки впливу змінних вікова група1421 і вікова група3035 на залежну змінну вікова Група2229. Результати розрахунків зображено на рисунку 3.14.

### Коефіцієнти<sup>а</sup>

Модель	Нестандартизованні коефіцієнти		Стандартизованні коефіцієнти	t	Значимість
	B	Стандартна помилка	Бета		
1	(Константа)	1,544	,708	2,183	,274
	Група1421	,922	,013	1,000	70,373
2	(Константа)	,619	,000	.	.
	Група1421	1,057	,000	1,147	.
	Група3035	-,120	,000	-,148	.

а. Залежна змінна: Група2229

### Исключенные переменные<sup>а</sup>

Модель	Бета-включения	t	Значимість	Частная корреляция	Статистика коллинеарности Допуск
1	Група3035	-,148 <sup>b</sup>	.	-,1000	,009

а. Залежна змінна: Група2229

б. Предикторы в модели: (константа), Група1421

### Статистика остатков<sup>а</sup>

	Минимум	Максимум	Среднее	Стандартная отклонения	N
Предсказанное значение	-,70	85,50	35,33	44,804	3
Остаток	,000	,000	,000	,000	3
Стандартная Предсказанное значение	-,804	1,120	,000	1,000	3
Стандартная Остаток	.	.	.	.	0

Рисунок 3.14 – Регресивний лінійний аналіз

Результати Моделі Регресії:

1. Константа:

– Коефіцієнт (B): 1.544

– Стандартна помилка: .708

– Статистична значущість (p-значення): .274

– Константа моделі не є статистично значимою, що може вказувати на відсутність фіксованого впливу в моделі.

2. Коефіцієнт для Група1421:

- Коефіцієнт (B): .922
- Стандартна помилка: .013
- Бета-коефіцієнт: 1.000
- Статистична значущість: .009

Коефіцієнт для Група1421 є статистично значимим, що свідчить про важливий вплив цієї змінної на залежну змінну Група2229. Бета-коефіцієнт, рівний 1, вказує на пряму пропорційність між змінними.

### 3. Коефіцієнт для Група3035:

- Коефіцієнт (B): -1.20
- Стандартна помилка: .000
- Бета-коефіцієнт: -1.148
- Статистична значущість не вказана.

Від'ємний коефіцієнт для Група3035 може свідчити про обернений взаємозв'язок між цією змінною та залежною змінною Група2229, однак через відсутність р-значення не можна зробити висновок про статистичну значимість цього впливу.

### 4. Статистика Остатків:

- Мінімальне передбачуване значення: -.700
- Максимальне передбачуване значення: 85.50
- Середнє передбачуване значення: 35.33
- Стандартна помилка остатків: .000

Широкий діапазон мінімального та максимального передбачуваних значень вказує на високу варіативність в даних. Нульова стандартна помилка остатків може вказувати на надмірну підгонку моделі до навчальних даних.

Таким чином, на основі наданих результатів лінійної регресії можна зробити висновок, що змінна Група1421 має статистично значимий позитивний вплив на залежну змінну Група2229. Змінна Група3035 також впливає на залежну змінну, проте цей вплив може бути оберненим.

В ході статистичного аналізу були розраховані середні значення та дисперсії для трьох вікових груп учасників дослідження (рис. 3.15).

DESCRIPTIVES VARIABLES=Група1421 Група2229 Група3035  
/STATISTICS=MEAN VARIANCE.

➔ **Описательные статистики**

	N	Среднее	Дисперсия
Група1421	3	36,67	2363,443
Група2229	3	35,33	2007,423
Група3035	3	33,60	3025,750
N валидных (по списку)	3		

Рисунок 3.15 - Середні значення та дисперсії для трьох вікових груп учасників дослідження

Середні Значення та Дисперсія:

1. Вікова група 14 - 21:

- Середнє: 36.67
- Дисперсія: 2363.443

Середнє значення для цієї групи є найвищим серед усіх груп, що може вказувати на загальніше вище значення змінної, яка вивчалась у цій віковій категорії. Дисперсія також є відносно високою, що свідчить про більшу варіативність результатів у цій групі.

2. Вікова група 22-29

- Середнє: 35.33
- Дисперсія: 2007.423

У цій групі середнє значення є трохи нижчим, а дисперсія меншою, ніж у Групи 1421, що може свідчити про більшу однорідність показників серед учасників.

3. Вікова група 30-35:

- Середнє: 33.60
- Дисперсія: 3025.750

Середнє значення у цій групі є найнижчим, але з найбільшою дисперсією, що вказує на найбільшу варіативність у результатах.

На основі описової статистики можна зробити припущення про характер розподілу даних у кожній віковій групі. Висока дисперсія у віковій групі 30-35 може бути індикатором значних індивідуальних відмінностей у поведінці або вимірюваних характеристиках учасників цієї вікової категорії. Середні значення вказують на тенденцію до зменшення показника, який вивчався, з віком.

### **3.3 Обговорення результатів та розробка рекомендацій**

Результати опитування самодіагностики типу поведінки в стресових ситуаціях, розробленого В. В. Бойко, виявляє цікаві відмінності в психологічному благополуччі та стресовій реактивності серед молодих людей. Особливо примітним є розподіл респондентів за типами поведінки А, АВ та В, що вказує на різні психологічні профілі та їх вплив на ризиковану поведінку.

Група, яка належить до поведінкового типу А, переважно демонструє агресивність, імпульсивність та високу конкурентоспроможність. Цікаво, що хоча ці особи мають високий рівень внутрішньої мотивації та зосередженість на кар'єрних досягненнях, їх нездатність релаксувати може призводити до підвищення ризику стресових станів. Це вказує на потенційну необхідність розвитку навичок управління стресом та регулювання емоцій для цієї групи. У групі гібридного типу АВ ми бачимо поєднання енергійності та активності зі спокоєм і врівноваженістю. Ці респонденти, здатні адаптуватися до різних ситуацій, виявляють гнучкість у своїх реакціях і здатність до компромісів. Їхня здатність ефективно працювати в команді та зберігати баланс між активністю та спокоєм може бути корисною у вирішенні конфліктів та уникненні стресових ситуацій. Найменша група, яка відповідає типу В, вирізняється низьким рівнем стресу, спокійною поведінкою та неконкурентоспроможністю. Ці особи схильні до збереження внутрішньої

гармонії та уникнення конфліктів, що робить їх цінними в ситуаціях, де потрібно зберігати холонокровність і раціонально підходити до розв'язання проблем.

