

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

КУРОВА АНАСТАСІЯ ВОЛОДИМИРІВНА

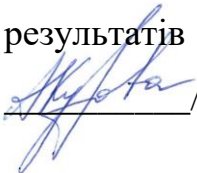
УДК 316.6: 364.628-053.6 (043.3)

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ
ТА ТЕХНОЛОГІЇ ЙОГО ЗБЕРЕЖЕННЯ

19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи

Подається на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

 / А.В. Курова

Науковий консультант

доктор психологічних наук,
професор Кононенко Оксана Іванівна

АНОТАЦІЯ

Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності та технології його збереження. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.05 – соціальна психологія; психологія соціальної роботи. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля МОН України. – Київ, 2023.

Дисертацію присвячено визначенню особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та розробці соціально-психологічних технологій його збереження.

Проведено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми психологічного здоров'я молоді у науковій літературі та стану її розробки. З'ясовано, що сучасні наукові дослідження присвячені вивченню співвідношення категорій психологічного та психічного здоров'я, домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини, виявленню комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я; психологічного здоров'я як основи соціальної активності; прийомам та методам підтримки психосоматичного та психологічного здоров'я як критерія внутрішньої свободи та умови професійного розвитку особистості тощо.

Встановлено, що серед важливих критеріїв психологічного здоров'я вітчизняні вчені виділяють: властивості особистості (врівноваженість, адекватний рівень домагань, відповідальність, впевненість у собі, невразливість до образ та почуття гумору та ін.); психічні стани (нервово-психічна стійкість, зрілість почуттів, контроль над негативними емоціями, аутентичність у проявах почуттів та емоцій та ін.) та психічні процеси (здатність до логічної обробки інформації, критичність, самопізнання та ін.). Крім того, серед критеріїв психологічного здоров'я особливого значення

набуває темпоральна спрямованість особистості, як її здатність не застрягати на минулому, вміти продуктивно проживати сьогодення та підтримувати оптимальний рівень онтогенетичної рефлексії. У зарубіжній психології критеріями психологічного здоров'я особистості вчені вважають: самоінтерес та прийняття себе, самоефективність, стресостійкість, пластичність психіки, креативність, здатність здійснювати просоціальний вибір та ефективно функціонувати у ситуації невизначеності, яка часто супроводжується деструктивними емоційними станами та переживаннями, високою тривожністю, але й одночасно стимулює надситуативну активність, може сприяти розвитку розумової та поведінкової активності, зокрема, через когнітивну оцінку позитивних аспектів ситуації, та ставати джерелом розвитку особистості.

Визначено концептуальні засади дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та соціально-психологічних технологій його збереження, де особливого значення набуває методологічне обґрунтування дослідження, до якого віднесені основні положення системного, синергетичного, особистісного, генетичного підходів, позитивної психології, теорії суб'єктно-діяльній активності як умови еволюції особистості, теорії ортобіозу особистості, положення суб'єктно-вчинкової парадигми та теорії невизначеності.

Показано, що концептуалізація проблеми психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності розглядається як процес систематизації та структурування накопичених у науці знань про предмет дослідження, встановлення причинно-наслідкових відносин між основними компонентами психологічного здоров'я з позиції соціально-психологічного підходу

Наголошується, що основні стратегії збереження психологічного здоров'я можуть реалізовуватися у таких технологіях – аналіз конкретної ситуації, декатастрофізація та децентралізація, переформулювання проблеми.

Виокремлено і охарактеризовано соціально-психологічні предиктори психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, до яких належать

суб'єктивне благополуччя, внутрішня мотивація і потреба у досягненні поставлених цілей, чинники соціально-психологічної адаптації та ін. Виявлено, що природна активність оптимістично налаштованої молоді підтримує інтернальну локалізацію її відповідальності за події життя, з опорою на власну ресурсну сферу у процесі продуктивного проживання ситуації невизначеності, без застосування механізмів психологічного захисту. Натомість молодь з песимістичною спрямованістю активізує власні дезадаптивні моделі поведінки та деструктивну рольову позицію, демонструє у невизначених ситуаціях нестійкість до дії психологічного стресу, що може негативно вплинути на її психологічне здоров'я. Показано, що оптимізм як система позитивних установок особистості, визначає її активне ставлення до життя, впливає на формування конструктивних моделей стрес-долаючої поведінки в процесі переживання ситуації невизначеності, а оптимістичні риси особистості можна вважати важливими елементами ресурсної сфери, які на конативному рівні розгортаються як когнітивно-вольові та практичні дії, орієнтовані на продуктивне переживання ситуації невизначеності, її успішне додання та особистісні очікування від майбутнього загалом. Крім того, доведено, що оптимізм як диспозиційна характеристика молодої людини підтримує її життєстійкість та загальний позитивний образ світу.

З'ясовано особливості структури та побудови моделі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Розглядаючи психологічне здоров'я молоді як потенційну можливість її повноцінного особистісного розвитку, усвідомлення неповторності себе та інших, адекватне ставлення до себе та до оточуючих, здатність до цілепокладання, наявність сенсу життя, розвинені навички особистісної саморегуляції, усвідомлення відповідальності за події та результат власного життя, в основу структури психологічного здоров'я молоді було включено адаптивність, розвинені навички довільного контролю поведінки, адекватне переживання власних успіхів та невдач та інтернальну локалізацію відповідальності за значущі події свого життя, як особистісні характеристики, що сприяють формуванню

адекватної стратегії збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

Емпірично доведено, що вираженість показників довільності по вибірці вище за середню; наполегливість незначно домінує над самоконтролем та саморегуляцією, що свідчить про відносну перевагу прагнення до завершення дії над рівнем довільного контролю власних емоційних реакцій. Водночас це доводить достатню розвиненість здатності контролювати власні вчинки, емоції та потяги, зокрема, у ситуації невизначеності. Така характеристика вольової сфери позитивно впливає на психологічне здоров'я молоді та сприяє його збереженню.

На підставі факторного аналізу виявлено різні структури у трифакторних моделях психологічного здоров'я студентської та працюючої молоді. Так, модель психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності має такі базові фактори: емоційно-вольові особливості, параметри самоактуалізації (підтримка та опора) та типи міжособистісних стосунків (доброзичливість та підпорядкованість). Модель психологічного здоров'я працюючої молоді в умовах невизначеності містить такі фактори: локус контролю (відповідальність), особливості емоційно-вольового самоконтролю та параметри самоактуалізації (чутливість до себе, прийняття своїх переживань і потреб).