Молодь у віці 14-21 року відзначається значним розкидом у рівнях стресу та агресивної поведінки. Це може бути обумовлено фазою інтенсивного розвитку особистості, коли молоді люди шукають своє місце в суспільстві та зіштовхуються з численними викликами. Середній показник стресу у цій групі свідчить про уразливість цього вікового сегмента до стресових ситуацій. У групі віком 22-29 років спостерігається зниження середнього рівня стресу. Це може бути пов'язано зі стабілізацією особистого життя та професійного шляху, що зменшує кількість стресових чинників. Найнижчий показник балів у цій групі вказує на зростання стресостійкості, що може бути пов'язане з набуттям більшого досвіду та навичок управління своїми емоціями. Група віком 30-35 років показує вищі середні значення стресу порівняно з молодшими групами. Це може бути пов'язане з наростаючим тиском соціальних та професійних очікувань, які збільшують рівень стресу. Хоча в цій віковій групі спостерігається більший досвід у впорядкуванні стресових ситуацій, вони все ще вразливі до зростаючих життєвих викликів.

Обговорення результатів дослідження виявляє важливі висновки щодо рівня стресу серед різних соціальних груп в Україні у контексті війни. Аналіз показує, що стрес є значним фактором у житті українців, незалежно від їхнього статусу переміщення чи міграції.

Зокрема, у групі, що не зазнала переміщення, спостерігається високий рівень стресу (середній показник 88,8 бала), що може бути обумовлено загальною невизначеністю та стресогенними факторами, притаманними для військових умов. Це вказує на те, що навіть у відносно стабільних умовах, психологічне навантаження може залишатися високим через зовнішні чинники, такі як соціально-економічна ситуація та політичний тиск. В групі внутрішньо переміщених осіб, незважаючи на однаковий середній показник стресу, максимальний показник (105 балів) свідчить про високу варіативність

стресових реакцій, обумовлених переміщенням та необхідністю адаптації до нових умов. Це демонструє, як зміна звичного середовища та соціальних зв'язків впливає на психологічне благополуччя. У групі осіб, які виїхали за кордон, найвищий середній показник стресу (91 бал) підкреслює складнощі адаптації в новому культурному та соціальному контексті. Втрата звичного способу життя та необхідність встановлення нових соціальних зв'язків у незнайомому середовищі можуть суттєво підвищувати рівень стресу.

Ці результати вказують на те, що вплив війни на психологічне становище українців є глибоким і різноманітним. Вони також відображають необхідність розробки цілеспрямованих стратегій для підтримки психологічного благополуччя та адаптації в умовах кризи, особливо серед осіб, які зазнали переміщення чи міграції.

Результати дослідження, за адаптованою версією шкали позитивного ментального здоров'я (PMH-Scale), виявляє значущі відмінності в психологічному стані респондентів, які залежать від їхнього рівня ментального здоров'я. Отримані дані відображають, що індивіди з низьким рівнем ментального здоров'я можуть мати проблеми з адаптацією до стресових ситуацій та з використанням соціальних ресурсів, що, своєю чергою, впливає на їхню здатність до соціальної взаємодії та активності.

З іншого боку, респонденти з середнім рівнем ментального здоров'я демонструють кращу адаптацію до стресу та більш ефективне використання соціальних ресурсів. Це вказує на збалансовану здатність впоратися з життєвими викликами та знаходити позитивні аспекти в повсякденних ситуаціях. Така здатність позитивно впливає на загальне психологічне благополуччя.

Найкращі показники ментального здоров'я в респондентів з високим рівнем свідчать про їхню високу стресостійкість, ефективність у вирішенні конфліктних ситуацій, та розвиненість соціальних зв'язків. Такі особи здатні швидко адаптуватися до складних життєвих ситуацій, мають стабільний емоційний стан, що є важливим для підтримки ментального здоров'я.

Виявлено, що серед підлітків та молоді віком 14-21 рік існує широкий спектр показників ментального здоров'я, що може бути пов'язано з різними викликами перехідного періоду. Зокрема, соціальні адаптаційні процеси, академічні вимоги та особистісні переживання мають істотний вплив. Однак, незважаючи на ці виклики, молодь цієї вікової категорії часто демонструє значну еластичність, що відображається у високих показниках. Вікова категорія 22-29 років характеризується загальним зниженням ментального здоров'я, що може бути обумовлено збільшенням відповідальностей, включно з професійними та особистісними викликами. Цікаво, що в цій групі спостерігається зменшення максимального показника, що може вказувати на меншу варіабельність у рівнях ментального здоров'я порівняно з молодшими групами. У віковій групі 30-35 років спостерігається підвищення середнього показника ментального здоров'я, що може бути пов'язано з досягненням більшої емоційної зрілості та стресостійкості. Цей віковий період часто характеризується накопиченням життєвого досвіду та вдосконаленням навичок вирішення проблем, що може сприяти кращій емоційній регуляції.

Значний психологічний тиск, зафіксований у групі, яка не зазнала внутрішнього переміщення, свідчить про те, що проживання в зоні конфлікту, навіть без фізичного переміщення, може істотно впливати на психологічне благополуччя. Це вказує на те, що стрес може бути пов'язаний не лише з фізичними змінами місця проживання, але й з емоційним сприйняттям військового конфлікту. У внутрішньо переміщених осіб спостерігається дещо вищий рівень психологічного благополуччя, що може бути пов'язано з успішною адаптацією до нових умов і знаходженням нових форм підтримки. Це вказує на можливість позитивного впливу переміщення на психологічний стан в умовах війни, підкреслюючи важливість соціальних опор та адаптаційних стратегій. Найвищий рівень психологічного благополуччя серед тих, хто виїхав за кордон, можливо, відображає ефективність зміни середовища для зменшення стресу та відновлення ментального здоров'я. Проте, це також засвідчує потенційні виклики, пов'язані з адаптацією в новій культурі та оточенні.

Таким чином, дані підкреслюють складність впливу військових конфліктів на психологічне благополуччя молоді, вказуючи на необхідність різноманітних підходів у підтримці різних категорій постраждалих. Ці висновки мають важливе значення для розробки ефективних стратегій психологічної допомоги, адаптованих до конкретних умов та потреб кожної групи.

Аналіз результатів, отриманих за методикою А.М. Шуберта, розкриває значимі тенденції у ставленні до ризику серед молоді. Виявлено, що більшість респондентів схиляються до поміркованості у прийнятті рішень, уникаючи високого рівня ризику. Це може свідчити про культурні, освітні або соціальні фактори, які формують таку поведінку.

Спостерігається, що учасники з найнижчими показниками ризику мають тенденцію до перестороги, що може бути вигідним у ситуаціях, що вимагають високої відповідальності та обережності. Проте це може також обмежувати їхні можливості в ситуаціях, що вимагають гнучкості та інноваційного підходу. Це важливо враховувати у плануванні освітніх та профілактичних програм для молоді, оскільки занадто консервативний підхід може призводити до втрати потенційних можливостей для особистісного розвитку. Респонденти з середнім рівнем готовності до ризику демонструють більш збалансований підхід. Вони здатні зважувати ризики та переваги, що є важливим навиком у сучасному швидкоплинному світі. Така гнучкість може сприяти кращому пристосуванню в різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема у кар'єрному розвитку та соціальних взаємодіях. Загальна відсутність високої схильності до ризику серед опитаних може вказувати на потенційну недооцінку можливостей, що відкриваються завдяки ризикованим, але обґрунтованим рішенням. Це може мати імплікації для розробки освітніх програм, зокрема в навчанні навичок критичного мислення та оцінки ризиків.

Спостереження за віковою групою 14-21 років підтверджує тенденцію до помірної обережності. З одного боку, це може бути зумовлено обмеженим життєвим досвідом, з іншого – бажанням молодих людей досліджувати нове, не вдаватися при цьому до крайніх форм ризикованої поведінки. Такий підхід

може сприяти розвитку навичок оцінки та управління ризиками без необхідності зазнавати негативних наслідків. Група 22-29 років демонструє збалансованіший підхід до ризику. Це може бути пов'язано зі зростанням життєвого досвіду та зрілості, що сприяє формуванню більш виважених та обдуманих рішень. Особливо цікавим є відносне зниження схильності до ризику у порівнянні з молодшою групою, що може свідчити про зміни в ціннісних орієнтаціях і пріоритетах. Найстарша вікова група (30-35 років) виявляє значно вищий рівень обережності. Це можна інтерпретувати як відображення зростаючої відповідальності, пов'язаної із сімейними та професійними обов'язками. Така тенденція до консервативного підходу в ризиках може бути також обумовлена більш глибоким усвідомленням потенційних наслідків рішень.

Обговорення результатів цього дослідження відкриває нові горизонти у розумінні поведінкових адаптацій у відповідь на стресові події, такі як війна. Зіставлення реакцій трьох груп - тих, хто не пережив внутрішнього переміщення, внутрішньо переміщених осіб та тих, хто виїхав за кордон, підсвічує унікальність кожного досвіду. Значні відмінності у ставленні до ризику між цими групами вказують на складність взаємодії особистісних факторів, досвіду та зовнішніх обставин. Особливо цікавим є висновок про те, що внутрішньо переміщені особи показують більшу готовність до ризику. Це може бути пов'язано з необхідністю швидкої адаптації до змінюваних обставин, що стимулює гнучкість у прийнятті рішень. Навпаки, ті, хто виїхав за кордон, мають тенденцію до вищої обережності, що може бути обумовлено бажанням знайти стабільність у нових умовах. Цей факт вказує на глибокий вплив міграційного досвіду на психологічне благополуччя та сприйняття ризику.

Таким чином, в ході проведення нашого дослідження, що охоплює широкий спектр вікових груп, було виявлено значні відмінності у поведінкових реакціях на стрес, позитивному ментальному здоров'ї та готовності до ризику.

На основі цих результатів розробимо рекомендації (таблиця 3.16, спрямовані на підвищення рівня стресостійкості, покращення ментального здоров'я та оптимізацію рівня готовності до ризику серед молоді різних вікових груп. Подібні рекомендації будуть сприяти розвитку більш ефективних підходів до психологічної підтримки та профілактики ризикової поведінки.

Таблиця 3.16

Рекомендації для підвищення рівня стресостійкості, покращення ментального здоров'я та оптимізацію рівня готовності до ризику серед молоді різних вікових груп

На основі методики	Рекомендації для вікових груп		
	14-21	22-29	30-35
По опитувальнику В. В. Бойко	Розвиток навичок емоційного саморегулювання та стратегій вирішення конфліктів для зменшення агресивності та імпульсивності.	Запровадження програм психологічної підтримки та стрес-менеджменту на робочих місцях.	Створення балансу між роботою та особистим життям для зниження стресу, використання стратегій відновлення.

Продовження табл. 3.16

За РМН-Scale	Залучення до активностей, які сприяють розвитку позитивного ментального здоров'я, таких як спорт, мистецтво та волонтерство.	Розвиток навичок соціальної взаємодії та мережі підтримки через групові заходи та спільноти.	Зосередження на розвитку стійкості до стресу через медитацію, йогу та інші практики релаксації.
--------------	--	--	---

По методиці А.М. Шуберта	Організація тренінгів з вивчення основ прийняття рішень, щоб стимулювати усвідомлений підхід до ризику.	Навчання балансуванню між ризиком і безпекою в особистому та професійному житті.	Зміцнення вмінь прийняття обдуманих рішень, з урахуванням довгострокових наслідків.
Загальні рекомендації по всім віковим групам			
Розробка комплексних програм освіти та саморозвитку, що включають тренінги з критичного мислення, розвитку емоційного інтелекту, та навичок управління стресом.			

Аналіз даних, отриманих у ході дослідження, дозволяє глибше зрозуміти специфіку відповідей різних вікових груп на стрес, їх психологічне благополуччя, а також ставлення до ризику. Враховуючи ці відмінності, було розроблено відповідні рекомендації, спрямовані на підтримку та розвиток кожної вікової категорії.

#### Рекомендації для Вікової Групи 14-21 Років:

Молодь цієї вікової групи перебуває на етапі формування особистості та соціальної ідентифікації. За результатами опитувальника В. В. Бойко, виявлено високу імпульсивність та агресивність серед молодих людей цього віку. Це може бути пов'язано з процесами підліткової кризи, характерними для цього періоду життя. Рекомендується впровадження програм, які включають навчання навичкам саморегулювання емоцій, зокрема через когнітивно-поведінкову терапію та медитативні практики. Такі підходи сприятимуть розвитку усвідомленої реакції на стресові події і зниженню агресивної поведінки.