Виявлено та емпірично досліджено провідні ознаки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності в онто- та соціогенезі. З'ясовано, що молодь віком 18-20 років до ознак психологічного здоров'я відносить: самореалізацію (60,6%), активність (24,2%), цінності (23,5%), локус контролю або відповідальність (15,1%), ставлення до часу (8,3%), креативність (7,6%); молодь віком 21-25 років позначила такі ознаки психологічного здоров'я, як-то: самореалізація (75,8%), цінності (62,1%), активність (37,9%), креативність (26,5%), локус контролю (18,9%), ставлення до часу (16,7%); молодь віком 26-30 років до психологічного здоров'я віднесла, перш за все, цінності (100%), активність (26,5%), самореалізацію

(22,7%), локус контролю (18,9%), ставлення до часу (11,4%), креативність-творчість (9,8%).

За результатами факторного і контент-аналізу узагальнено провідні ознаки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності: за локусом контролю – індивідуальні екстернальні або інтернальні стратегії поведінки; за засобом та характером самореалізації – самоактуалізація або маніпуляція; за динамікою пристосування до змін зовнішнього соціального середовища – активна (кар'єрна) або пасивна (рефлексивно-пристосувальна) стратегії поведінки; за наявністю елемента творчості – креативність або буденність; за особистісною організацією часу та ставленням до нього: функціонально-дієва спрямованість (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) або творчо-перетворююча (майбутнє); за ціннісними орієнтаціями – управління цінностями, що призводять до внутрішньої гармонії або відсутність управління цінностями, особистісна дисгармонія.

На підставі основних ознак психологічного здоров'я молоді проведено диференціацію стратегій його збереження в умовах невизначеності: екзогенна (екстернальна) і ендогенна (інтернальна) стратегії; стратегії самоактуалізації та маніпуляції; активна (кар'єрна) і пасивна (рефлексивно-пристосувальна) стратегії; стратегії креативності та звичайності; функціонально-дієва (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) і творчо-перетворююча (майбутнє) стратегії та стратегії керування цінностями, що призводять до внутрішньої гармонії або відсутність керування цінностями, дисгармонія.

Кожна група респондентів, схильних до конкретної стратегії збереження психологічного здоров'я має власний особистісний профіль, характеризуються певною системою міжособистісних стосунків та особливостями поведінки в умовах невизначеності.

Обґрунтовано необхідність застосування технологічного підходу до збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та доведено його ефективність. Показано, що технологія розглядається як

особлива категорія діяльнісного підходу, завдяки якій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності стає можливим через визначення специфіки: самого суб'єкта, мети, процесуальних особливостей, засобів та способів досягнення мети, отриманих результатів та ін. У контексті проведеного дослідження технологічний підхід розглядається як спеціально укладений комплекс заходів та психотехнічних прийомів, спрямованих на досягнення кінцевої мети: зміст методичних комплексів, їхні окремі складові, особливості та критерії добору коригуючого та розвивального матеріалу до методичних комплексів. Призначення технології полягає в тому, щоб при мінімальних матеріальних, просторово-часових та інших витратах, забезпечити максимальне досягнення прогнозованого результату.

Виходячи із укладених психологічних портретів молоді з різними стратегіями збереження психологічного здоров'я та спираючись на результати емпіричного дослідження, основний напрямок здоров'язберезувальних тренінгових технологій спрямовувався на блок особистісних рис, специфіку саморегуляції, моральної нормативності, адекватного переживання власних успіхів та невдач та локалізацію відповідальності за значущі події свого життя в умовах невизначеності тощо.

Отримані результати підтверджують особистісну значущість компонентного складу психологічного здоров'я молоді та необхідність розробки спеціальних технологій його збереження в умовах невизначеності. Ефективність запропонованої і реалізованої системи тренінгових занять свідчить про можливість її застосування на практиці не тільки для збереження здоров'я молоді та його підтримки на належному рівні, але й для здійснення психологічної корекції негативних тенденцій.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розширенні семантичної наповненості категорії невизначеності; у вивченні особливостей

психологічного здоров'я представників різних вікових, соціальних та професійних груп тощо.

Ключові слова: молодь, психологічне здоров'я, умови невизначеності, технологічний підхід, стратегії збереження психологічного здоров'я, тренінгові соціально-психологічні технології.

Kurova A.V. Psychological health of young people in conditions of uncertainty and technologies for its preservation. – Qualification scholarly work published as manuscript.

Dissertation for the degree of doctor of psychological sciences, speciality, 19.00.05 – social psychology, psychology of social work. Volodymyr Dahl East-Ukrainian National University Ministry of Education of Ukraine. – Kyiv, 2023.

The dissertation is devoted to the determination of the characteristics of the psychological health of young people in conditions of uncertainty and the development of socio-psychological technology for its preservation.

The theoretical and methodological analysis of the main approaches to the problem of psychological health and the situation of uncertainty has been done. Based on the theoretical and methodological analysis of approaches to the study of the problem of psychological health in the scientific literature, it has been clarified the state of its development.

The researches of domestic scientists are devoted to the study of: the correlation between the categories of psychological and mental health, the dominant emotional and personal states of a psychologically healthy person, the identification of communicative, moral-ethical and spiritual factors of the formation of the psychological health of an individual, psychological health as the basis of social activity, techniques and methods of maintaining psychosomatic health, psychological health as a criterion for internal freedom and conditions for professional development of the individual, etc.

Among the important criteria of psychological health, modern Ukrainian scientists distinguish: personality traits (optimism, balance, adequate level of

harassment, responsibility, self-confidence, etc.); mental states: (nervous and mental stability, maturity of feelings, control over negative emotions, authenticity in manifestations of feelings and emotions) and mental processes (ability to logically process information; criticality; creativity; self-knowledge).

In foreign psychology, the criteria for the psychological health of an individual are: self-interest and self-acceptance, self-efficacy, stress resistance, plasticity of the psyche, creativity, the ability to make prosocial choices and function effectively in a situation of uncertainty.