За результатами РМН-Scale, відзначається потреба у підтримці позитивного ментального здоров'я. Організація групових заходів, спортивних активностей, мистецьких гуртків та соціальних проєктів може сприяти розвитку соціальних зв'язків, підвищенню самооцінки та навичок соціальної взаємодії. Такі заходи допоможуть молоді відчувати себе цінною частиною суспільства.

Результати за методикою А.М. Шуберта вказують на обережне ставлення до ризику серед молоді. Важливим є розвиток навичок критичного мислення та оцінки ризиків, що можна реалізувати через інтерактивні освітні програми. Це допоможе молоді адекватно оцінювати ситуації, розуміти потенційні наслідки своїх дій і приймати більш виважені рішення.

Рекомендації для Вікової Групи 22-29 Років:

Ця вікова група часто зіштовхується з викликами пов'язаними з початком професійної кар'єри, створенням сім'ї та соціальними змінами. На основі опитувальника В. В. Бойко, важливою є підтримка психологічного благополуччя на робочому місці. Запровадження програм стрес-менеджменту, консультативних послуг та тренінгів з управління часом можуть бути корисними.

Згідно з РМН-Scale, ця вікова група потребує розвитку навичок соціальної взаємодії. Організація спільних заходів, майстер-класів та соціальних зустрічей сприятиме розширенню мережі соціальної підтримки, що важливо для збалансованого ментального здоров'я.

Методика А.М. Шуберта вказує на необхідність розвитку балансу між ризиком і безпекою. Це можна реалізувати через семінари та воркшопи, де учасники вчаться аналізувати ризики, зважувати переваги та недоліки різних рішень, особливо у контексті кар'єри та особистого життя.

Рекомендації для Вікової Групи 30-35 Років:

У цій віковій категорії люди часто зіштовхуються з великою кількістю професійних та особистих обов'язків. Результати опитувальника В. В. Бойко підкреслюють потребу у встановленні рівноваги між роботою та особистим життям. Рекомендується впровадження програм, що сприяють розвитку хобі, відпочинку та релаксації, зокрема через заняття йогою, медитацією та іншими видами відпочинку.

За даними РМН-Scale, важливим є розвиток стресостійкості через залучення до практик релаксації та медитативних технік. Це допоможе знизити рівень стресу та підтримати ментальне здоров'я в умовах високих вимог сучасного життя.

Методика А.М. Шуберта вказує на важливість розвитку обдуманого підходу до ризику. Навчання вирішенню проблем, плануванню та стратегічному мисленню допоможе цій групі краще оцінювати ризики та уникати необдуманих рішень, які можуть мати довгострокові наслідки.

Загальні Рекомендації:

Розробка комплексних програм освіти та саморозвитку для всіх вікових груп є ключовою. Ці програми повинні включати тренінги з критичного мислення, розвитку емоційного інтелекту та навичок управління стресом. Такі заходи допоможуть усім віковим групам краще розуміти свої емоції, реагувати на стресові ситуації та ефективно управляти особистим життям та кар'єрою. Важливою складовою цих програм є навчання усвідомленому прийняттю рішень, яке допоможе особам з різним рівнем готовності до ризику краще зважувати потенційні наслідки своїх виборів.

Таким чином, висновок цього дослідження та розроблених на його основі рекомендацій вказує на глибоке розуміння різних аспектів психологічного стану та поведінки різних вікових груп. Особливу увагу слід приділити тому, як різні вікові групи реагують на стрес, як вони взаємодіють зі своїм соціальним оточенням, а також їхньому ставленню до ризику.

Для молоді у віці 14-21 року важливо зосередитися на розвитку навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Це може допомогти їм краще адаптуватися до швидкозмінного соціального середовища та знизити рівень імпульсивної поведінки. Розвиток позитивного ментального здоров'я через соціальну активність та творчість також є ключовим для цієї вікової групи.

Люди у віці 22-29 років стикаються з новими викликами, пов'язаними з професійним та особистим розвитком. Для них важливі стратегії релаксації та стрес-менеджменту, які можуть бути втілені через корпоративні програми та групові тренінги. Також слід звернути увагу на розвиток соціальних зв'язків, що допоможе знизити відчуття ізоляції та збільшити підтримку з боку оточення.

Для осіб у віці 30-35 років актуальними є питання балансу між кар'єрою та особистим життям, а також розвитку стратегій управління стресом.

Навички управління часом, розвиток хобі та заняття спортом можуть бути корисними для підвищення якості життя та зменшення стресу.

Загальні рекомендації щодо розвитку комплексних програм освіти та саморозвитку підкреслюють необхідність інтеграції критичного мислення, емоційного інтелекту та навичок управління стресом для всіх вікових груп. Ці навички є важливими для ефективного справляння з життєвими викликами, незалежно від віку.

Це дослідження та розроблені на його основі рекомендації відкривають шлях для подальшого розвитку психологічної підтримки та стратегій інтервенції, які враховують вікові особливості та специфіку поведінкових реакцій на стрес та ризик у різних соціальних групах. Це може сприяти створенню більш ефективних та цілеспрямованих програм для підтримки психологічного благополуччя в суспільстві.

### **Висновки до 3 розділу**

Аналізуючи зібрані дані та використовуючи методики В. В. Бойко, Л.М. Карамушко, О.В. Креденцера, К.В. Терещенка та А.М. Шуберта, було встановлено підтвердження основної гіпотези дослідження: існує статистично значимий взаємозв'язок між психологічним благополуччям, рівнем стресу та ризиковою поведінкою серед молоді в різних вікових групах.

Виявлено, що психологічне благополуччя, яке охоплює як позитивне ментальне здоров'я, так і відсутність негативних психічних станів, має інверсійний зв'язок з рівнем стресу. Тобто, вищий рівень психологічного благополуччя корелює з нижчим рівнем стресу. Це підтверджується результатами, отриманими за допомогою опитувальника В. В. Бойко, де різноманіття поведінкових типів серед респондентів вказує на різні стратегії адаптації до стресових ситуацій.

Використання Шкали позитивного ментального здоров'я дозволило глибше зрозуміти стан ментального здоров'я учасників. Респонденти з низьким рівнем ментального здоров'я демонстрували труднощі в адаптації до

стресу та менш ефективного використання соціальних ресурсів. В той же час, особи з високим рівнем ментального здоров'я виявили високу стресостійкість та здатність до швидкої адаптації в складних життєвих обставинах.

Методика А.М. Шуберта, спрямована на оцінку готовності до ризику, також показала значні відмінності у ставленні до ризику серед респондентів. Особи з найвищим рівнем обережності мали схильність уникати ризикованих дій, що може бути пов'язано з бажанням знизити можливі негативні наслідки або невпевненістю у власних силах. З іншого боку, особи з середнім рівнем готовності до ризику демонстрували збалансоване ставлення, здатність аналізувати ризики та приймати обдумані рішення.

На основі проведеного аналізу та розроблених рекомендацій для кожної вікової групи можна зробити висновки, що цілеспрямовані інтервенції, адаптовані до потреб конкретної вікової категорії, можуть значно покращити психологічне благополуччя та зменшити ризиковану поведінку серед молоді.

Для молоді у віці 14-21 року рекомендації були зосереджені на розвитку навичок емоційного саморегулювання та стресової стійкості, що особливо важливо в період формування особистості. Програми, які включають когнітивно-поведінкову терапію, медитативні практики та групові соціально-активні заходи, можуть сприяти зниженню рівня стресу та агресивності, а також підвищенню самооцінки.

Для вікової категорії 22-29 років важливими є стратегії, спрямовані на підтримку психологічного благополуччя в контексті професійного розвитку та особистих відносин. Програми, які включають корпоративний стрес-менеджмент, соціальні мережі підтримки та воркшопи з балансування ризику, можуть забезпечити необхідну підтримку для цієї групи, сприяючи їх психологічному здоров'ю та загальному благополуччю.

Для осіб у віці 30-35 років акцент зроблено на розвитку стратегій управління стресом та балансу між роботою та особистим життям. Рекомендації включають розвиток хобі, заняття спортом та використання технік релаксації, таких як медитація або йога, які допоможуть знизити стрес і покращити якість життя.

Загальні рекомендації включають розробку комплексних освітніх та саморозвиткових програм для всіх вікових груп. Це дозволить забезпечити розвиток критичного мислення, емоційного інтелекту та навичок управління стресом, що є ключовими для адаптації до змінних життєвих умов та викликів.

Таким чином, висновки цього дослідження та розроблені рекомендації вказують на необхідність інтегрованого підходу до підтримки психологічного благополуччя молоді. Це підтверджує важливість врахування вікових особливостей, культурного контексту та індивідуальних потреб для створення ефективних стратегій інтервенції. Результати дослідження та рекомендації можуть бути використані для розробки програм, які забезпечать комплексну підтримку молоді та допоможуть їм впоратися з викликами сучасного життя.

## **ВИСНОВКИ**

У дослідженні виявлено, що психологічне благополуччя, стрес та ризикована поведінка взаємопов'язані та відіграють значущу роль у житті молодих людей. Психологічне благополуччя виступає як основний показник

ефективності життя індивіда, вказуючи на його здатність до самореалізації та створення гармонійного життєвого шляху. Важливим аспектом є збалансоване співвідношення між досягненнями і їх суспільним визнанням, а також відчуття особистої ефективності, підкріплене позитивними емоціями.

Стрес, як невід'ємна частина психологічної системи людини, впливає на формування поведінкових реакцій. Він поділяється на інформаційний та емоційний типи, обидва мають важливе значення у регулюванні поведінки. Сучасні дослідження вказують на необхідність розвитку інтегративних підходів у вивченні стресу, особливо у визначенні меж, при яких емоційні порушення переходять у стресові стани.

Ризикована поведінка серед молоді, що включає прийняття авантюрних рішень та пошук гострих відчуттів, має значний вплив на їхнє життя. Основні чинники, що сприяють ризикованій поведінці, включають порушення соціалізації, рівень морального розвитку, мотиваційні аспекти та особистісні характеристики. Період соціального старту, зокрема від 15 до 20 років, є ключовим для формування життєвих орієнтирів, де важливу роль відіграють соціокультурні фактори.

На основі цих висновків можна стверджувати, що комплексне розуміння взаємозв'язку між психологічним благополуччям, стресом та ризикованою поведінкою дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки та інтервенції, адаптовані до потреб різних вікових груп молоді.

Використання методик В. В. Бойко, Л.М. Карамушко, О.В. Креденцера, К.В. Терещенка та А.М. Шуберта дозволило отримати глибокий аналіз психологічного стану учасників вибірки, складеної з 30 осіб віком від 14 до 35 років.

Аналіз даних підтвердив основну гіпотезу дослідження про статистично значимий взаємозв'язок між психологічним благополуччям, рівнем стресу та ризикованою поведінкою. Встановлено, що вищий рівень психологічного благополуччя корелює з нижчим рівнем стресу. Це особливо важливо в контексті війни в Україні, де стресові ситуації мають великий вплив на повсякденне життя молодих людей.

Результати, отримані за допомогою опитувальника В. В. Бойко, показують різноманітність поведінкових типів і різні стратегії адаптації до стресових ситуацій. Використання Шкали позитивного ментального здоров'я дозволило виявити різницю в рівнях ментального здоров'я учасників, де низькі показники вказують на потенційні труднощі в адаптації до стресу. В той же час, високі показники ментального здоров'я свідчать про високу стресостійкість та здатність до адаптації в складних обставинах.

За методикою А.М. Шуберта виявлені значні відмінності у ставленні до ризику. Особи з високим рівнем обережності уникають ризикованих дій, що може відображати їх невпевненість та бажання уникнути негативних наслідків. Натомість особи з середнім рівнем готовності до ризику демонструють більш збалансований підхід, здатний аналізувати ризики та приймати обдумані рішення.

На основі проведеного аналізу та розроблених рекомендацій для кожної вікової групи, можна зробити висновки, що цілеспрямовані інтервенції, адаптовані до потреб конкретної вікової категорії, мають важливе значення для покращення психологічного благополуччя та зниження ризикової поведінки серед молоді.

Рекомендації для молоді у віці 14-21 року зосереджені на розвитку навичок емоційного саморегулювання та стресостійкості. Це критично важливо, оскільки цей період життя характеризується інтенсивним розвитком особистості та формуванням соціальних зв'язків. Втілення програм, що включають когнітивно-поведінкову терапію, медитацію та соціальну активність, допоможе молоді краще адаптуватися до стресових ситуацій, знизити рівень агресивності та підвищити самооцінку.

Для вікової категорії 22-29 років, яка часто зіштовхується з викликами професійного розвитку та особистих відносин, важливим є підтримка психологічного благополуччя. Програми, орієнтовані на корпоративний стрес-менеджмент, розвиток соціальних мереж та воркшопи з балансування ризику, можуть надати необхідну підтримку цій групі, сприяючи їх загальному психічному здоров'ю.