It is shown that a specific test for the psychological health of an individual is a situation of uncertainty, which is often accompanied by destructive emotional states and experiences, high anxiety, but at the same time, can develop mental and behavioral activity through a cognitive assessment of the positive sides of the situation, the need to find more solutions than this perhaps, the experience of positive emotions associated with a situation of novelty, challenge, become a source of personality development.

The socio-psychological predictors and features of the psychological health of young people have been singled out and characterized, which include the subjective well-being of the individual, the internal motivation of the need to achieve the set goals, factors of socio-psychological adaptation; it is proven that the natural activity of an optimistic personality supports the localization of its responsibility for life events, relying on its own resource sphere in the process of productively living in a situation of uncertainty, without the use of psychological protection mechanisms.

It has been empirically confirmed that general internality, internality in the sphere of family relations and internality in the sphere of industrial relations are negatively related to the indicator of pessimism, and the general indicator of the internal locus of control is positively correlated with the natural activity of an optimistic personality, supports its ability to bear responsibility for events that occur in her life, at the same time relying on the existing reserve of energy and her

own resourcefulness to overcome the situation of uncertainty, without applying her repertoire of psychological defense mechanisms.

Since, in conditions of uncertainty, a person faces multi-directional social and informational vectors – complete or partial lack of information or, on the contrary, too much of it, it is assumed that the main strategies for preserving the psychological health of young people (exogenous (external) and endogenous (internal); self-actualization strategies and manipulation; active (career) and passive (reflective-adaptive); strategies of creativity and ordinariness; functional-active (present), contemplative-reflective (past) and creative-transformative (future) and value management strategies that lead to internal harmony or lack of value management, disharmony) can be implemented in basic technologies - analysis of a specific situation, decatastrophization and decentralization, and reformulation of the problem.

It was established that the main components of psychological health among young people are sufficiently formed and contribute to its maintenance in conditions of uncertainty. Expressed motivation to achieve success confirms that young people are focused on persistence in achieving constructive goals, are confident in the success of their work, they are active, responsible and proactive. Important features of the adaptive potential of youth are the ability to self-control one's own behavior, adequate assessment of oneself and real-life events.

On the basis of the conducted factor analysis, different structures were identified in the three-factor models of psychological health of student and working youth. The first model of psychological health of student youth in conditions of uncertainty has three basic factors: emotional and volitional features, parameters of self-actualization (support and support) and types of interpersonal relationships (benevolence and subordination). The second model of psychological health of working youth in conditions of uncertainty contains three factors: locus of control (responsibility), features of emotional and volitional self-control, and parameters of self-actualization (sensitivity to oneself, acceptance of one's experiences and needs).

On the basis of the main signs of the psychological health of young people, differentiation of strategies for its preservation in conditions of uncertainty was carried out: exogenous (external) and endogenous (internal); strategies of self-actualization and manipulation; active (career) and passive (reflexive-adaptive); strategies of creativity and ordinariness; functional-active (present), contemplative-reflective (past) and creative-transformative (future) and value management strategies leading to internal harmony or lack of value management, disharmony.

The need for a technological approach to preserving the psychological health of young people in conditions of uncertainty is substantiated and its effectiveness is proven. In the context of this research, the technological approach is considered as a specially arranged set of measures and psychotechnical techniques aimed at achieving the final goal: the content of methodological complexes, their individual components, features and criteria for selecting corrective and developing material for methodological complexes.

The conducted research does not exhaust all aspects of studying the problem of psychological health of young people in conditions of uncertainty. Prospects for further scientific research are to expand the semantic content of the category of uncertainty; in the study of psychological health characteristics of representatives of various social and professional groups, etc.

Key words: youth, psychological health, conditions of uncertainty, technological approach, strategies for preservation of psychological health, training social and psychological technologies.

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

1. Монографії:

1.1. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. К.: Видавець Бихун В.Ю., 2023. 344 с. ISBN 978-617-7699-34-6

2. Статті у наукових фахових виданнях:

2.1. Melnychuk S., Kurova A., Shvetsova I., Shcherbakova O., Tsilmak O.M., Luts L. Theoretical fundamentals of study of values and value orientations in management of psychological scientific space. *Journal of Management Information and Decision Science*. 2021. Vol. 24 (2). P. 1-6. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті специфіки ціннісних орієнтацій особистості в умовах невизначеності) (Scopus).

<https://www.abacademies.org/articles/theoretical-fundamentals-of-study-of-values-and-value-orientations-in-management-of-psychological-scientific-space-10119.html>

2.2. Курова А.В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. *Габітус: наук. журн.* Одеса: Гельветика, 2021. Вип. 32. С. 198-202. <http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/35.pdf>

2.3. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 51-55. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.10>

2.4. Курова А.В. Психологічні особливості емоційності, агресивності та суб'єктивного контролю молоді в умовах невизначеності. *Проблеми сучасної психології: наук. журн.* Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2022. Вип. 1 (24). С. 53-60. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-1-6>

2.5. Курова А.В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72) № 2. С. 87-91. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/14>

2.6. Курова А.В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус: наук. журн.* Одеса: Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 217-223.

<http://habitus.od.ua/journals/2022/39-2022/39.pdf>

2.7. Курова А.В. Специфіка структури ціннісних орієнтацій особистості в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 18 (63). С. 24-31.

[https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18\(63\).03](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2021.18(63).03)

2.8. Курова А.В. Технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. Вип. 2. С. 46-50.

<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.2.9>

2.9. Курова А.В. Факторна структура психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 115-124. <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2022-58-2-115-124>

2.10. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія.* 2022. Т. 33 (72) № 4. С. 31-36.

https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2022/6.pdf

2.11. Курова А.В. Особливості психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 20 (65). С. 34-43. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.20\(65\).04](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series12.2022.20(65).04)

2.12. Курова А.В. Особливості сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 31-34.

<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.6>

2.13. Курова А.В. Динамічні характеристики ціннісно-сенсової сфери молоді як компоненту її психологічного здоров'я. *Габітус: наук. журн.* Одеса: Гельветика, 2022. Вип. 42. С. 269-273.

<http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/45.pdf>

2.14. Курова А.В. Операціоналізація поняття «психологічне здоров'я» на вибірці сучасної молоді. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. К.: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2022. Вип. 3 (56). С. 26-31.

<https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.4>

2.15. Курова А.В. Особливості виділення компонентів психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 4. С. 15-18.

<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.3>

2.16. Halian I., Kurova A., Stepanenko L., Semenov O., Semenova N. Comparison analysis of the correlation between emotional stability and mental health parameters in athletes of various skill levels. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11. Issue 54. P. 65-75. (*Особистий внесок авторки полягає у розкритті кореляції між емоційної стійкістю та психологічним здоров'ям особистості*) (Web of Science Core Collection)

<https://amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/2041>

2.17. Popovych I., Kurova A., Koval I., Kazibekova V., Maksymov M., Huzar V. Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22. Issue 3. P. 680-689. (*Особистий внесок авторки полягає у розкритті психологічних*

особливостей емоційності, агресивності та суб'єктивного контролю особистості) (Scopus)

<https://www.efsupit.ro/images/stories/martie2022/Art%2085.pdf>

2.18. Halian I., Kurova A., Skliaruk A., Halian O., Khokhlov A. Estabilidad emocional como factor del bienestar psicologico de futuros especialistas. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11. Issue 51. P. 183-196. (Особистий внесок авторки полягає у розкритті особливостей емоційної стабільності, як одного з предикторів суб'єктивного благополуччя особистості) (Web of Science Core Collection)

<https://amazoniainvestiga.info/index.php/amazonia/article/view/1944>

2.19. Курова А.В. Потенціал сучасної української молоді в умовах військового стану. *Габітус: наук. журн.* Одеса: Гельветика, 2023. Вип. 45. С. 232-237. <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/38.pdf>

2.20. Курова А.В. Особливості взаємозв'язків базових конструктів психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. 2023. Вип. 8 (26). С. 442-456. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-442-455](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-442-455)

2.21. Курова А.В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 26-29.

<https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2023.1.5>

2.22. Курова А.В. Особливості стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. 2023. Вип. 10 (28). С. 589-600. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10\(28\)-589-600](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-10(28)-589-600)

2.23. Курова А.В. Ефективність застосування тренінгових технологій збереження психологічного здоров'я. *Перспективи та інновації науки (Серія*

«Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал. 2023. Вип. 11 (29). С. 515-528. [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11\(29\)-515-528](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-11(29)-515-528)

2.24. Курова А.В. Основні особистісні компоненти психологічного здоров'я молоді. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал.* 2023. Вип. 12 (30). С. 673-686. <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/5954>

2.25. Kurova A., Popovych I., Hrys A., Koval I., Pavliuk M., Polishchuk S., Kolly-Shamne A. Dispositional optimistic and pessimistic mental states of young athletes: gender differentiation. *Journal of Physical Education and Sport.* 2023. Vol. 23. Issue 4. P. 857-867. (Особистий внесок авторки полягає у визначенні оптимізму та песимізму як особистісних предикторів психологічного здоров'я молоді) (Scopus) <https://efsupit.ro/images/stories/aprilie2023/Art109.pdf>

3. Статті у матеріалах науково-практичних конференцій:

3.1. Курова А.В. Ситуація невизначеності та готовність особистості до змін. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 21-22 січня 2022 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2022. С. 30-31.

3.2. Курова А.В. Феномен невизначеності у психологічній науці. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Львів, 28-29 січня 2022 р.). Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2022. С. 44-46.

3.3. Курова А.В. Концепт толерантності до невизначеності. *Традиції та новації у сфері педагогіки та психології: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 4-5 лютого 2022 р.). К.: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2022. С. 199-201.

3.4. Курова А.В. Соціально-психологічне значення невизначеності. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції*

(м. Запоріжжя, 11-12 лютого 2022 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2022. С. 175-176.

3.5. Курова А.В. Розвиток залежної або автономної поведінки як реакція на невизначеність. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 29-30 квітня 2022 р.). К.: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2022. С. 67-69.

3.6. Курова А.В. Роль саморегуляції особистості в ситуації невизначеності. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) (м. Одеса, 17 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 300-302.

3.7. Курова А.В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: зб. статей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 24 червня 2022 р.). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 127-130.

3.8. Курова А.В. Гендерна ідентичність в структурі суб'єктивного благополуччя особистості. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. статей за матеріалами XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю)* (м. Дніпро, 24 червня 2022 р.). Дніпро: СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 90-93.

3.9. Kurova A.V. Psychological features of value orientations of young people in conditions of uncertainty. *The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society: proceedings International scientific conference* (Riga, Latvia, July 30-31, 2022). Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2022. P. 133-136.

3.10. Курова А.В. Взаємозв'язок прагнень-цінностей із психологічним здоров'ям студентів. *Trends in the development of science in the modern world:*

proceedings of the XXXIII International Scientific and Practical Conference (Graz, Austria, August 23-26, 2022). Graz, Austria: International Science Group, 2022. P. 343-346.

3.11. Курова А.В. Проблемно-орієнтований технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді. *Theoretical methods and improvement of science: proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference* (Bordeaux, France, December 12-14, 2022). Bordeaux, France: European Conference, 2022. P. 274-277.

3.12. Курова А.В. Адаптаційні здібності сучасної української молоді в умовах невизначеності. *Current issues of science and integrated technologies: proceedings of the 1th International scientific and practical conference* (Milan, Italy, January 10-13, 2023). Milan, Italy: International Science Group, 2023. P. 587-589.

3.13. Курова А.В. Онтогенетична рефлексія як технологія збереження психологічного здоров'я сучасної молоді. *Modern education using the latest technologies: proceedings of the 2th International scientific and practical conference* (Lisbon, Portugal, January 17-20, 2023). Lisbon, Portugal: International Science Group, 2023. P. 405-407.

3.14. Курова А.В. Ціннісно-сенсова сфера особистості як динамічний компонент її психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі: зб. статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2023 р.). Кам'янець-Подільський: Вид-во Ковальчук О.В., 2023. С. 70-73.

3.15. Курова А.В. Особистісні трансформації сучасної української молоді в умовах війни. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: зб. статей за матеріалами XV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 119-122.

3.16. Курова А.В. Адаптаційні здібності як компонента психологічного здоров'я молоді під час війни. *Особистість у кризових умовах сучасності:*

психологічні виклики: зб. статей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 03 березня 2023 р.). Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2023. С. 198-202.