Для осіб у віці 30-35 років акцент робиться на стратегіях управління стресом та знаходженні балансу між професійними обов'язками та особистим життям. Розвиток інтересів, спортивних захоплень та практик релаксації, як-то медитація або йога, допоможе цій віковій категорії знизити рівень стресу та покращити якість життя.

Загальні рекомендації стосуються розробки комплексних освітніх та саморозвиткових програм для всіх вікових груп. Такий підхід дозволить врахувати критичне мислення, емоційний інтелект та навички управління стресом, які є необхідними для ефективної адаптації до змінних життєвих обставин.

Враховуючи ці висновки, можна стверджувати, що інтегрований підхід до підтримки психологічного благополуччя молоді є ключовим. Важливо враховувати вікові особливості, культурний контекст та індивідуальні потреби при розробці ефективних стратегій інтервенції. Результати дослідження та рекомендації можуть бути використані для створення програм, що забезпечать комплексну підтримку молоді, допоможуть їм впоратися з викликами сучасного життя та знизити ризик розвитку негативних психічних станів.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Ryff C. D. Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 1995, №4, P. 99–104.
2. Безбабна Д. Н. Суїцидальна поведінка серед підлітків : thesis. 2017. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/66106> (дата звернення: 14.12.2023).

3. Бек У. Життя у суспільстві глобального ризику – як із цим впоратися: космополітичний поворот / У. Бек // Німеччина сьогодні та завтра. – 2012. – № 10. – С. 1-13.
4. Біла І. М. Психологічні чинники щастя та благополуччя. ПСИХОЛОГІЯ СВІДОМОСТІ: ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-286-2-24> (дата звернення: 14.12.2023).
5. Блинова О. Особливості суб'єктивного соціального благополуччя обдарованих старшокласників. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 3(50)ТЗ. С. 21–33. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-21-33> (дата звернення: 14.12.2023).
6. Бугранова Ю. В. Прокрастинація та стрес у студентів. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2022. Т. 5. С. 31–34. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v5i.7367> (дата звернення: 14.12.2023).
7. Весна Е. Б., Ширяєва О. С. Психологічне благополуччя особистості в екстремальних природно-кліматичних умовах життєдіяльності. Вісник Ярославського державного університету ім. П. Г. Демидова. Серія: Гуманітарні науки, 2009, №2(8), С.31-41.
8. Вовкодав К., Рогаль Н. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЖІНОК-БІЖЕНОК. Grail of Science. 2023. № 32. С. 360–362. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.13.10.2023.067> (дата звернення: 14.12.2023).
9. Гідденс Е. Устрій суспільства: Нарис теорії і структурації / Е. Гідденс; [пер з нім. Тюріна І.] – М.: Академ. проект, 2003. – 302 с.
10. Голотенко А. Особливості психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціальна робота. 2018. Вип. 1 (3). С. 6–9.
11. Гопкало Ю. МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ – ЗАГАЛЬНОНАЦІОНАЛЬНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ. ГРААЛЬ НАУКИ. 2022.

№ 11. С. 499–500. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.24.12.2021.092> (дата звернення: 14.12.2023).

12. Гребенюк Д. І. Стрес випробування: студент і екзамен : thesis. 2009. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/17966> (дата звернення: 14.12.2023).

13. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2014. Вип. 19, ч. 1. С. 25–34.

14. Грінберг Дж. Управління стресом / Джеррольд Грінберг; [пер. з англ. Л. Гітельман, М. Потапова]. – М. : Пітер, 2002. – 495 с.

15. Грунтковська О. М. Вплив стилю батьківського виховання на формування 'Я-концепція' дітей молодшого шкільного віку: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю '053 — психологія'. Тернопіль: ТНТУ, 2022. 69 с.

16. Дайнер Е. Наука про благополуччя: зібрані праці. Серія: Дослідження соціальних показників. Том. 37. 2009. 274 с.

17. Данильченко Т. В. Моделі суб'єктивного соціального благополуччя. Вісник Одеського національного університету. Серія: Психологія. 2016. Т. 21, вип. 2 (40). С. 47–57.

18. Данильченко Т. В. Психологія суб'єктивного соціального благополуччя : автореф. дис. ... д-ра психол. наук. Київ, 2018. 34 с.

19. Данильченко Т. Структура суб'єктивного соціального благополуччя особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2015. Вип. 1 (3). С. 30–34.

20. Дік П. В. Психологічні фактори ризикованої поведінки у старшому підлітковому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 – загальна психологія, психологія особистості та історія психології / П. В. Дік. – Мінськ, 2014. – 24 с.

21. Донченко В. С. Стрессова поведінка у юнацькому віці. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2000. Вип. 1. С. 70–74.

22. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога): автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.01 / В. М. Духневич; Київ. нац. ун-т ім. Т. Шевченка. – К., 2002. – 22 с.
23. Єна А. СТРЕС: ПРИЧИНИ ТА МЕТОДИ ЗАПОБІГАННЯ СЕРЕД МОЛОДІ. Вісник науки та освіти. 2022. № 1(1). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1\(1\)-138-146](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2022-1(1)-138-146) (дата звернення: 14.12.2023).
24. Єрмаков І. Г., Пузіков Д. О. Життєвий проект особистості: від теорії до практики: практико-орієнтований посібник. Київ: Освіта України, 2007. 209 с.
25. Жеманюк С. П. Індивідуальні відмінності психологічного благополуччя майбутніх лікарів : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jsru/handle/12345/4361> (дата звернення: 14.12.2023).
26. Ільїна Н. М. Конфлікти в загальноосвітній школі: навчальний посібник. Суми: Університетська книга, 2015. 183 с.
27. Каменщук Т. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ЯК ІНДИКАТОР ПОЗИТИВНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ. Grail of Science. 2022. № 14-15. С. 561–564. URL: <https://doi.org/10.36074/grail-of-science.27.05.2022.101> (дата звернення: 14.12.2023).
28. Каргіна Н. В. Основні підходи до вивчення психологічного благополуччя: теоретичний аспект. Наука і освіта, 2015, № 3, С. 48–55.
29. Каргіна Н. Психологічне благополуччя студентів у просторі смисложиттєвих орієнтацій. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2020. № 2(52). С. 106–116. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2020-52-2-106-116> (дата звернення: 14.12.2023).
30. Каргіна Н., Рубський В. СВІТОГЛЯДНА ОСНОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. Психологія: реальність і перспективи. 2020. № 14. С. 90–96. URL: [https://doi.org/10.35619/prap\\_rv.vi14.155](https://doi.org/10.35619/prap_rv.vi14.155) (дата звернення: 14.12.2023).
31. Кеннон В. Б. Тілесні зміни в болі, голоді, страху і гніві (1915). – С. 211.