3.17. Курова А.В. Деякі особливості психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: зб. статей за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ніжин, 16-17 березня 2023 р.). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 72-74.

3.18. Курова А.В. Основні базові конструкти психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *The main directions of the development of scientific research: proceedings of the 15th International scientific and practical conference* (Helsinki, Finland, April 18-21, 2023). Helsinki, Finland: International Science Group, 2023. P. 316-319.

3.19. Курова А.В. Сучасні психологічні технології підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Integration of scientific solutions and methods into practice: proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference* (Paris, France, April 24-25, 2023). Paris, France: European Conference, 2023. P. 323-326.

3.20. Курова А.В. Оптимізм як детермінанта психологічного здоров'я молоді. *Scientific trends, solutions, theories and methods of development: proceedings of the XXIII International Scientific and Practical Conference* (Bilbao, Spain, June 12-14, 2023). Bilbao, Spain: European Conference, 2023. P. 256-258.

3.21. Курова А.В. Екстернальна та інтернальна стратегії збереження психологічного здоров'я української молоді. *The influence of society on the development of science and the invention of new methods: proceedings of the 23th International scientific and practical conference* (Prague, Czech Republic, June 13-16, 2023). Prague, Czech Republic: International Science Group, 2023. P. 340-342.

ЗМІСТ

ВСТУП	22
РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	34
1.1. Невизначеність як соціально-психологічний конструкт	34
1.2. Психологічне здоров'я як наукова категорія у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології	51
1.3. Психологічні особливості сучасної молоді	68
Висновки до розділу	89
РОЗДІЛ 2. КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	95
2.1. Методологічні засади дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	95
2.2. Технологічний підхід у дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	119
2.3. Психологічне благополуччя та оптимістична спрямованість молоді як важливі концепти психологічного здоров'я в ситуації невизначеності	134
2.4. Основні положення концепції психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	159
Висновки до розділу	166
РОЗДІЛ 3. ОСНОВНІ ЕТАПИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	172
3.1. Основні етапи дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	172
3.2. Методи дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	179
Висновки до розділу	200
РОЗДІЛ 4. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	204

4.1. Особливості суб'єктивного благополуччя молоді як предиктора психологічного здоров'я в умовах невизначеності	204
4.2. Оптимістична спрямованість як предиктор психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	210
Висновки до розділу	214
РОЗДІЛ 5. ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	216
5.1. Якісний аналіз результатів пілотажного дослідження переживання молоддю суб'єктивної невизначеності та готовності до змін	216
5.2. Дослідження структури та побудова моделі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	228
5.3. Факторний аналіз структури психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	238
5.4. Контент-аналіз складових психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	248
5.5. Співвідношення показників, пов'язаних з психологічним здоров'ям молоді в умовах невизначеності	254
5.6. Особливості стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	266
Висновки до розділу	308
РОЗДІЛ 6. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ	316
6.1. Використання тренінгових технологій для реалізації задач збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	316
6.2. Ефективність тренінгової технології збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності	339
Висновки до розділу	351
ВИСНОВКИ	353
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	359
ДОДАТКИ	398

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У постійно змінюваних соціальних, економічних, політичних умовах з їх об'єктивною та/або суб'єктивною нестабільністю стає затребуваним тип особистості, здатної до автономного функціонування та якісно нової стратегії комунікації. Поряд із цим, у ситуаціях вимушеної міграції, безробіття, дистанціювання сімей реальні можливості подолання деструктивних соціально-психологічних, емоційних станів та збереження психологічного здоров'я можуть реалізуватися лише у тих суб'єктів, для яких головним орієнтиром індивідуального та соціального функціонування стає пошук смислів того, що відбувається у сьогоденні і здатних спрогнозувати майбутнє. Особливої актуальності ці питання набувають для молоді.

Крім того, дослідницької уваги потребує розгляд семантичного наповнення поняття «невизначеність», яке є багатозначним, що дозволяє екстраполювати його на соціально-психологічні феномени. Констатовано, що у психології різні аспекти невизначеності традиційно пов'язуються зі здатністю до побудови рефлексивного проекту власного майбутнього (A. Brief, H. Courtney, J. Kirkland, R. Schuler, M. van Sell, J. Sidanuis, P. Viguerie) та репрезентації ширшого спектру образів можливого майбутнього, аніж ті, які можуть бути реалізовані гарантовано (W. B. Gudikunst).

Разом із тим, численні теоретико-емпіричні дослідження свідчать про інтерес до проблеми психологічного здоров'я, але існуючі у психологічній науці дані не розкривають його особливостей у молоді в умовах невизначеності.

Стан розробки проблеми дослідження. З'ясовано, що у дослідженнях умов невизначеності виділяються такі напрямки: вивчення толерантності до невизначеності у міжособистісних стосунках (S. Ashford, N. Bennett, C. Berger, D. Herold); проблема стійкості особистості до умов невизначеності

в організаційній діяльності (R. Kahn, J. March, J. Olsen, R. Quinn, J. Snoek, D. Wolfe); особливості індивідуального ставлення до невизначеності як особистісної характеристики (S. Bochner, A. Brief, S. Budner, E. Frenkel-Brunswik, R. Schuler, M. van Sell, K. Stoycheva); прийняття особистістю рішень в умовах невизначеності (D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky); виявлення рівня невизначеності як параметру культури (в тому числі корпоративної) та її вплив на особистість (J. Block, M. Bond, W. Gudikunst, G. Hofstede, C. Luk, J. Sidanus); вивчення особливостей формування корпоративної культури та корпоративного іміджу в умовах невизначеності (M. Bond, G. Hofstede, C. Luk); індивідуальні стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності (H. Courtney, P. Clampitt, B. DeKoch, K. Kellerman, J. Kirkland, R. Reynolds, P. Viguerie).