32. Кікалішвілі М. В. Девіантна поведінка: поняття та ознаки. Вісник Академії адвокатури України. 2011. Вип. 3 (22). С. 109–122.
33. Коброслі А. Х. Вплив віртуальної комунікації на психологічне благополуччя підлітків. International Journal of Education and Science. 2018. Т. 1, № 3-4. URL: <https://doi.org/10.26697/ijes.2018.3-4.27> (дата звернення: 14.12.2023).
34. Ковальська Н., Попій А. СТРЕС У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ. DÉBATS SCIENTIFIQUES ET ORIENTATIONS PROSPECTIVES DU DÉVELOPPEMENT SCIENTIFIQUE. 2021. URL: <https://doi.org/10.36074/logos-05.02.2021.v6.12> (дата звернення: 14.12.2023).
35. Лазарус Р. Стрес, оцінка та впорядкування / Р. Лазарус, С. Фолкман. Нью-Йорк. Springer Publishing Company, 1984. – С. 456.
36. Лазор К. П. Ментальне здоров'я як основа психологічного благополуччя особистості. Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя. 2023. URL: <https://doi.org/10.32837/11300.26402> (дата звернення: 14.12.2023).
37. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна Поведінка: Теоретичний Аспект. Humanitas. 2023. № 2. С. 88–92. URL: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.13> (дата звернення: 14.12.2023).
38. Лінг С. Еджворк: Соціологія ризик-прийняття, Routledge, 2004, 312 с.
39. Лукасевич О. А. Суб"єктивне благополуччя як психологічний феномен. Проблеми сучасної психології. 2017. № 2 (12). С. 109–114.
40. Луман Н. Поняття ризику / Н. Луман // THESIS: Теорія і історія економічних і соціальних інститутів і систем. Ризик, невизначеність, випадковість / Н. Луман. – 1994. – № 5. – С.135-160.
41. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: МАУП, 2000. 256 с.

42. Марич В. М., Кахній А. Б. Стрес як шкідливий виробничий чинник : thesis. 2016. URL: <http://hdl.handle.net/123456789/3176> (дата звернення: 14.12.2023).
43. Мей Р. Любов і воля: Пер. з англ. – К.: Ваклер, 1997. – 334 с.
44. Мірошниченко А. О., Ляшенко В. П., Лукашов С. М. Вплив стресу різного генезу на накопичення кальцію в печінці та її функціональну активність. Фізіол. журн. - 2002. - Т. 48, №5. - С. 22 - 26.
45. Московець Л. ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПЕДАГОГІЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ ЛІТНЬОГО ВІКУ. Перспективи та інновації науки. 2022. № 6(11). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6\(11\)-461-472](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-6(11)-461-472) (дата звернення: 14.12.2023).
46. Мохаммед О. Х. Заощаджувальна поведінка студентів університетів. Актуальні проблеми економіки. 2011. № 12 (126). С. 409–419.
47. Напреенко А. К., Петров К. А. Психічна саморегуляція. Видавництво: Здоров'я, 1995. 240 с.
48. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2018. С. 32–36. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7209> (дата звернення: 14.12.2023).
49. Нікітчук У. І., Федун В. П. ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЕМОЦІЙНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ». Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 20–25. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.4> (дата звернення: 14.12.2023).
50. Оверчук В. А. Детермінанти психологічного благополуччя особистості. Особистісні та ситуативні детермінанти благополуччя особистості в сучасних умовах життєдіяльності: кол. монографія. 2023. С. 86–98. URL: [https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-\(3.1\)](https://doi.org/10.31558/978-617-7721-64-1-(3.1)) (дата звернення: 14.12.2023).
51. Омелянська В. І., Ісаєвич С. І., Заболотна Н. М. ДИНАМІЧНІСТЬ ПЕРЕЖИВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ. Науковий

вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 1. С. 30–34. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.6> (дата звернення: 14.12.2023).

52. Отенко С. А. САЛЮТОГЕНЕТИЧНА СПРЯМОВАНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. Вісник Національного університету оборони України. 2021. Т. 58, № 5. С. 146–152. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-58-5-146-152> (дата звернення: 14.12.2023).

53. Отич Д., Чабан І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСІБ ДОРОСЛОГО ВІКУ. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2022. С. 32–42. URL: [https://doi.org/10.31392/npu-ps.series12.2021.18\(63\).04](https://doi.org/10.31392/npu-ps.series12.2021.18(63).04) (дата звернення: 14.12.2023).

54. Парк Н., Петерсон К., Селігман М. Е. Сильні сторони характеру і благополуччя: уважніший погляд на надію і скромність. Журнал соціальної та клінічної психології, 23, 603—619.

55. Петровський В. А. Неадаптивний ризик і досвід інтерпретації // Управління ризиком, 1997, №№ 3 і 4.

56. Раян Р. М., Кестнер Р., Деці Е. Л. (1991). Різноманітні форми наполегливості: коли поведінка вільного вибору не мотивована внутрішньо. Мотивація та емоції, 15, 185-205.

57. Роєнко К. В. Психологічне благополуччя як показник самоактуалізації особистості. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Т. 9. С. 54–61. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3718> (дата звернення: 14.12.2023).

58. Санько К. О. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. Вісник Харківського національного університету. Серія: Психологія. — 2016. — № 59. — С. 42–45.

59. Сельє Г. Концепція стресу як ми її уявляємо в 1976 р. / Г. Сельє // Нове про гормони і механізм їх дії. – К.: Наукова Думка, 1977. – С. 27-51.

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

61. Сороколат А. К., Літвінова О. В. САМОСПІВЧУТТЯ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. ХХ Міжнародна науково-практична конференція «Ідеї академіка В. І. Вернадського та проблеми сталого розвитку освіти і науки». 2023. URL: <https://doi.org/10.32782/2079-5009.2023.1.16> (дата звернення: 14.12.2023).

62. Тимошенко В. І. Протиправна поведінка: визначення та мотивація. Бюлетень Міністерства юстиції України. 2011. № 12 (груд.). С. 61–67.

63. Титаренко Т. М., Кочубейник О. М., Черемних К. О. Психологічні практики конструювання життя в умовах постмодерної соціальності: монографія. Київ: Міленіум, 2014. 206 с.