Встановлено, що сучасні вітчизняні вчені, розвиваючи концепції впливу умов невизначеності на соціальний розвиток особистості, пропонують прогресивні підходи. Зокрема, особливої актуальності набуває вивчення психологічного здоров'я, як соціального результату переживання та переусвідомлення особистістю свого життєвого досвіду в умовах невизначеності (А. Борисюк, І. Бурлакова, Н. Добровольська, О. Завгородня, М. Савчин, О. Сергієні, Ж. Сидоренко, Н. Чепелева, Т. Шипелик та ін.). З'ясовано, що увага дослідників здебільшого присвячена вивченню співвідношення категорій психологічного та психічного здоров'я (М. Андрос, О. Двіжона, М. Корольчук, О. Чабан, О. Шпортун, В. Штифурак та ін.), домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини (О. Блискун, Л. Журавльова, О. Лосієвська, С. Максименко та ін.), структури психологічного здоров'я (І. Бурлакова, Л. Засекіна, Г. Побокіна та ін.), комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я особистості (О. Бохонкова, С. Гарькавець, О. Кононенко, М. Тимофієва та ін.), психологічного здоров'я як основи соціальної активності (Н. Завацька, І. Коцан, О. Лісова, Г. Ложкін, М. Мушкевич, Л. Пілецька та ін.), прийомів та методів підтримки

психосоматичного здоров'я (В. Бочелюк, В. Корнієнко, М. Тоба, Р. Шевченко та ін.), психологічного здоров'я як критерію внутрішньої свободи та адаптивності (І. Галецька, Ю. Завацький, О. Завгородня та ін.) та умов професійного розвитку особистості (А. Борисюк, З. Ковальчук, Л. Онуфрієва, О. Шевяков та ін.) та ін.

У контексті дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності особливий інтерес викликає підхід до молоді як особливої соціально-демографічної групи (І. Андрійчук, Ю. Гетьманенко, І. Ільницька, В. Кравченко, М. Перепелиця, О. Талько, І. Тимош, О. Шевченко та ін).

Відтак, виникає актуальна потреба переосмислення засад психологічного здоров'я, представлених у сучасних зарубіжних та вітчизняних наукових школах, та визначення особливостей психологічного здоров'я молоді і технологій його збереження в умовах невизначеності.

Отже, актуальність вирішення означеної проблематики, її складність, багатогранність та недостатнє розроблення теоретичних й практичних аспектів у спрямованості до сучасної ситуації в Україні, а також соціальна значущість, зумовили вибір теми дисертаційного дослідження *«Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності та технології його збереження»*.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційне дослідження виконане у межах комплексних науково-дослідних тем кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля «Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі», «Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу особистості засобами інноваційних психотехнологій в умовах трансформаційних змін сучасного суспільства». Тему дисертаційного дослідження затверджено Вченою радою Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (протокол № 4 від 26 листопада 2021 р.).

Об'єкт дослідження – психологічне здоров'я молоді.

Предмет дослідження – психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності та технології його збереження.

Мета дослідження – науково обґрунтувати соціально-психологічну концепцію психологічного здоров'я молоді та розкрити змістовно-процесуальні засади технологій його збереження в умовах невизначеності.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми психологічного здоров'я молоді у науковій літературі та з'ясувати стан її розробки.

2. Визначити концептуальні засади дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та соціально-психологічних технологій його збереження.

3. Виокремити і охарактеризувати соціально-психологічні предиктори психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

4. З'ясувати особливості структури та побудови моделі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

5. Виявити та емпірично дослідити провідні ознаки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності в онто- та соціогенезі.

6. Провести диференціацію стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

7. Обґрунтувати необхідність застосування технологічного підходу до збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та довести його ефективність.

Теоретико-методологічну основу дослідження становили: принципи системного (С. Гарькавець, А. Коваленко, Г. Костюк, І. Пасічник, О. Хохліна та ін.), особистісного (Н. Добровольська, Є. Карпенко, О. Лосієвська, С. Максименко, А. Маслоу та ін.), синергетичного (Ю. Бохонкова, Ю. Калюжна, А. Кононенко, І. Попович, Л. Спицька та ін.), генетичного (З. Ковальчук, С. Максименко та ін.) підходів в психології; положення теорії невизначеності (С. Максименко), теорії суб'єктно-діяльній активності як

умови еволюції особистості (Л. Велитченко, Є. Головаха, А. Левенець, І. Пасічник, Л. Пілецька, В. Подшивалкіна, Л. Сохань та ін.), теорії становлення особистості на різних вікових етапах життя (В. Бочелюк, Н. Завацька, С. Максименко, М. Тоба та ін.), теорії ортобіозу особистості (О. Богучарова, Н. Борисенко, А. Борисюк, І. Бурлакова, В. Ворожбіт-Горбатюк, О. Кононенко, Н. Родіна та ін.); положення суб'єктно-вчинкової парадигми (О. Блискун, Ю. Завацький, З. Карпенко, М. Папуча, Т. Сватенкова, В. Татенко та ін.); основні положення позитивної психології (Ed. Diener, M. Gallagher, S. Lopez, C. Peterson, M. Seligman); методологічні положення і принципи активного соціально-психологічного навчання та допомоги молоді в умовах сучасного соціуму (В. Бочелюк, Н. Добровольська, С. Гарькавець, А. Кононенко, О. Кононенко, Н. Максимова, Р. Шевченко, Т. Яценко та ін.).

Для досягнення поставленої мети та розв'язання висунутих завдань використано комплекс **методів дослідження**:

– *теоретичні*, що застосовувалися для визначення напрямів та концептуальних засад дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності: порівняльний, системно-структурний методи та метод наукового спостереження.

– *емпіричні*, що застосовувалися для дослідження особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та технологій його збереження: констатувальний та формувальний експерименти, есе та напівструктуроване інтерв'ю, психодіагностичний метод (опитувальник Р. Кеттелла (16-PF, R. Cattell); опитувальник самоактуалізації особистості (САМОАЛ) Е. Шострома в адаптації А. Лазукіна, Н. Каліної; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяніна; методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; тест-опитувальник вольового самоконтролю О. Зверкова, Е. Ейдемана; опитувальник «Мотивація до успіху та страху невдач» А. Реана; методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда; тест-

опитувальник довільного самоконтролю Г. Никіфорова, В. Васильєва, С. Фірсової; шкала оптимізму та активності (ШОА) (Н. Водоп'янова, М. Штейн, адаптація Cross-Cultural Comparison of Arousability and Optimism Scale I. Shuller, A. Comunian); опитувальник вербальної діагностики самооцінки особистості (СО) М. Фетискіна, В. Козлова, Г. Мануйлова);

– *методи математичної обробки даних* із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 20.0).

Організація і база дослідження. Дослідження проводилось на базі закладів вищої освіти різних регіонів України: Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (м. Київ), Одеського національного університету імені І.І. Мечникова, Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара, Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського, Одеського вищого професійного училища автомобільного транспорту, а також підприємств національного виробника в Україні: Одеських відділень № 1-3 Акціонерного Товариства «Ідея Банк» (Idea Bank), Громадської організації «Одеська обласна організація медико-психолого-педагогічної допомоги «Здорове суспільство», Комунального некомерційного підприємства «Дитячий консультативно-діагностичний центр імені академіка Б.Я. Резніка» (м. Одеса).

У дослідженні взяли участь 300 респондентів (100 чоловіків у віці 18-30 років та 200 жінок у віці 19-30 років). Вибірка була репрезентативною щодо ключових для емпіричного дослідження змінних і основних характеристик психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Дослідження проводилося у три етапи в період з 2019 р. по 2023 р.

На *I (підготовчому) етапі* конкретизовано напрями дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, уточнено напрями наукового пошуку та тему, відібрано емпіричну базу психодіагностичного

дослідження, обґрунтовано вибірку респондентів, сформульовано робочі припущення, відібрані валідні та надійні психодіагностичні методики та створено цілісну стратегію дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

На *II (психодіагностичному) етапі* здійснено збір емпіричного матеріалу, виокремлено і охарактеризовано соціально-психологічні предиктори та особливості психологічного здоров'я молоді, досліджено особливості структури та побудови ієрархічної моделі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, виявлено та емпірично досліджено провідні ознаки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності в онто- та соціогенезі.

На *III (аналітико-інтерпретаційному) етапі* зроблено математико-статистичну та якісну інтерпретацію отриманих даних, проведено диференціацію стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та обґрунтовано необхідність застосування технологічного підходу до збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечено методологічним обґрунтуванням вихідних теоретичних позицій, використанням взаємодоповнювальних методів, що відповідають меті та завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісних та якісних методів аналізу отриманих емпіричних даних, використанням методів математичної статистики.

Наукова новизна та теоретичне значення дослідження полягає у тому, що:

– *вперше: визначено* концептуальні теоретико-методологічні засади дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та соціально-психологічних технологій його збереження; *виділено* основні соціально-психологічні предиктори та особливості психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності (суб'єктивне благополуччя, оптимістична

спрямованість особистості та ін.); *виокремлено* структурні елементи психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності (адаптивність, розвинені навички довільного самоконтролю поведінки, адекватне переживання власних успіхів та невдач, інтернальна локалізація відповідальності за значущі події власного життя); *визначено* рівні розвитку адаптаційних здібностей як компонента психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності (*високий* – здійснена адаптація до умов невизначеності, високий рівень психологічного здоров'я; *середній* – потенційний компонент адаптації та психологічного здоров'я в умовах невизначеності; *низький* – дезадаптація до умов невизначеності та низький рівень психологічного здоров'я); *розроблено та операціоналізовано* моделі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності в онто- та соціогенезі (трифакторну модель психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності (емоційно-вольові особливості; параметри самоактуалізації (підтримка та опора); типи міжособистісних стосунків (добррозичливість та підпорядкованість)); трифакторну модель психологічного здоров'я працюючої молоді в умовах невизначеності (локус контролю (відповідальність); особливості емоційно-вольового самоконтролю; параметри самоактуалізації (чутливість до себе, прийняття своїх переживань і потреб)); *виокремлено та емпірично підтверджено* показники, пов'язані зі складовими стратегій підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності (локус контролю, самоактуалізація, ціннісні орієнтації, креативність, активність, часова спрямованість); *визначено та проведено диференціацію* соціально-психологічних стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності (екзогенна (екстернальна) і ендогенна (інтернальна); самоактуалізації та маніпуляції; активна (кар'єрна) і пасивна (рефлексивно-присосувальна); креативності та звичайності; функціонально-дієва (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) і творчо-перетворююча (майбутнє) та стратегії керування цінностями, що призводять до внутрішньої гармонії або

відсутність керування цінностями, дисгармонія); *укладено* психологічні портрети молоді з різними стратегіями збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності; *обґрунтовано* доцільність застосування *та доведено ефективність* технологічного підходу до збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності;

– *поглиблено та уточнено*: уявлення про сучасні підходи до вивчення феномену невизначеності; про соціально-психологічну сутність збереження психологічного здоров'я молоді та його змістовні й структурні особливості в умовах невизначеності;

– *отримало подальший розвиток*: положення про соціально-психологічний зміст категорії невизначеності, що має негативні (проблеми із випереджальною функцією психіки, нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, втрата контролю над подіями життя) та позитивні (можливості множинних виборів та стратегій збереження психологічного здоров'я) аспекти.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання методичного інструментарію при проведенні системних досліджень психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності; визначенні провідних стратегій збереження психологічного здоров'я молоді та їх використання у психологічній, педагогічній, медичній практиці з метою покращення якості життя та розвитку здатності молодих людей до прийняття рішення й обрання оптимальних стратегій поведінки в умовах невизначеності, спрямованих на збереження та підтримку належного рівня психологічного здоров'я, просоціальної активності. Результати дисертаційного дослідження можуть бути також реалізовані у практиці психологічного консультування молоді, організації її підготовки до соціально корисної, зокрема, волонтерської діяльності та використані в освітньому процесі підготовки здобувачів вищої освіти.

Результати дослідження **впроваджено** в освітній процес Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля

(м. Київ) (довідка № 479/15.16 від 27.06.2023 р.), Одеського національного університету імені І.І. Мечникова (довідка № 171/23 від 20.06.2023 р.), Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського (довідка № 1127/26 від 27.06.2023 р.), Одеського вищого професійного училища автомобільного транспорту (довідка № 25 від 29.06.2023 р.), Дніпровського національного університету імені Олеся Гончара (довідка № 168/15 від 03.07.2023 р.), Інституту спеціальної педагогіки і психології імені Миколи Ярмаченка НАПН України (довідка № 2-07/178 від 06.07.2023 р.) та у роботу Одеських відділень № 1-3 Акціонерного Товариства «Ідея Банк» (Idea Bank) (довідка № 218/20.2 від 16.06.2023 р.), Громадської організації «Одеська обласна організація медико-психолого-педагогічної допомоги «Здорове суспільство» (довідка № 31/5 від 05.07.2023 р.), Комунального некомерційного підприємства «Дитячий консультативно-діагностичний центр імені академіка Б.Я. Резніка» (м. Одеса) (довідка № 23/9 від 15.06.2023 р.).