64. Ткач Б. М. Девіантна поведінка: еволюційно-психологічний підхід. Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2015. Т. 11, вип. 13. С. 284–294.

65. Фолкман С. Якщо це змінюється, це повинен бути процес. Дослідження емоцій та впорядкування протягом трьох етапів університетського іспиту / С. Фолкман, Р. Лазарус. Журнал особистості та соціальної психології. 1985. Т. 48. Сс. 150–170.

66. Фролова Ю. Г. Психологічні фактори безпечної поведінки студентської молоді. – Мінськ, 2001. – 119 с.

67. Харитинський А. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ. Вісник Національного університету оборони України. 2023. С. 199–206. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-76-6-199-206> (дата звернення: 14.12.2023).

68. Харитинський А. ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ СУБ'ЄКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ. Вісник Національного університету оборони України. 2022. С. 190–197. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2022-70-6-190-197> (дата звернення: 14.12.2023).

69. Харченко О. В. Інформаційний стрес та його профілактика : thesis. 2010. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/49343> (дата звернення: 14.12.2023).
70. Шандрюк С., Чернець Б. КРЕАТИВНИЙ ПОТЕНЦІАЛ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ СТУДЕНТІВ. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "Психологія". 2021. № 65. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2021.65.14> (дата звернення: 14.12.2023).
71. Шебанова С. Г. Особливості суб'єктивного благополуччя молоді. Практична психологія та соціальна робота. 2010. № 6 (135). С. 28–33.
72. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследований). Психологическая диагностика, 2005, № 3, С. 95–123.
73. Шулик Т. Адиктивна поведінка: проблема ХХІ століття. Вісник Донбаського державного педагогічного університету. Серія: Соціальна педагогіка і соціальна робота. 2013. Вип. 1. С. 178–183.
74. Яворовська Л. М. Теоретичні підходи до визначення психологічного благополуччя особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія, 2011, № 985, Вип. 48, С. 46–49.
75. Ямницький В. М. Розвиток життєтворчої активності особистості: теорія та експеримент: монографія. Одеса: ПНЦ АПН України: СВД Черкасов М. П., 2006. 362 с.
76. Ямницький В. М. Суб'єктність та відповідальність як системоутворювальні параметри життєтворчої активності особистості. Психологічний часопис, 2016, № 2(4), С. 163–174.

## ДОДАТКИ

### ДОДАТОК А

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації автора В.

В. Бойко

1.	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2.	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3.	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4.	Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5.	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6.	Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
7.	Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5

8.	Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9.	Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10.	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11.	Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.	1	2	3	4	5
12.	Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.	1	2	3	4	5
13.	Я швидко їм, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14.	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15.	Я перебиваю людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16.	Я незговірливий(-а) і впертий(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17.	Коли я нервую, мені хочеться рухатися, щоб розслабитися.	1	2	3	4	5
18.	Я їм швидше за інших.	1	2	3	4	5
19.	На роботі мені потрібно виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчувати свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20.	Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5
21.	Я вважаю себе надто прискіпливим (-ою) і дріб'язковим(-ою).	1	2	3	4	5
22.	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23.	Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.	1	2	3	4	5
24.	Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25.	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26.	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5

27.	Я сперечаюся з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28.	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29.	Я втручаюся у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30.	Я серйозно ставлюся до всього.	1	2	3	4	5

## ДОДАТОК Б

Методика шкала позитивного ментального здоров'я  
 (Positive mental health scale (PMH-SCALE)) (J. LUKAT, J. MARGRAF, R.  
 LUTZ, W. M. VAN DER VELD, & E. S. BECKER) (адаптація Л. М.  
 Карамушки, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко)

Пункт	Не вірно	Скоріш ене вірно	Скоріш евірно	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				

## ДОДАТОК В

Методика діагностики ступеня готовності до ризику PSK А.М. Шуберта

№ питання	Ні	Скоріше ні, ніж так	Важко сказати	Скоріше так, ніж ні	Так
	-2	-1	0	1	2
1					

2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Питання опитувальника:

1. Перевищили б Ви встановлену швидкість, щоб швидше надати необхідну медичну допомогу тяжкохворій людині?
2. Погодилися б Ви заради доброго заробітку брати участь у небезпечній і тривалій експедиції?

3. Стали б Ви на шляху небезпечного зломщика, який втікає?
4. Могли б Ви їхати на підніжці товарного вагона на швидкості більше 100 км/год?
5. Чи можете Ви на другий день після безсонної ночі нормально працювати?
6. Стали б Ви першим переходити дуже холодну річку?
7. Позичили б Ви другу велику суму грошей, будучи не зовсім упевненим, що він зможе Вам повернути ці гроші?
8. Увійшли б Ви разом з приборкувачем у клітку з левами, якщо б він Вас запевнив, що це безпечно?
9. Могли б Ви під чийсь керівництвом залізити на високу фабричну трубу?
10. Могли б Ви без тренування керувати парусним човном?
11. Ризикнули б Ви схопити за вуздечку коня, що біжить?
12. Могли б Ви після 5 пляшок міцного пива їхати на велосипеді?
13. Могли б Ви зробити стрибок з парашутом?
14. Могли б Ви за необхідності проїхати без квитка на поїзді дальнього сполучення?
15. Могли б Ви зробити автотурне, якби за кермом сидів Ваш знайомий, який зовсім недавно був у важкій дорожній пригоді?
16. Могли б Ви з 10-метрової висоти стрибнути на тент пожежної команди?
17. Могли б Ви, щоб позбутися затяжної хвороби з постільним режимом, піти на небезпечну для життя операцію?
18. Могли б Ви зістрибнути з підніжки товарного вагону, що рухається зі швидкістю 50 км/год?
19. Могли б Ви, як виняток, разом з сімома іншими людьми, піднятися в ліфті, розрахованому лише на шість осіб?
20. Могли б Ви за велику грошову винагороду перейти з зав'язаними очима жваве вуличне перехрестя?

21. Взятися б Ви за небезпечну для життя роботу, якби за неї добре платили?

22. Могли б Ви після трьох стаканів горілки обчислювати відсотки?

23. Могли б Ви за вказівкою Вашого начальника взятися за високовольтний провід, якщо б він запевнив Вас, що провід знеструмлений?

24. Могли б Ви після деяких попередніх пояснень керувати вертольотом?

25. Могли б Ви, маючи квитки, але без грошей і продуктів, здійснити поїздку на поїзді дальнього сполучення?