Особистий внесок авторки. Розроблені наукові положення та отримані емпіричні дані є самостійним внеском авторки у розробку проблеми визначення особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та технологій його збереження. В опублікованих зі співавторами працях доробок авторки становить 50%. Розробки та ідеї, що належать співавторам, у дисертації не використовуються.

Положення та висновки кандидатської дисертації на тему «Психологічні індивідуально-особистісні детермінанти суб'єктивного благополуччя майбутніх психологів» у докторській дисертації не використовуються.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дисертаційної роботи було представлено на науково-практичних конференціях різного рівня, зокрема *на міжнародних*: IV науковій конференції «Модернізація освітньої системи: світові тенденції та національні особливості в умовах пандемії» (Каунас, Литва, 2021 р.), науково-практичній конференції «Наука та суспільне життя України в епоху

глобальних викликів людства у цифрову еру» (Одеса, 2021 р.), науково-практичній конференції «Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.» (Львів, 2022 р.), науково-практичній конференції «Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика» (Одеса, 2022 р.), науково-практичній конференції «Традиції та новації у сфері педагогіки та психології» (Київ, 2022 р.), науково-практичній конференції «Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології» (Запоріжжя, 2022 р.), науково-практичній конференції «Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах (Київ, 2022 р.), III науково-практичній конференції «Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір» (Одеса, 2022 р.), науково-практичній конференції «Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття (Одеса, 2022 р.), науковій конференції «Роль психології та педагогіки в духовному розвитку сучасного суспільства» (Рига, Латвійська Республіка, 2022 р.), XXXIII науково-практичній конференції «Trends in the development of science in the modern world» (Грац, Австрія, 2022 р.), VII науково-практичній конференції «Theoretical methods and improvement of science» (Бордо, Франція, 2022 р.), I науково-практичній конференції «Current issues of science and integrated technologies» (Мілан, Італія, 2023 р.), II науково-практичній конференції «Modern education using the latest technologies» (Лісабон, Португалія, 2023 р.), VIII науково-практичній конференції «Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі» (Кам'янець-Подільський, 2023 р.), науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (Луцьк, 2023 р.), III науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики» (Івано-Франківськ, 2023 р.), XIII науково-практичній конференції «Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності» (Ніжин, 2023 р.), XV науково-практичній конференції «The main directions of the development of scientific

research» (Гельсінкі, Фінляндія, 2023 р.), XVI науково-практичній конференції «Integration of scientific solutions and methods into practice» (Париж, Франція, 2023 р.), XXIII науково-практичній конференції «Scientific trends, solutions, theories and methods of development» (Більбао, Іспанія, 2023 р.), XXIII науково-практичній конференції «The influence of society on the development of science and the invention of new methods» (Прага, Чехія, 2023 р.); *всеукраїнській*: XV науково-практичній конференції (з міжнародною участю) «Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства» (Дніпро, 2022 р.); на розширених засіданнях кафедри практичної психології та соціальної роботи Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля (2022-2023 рр.).

Публікації. Основні положення й висновки дисертаційної роботи представлено у 47 наукових публікаціях авторки, з яких 1 одноосібна монографія, 25 статей у наукометричних фахових виданнях (з них 3 статті проіндексовані у наукометричній базі Scopus та 2 статті – у наукометричній базі Web of Science); 21 публікація – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

Структура та обсяг роботи. Дисертація складається зі вступу, шести розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 354 найменувань (з них 84 – іноземними мовами) та 3 додатків. Загальний обсяг дисертації викладено на 413 сторінках, із них 358 сторінок основного тексту. Робота містить 39 таблиць на 15 сторінках, 18 рисунків на 9 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

1.1. Невизначеність як соціально-психологічний конструкт

Наразі у постійно змінюваних соціально-економічних, політичних, психологічно-побутових умовах життя, особистість стикається з об'єктивною або суб'єктивною нестабільністю. Вже наразі поступово стає затребуваним тип особистості, здатної до автономного функціонування, якісно нової комунікації, із пластичною психікою та стресостійкістю. Вже сьогодні, в умовах вимушеної еміграції, розділення родин, безробіття, реальні можливості подолання деструктивних соціально-психологічних, емоційних станів та збереження психологічного здоров'я є лише у тих суб'єктів, для яких головним орієнтиром індивідуального та соціального функціонування буде пошук сенсів того, що відбувається сьогодні, під час війни та буде відбуватися завтра, після перемоги. Саме пошук індивідуальних та соціальних сенсів існування дозволить сучасній молоді не виживати, а саме жити в умовах війни. Ось чому особливої дослідницької уваги набуває розгляд семантичного наповнення актуального категоріального апарату психологічної науки, зокрема, поняття «невизначеність», яке є багатозначним, що дозволяє екстраполювати його на різні соціально-психологічні феномени.

Під невизначеністю часто розуміють:

- незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, яка проявляється у ситуаціях, коли людина стикається з браком, нечіткістю або протиріччю інформації, яка поступає ззовні [16];
- нову, складну ситуацію, яка має багато протирічних інтерпретацій або є нерозв'язною [86];

- повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації [13];

- сукупність обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно-зашумленими [57].

Експлікація наукового принципу невизначеності у соціально-психологічній науці дозволяє нам виділити та узагальнити можливі ознаки ситуації невизначеності та її особистісні предиктори й поведінкові наслідки.

Традиційно провідною ознакою ситуації невизначеності вважають інформаційну: недолік, суперечливість або нечіткість інформації, що реалізується у дослідженнях прийняття рішень [99]. Але, на наш погляд, такий інформаційний підхід суттєво звужує сутність ситуації невизначеності, зводячи її виключно до суто зовнішніх умов (реальний дефіцит чи надлишок інформації).

Ми переконані, що в сучасних умовах не тільки і не стільки об'єктивні параметри інформаційного поля задають характеристики ситуації невизначеності, скільки особливості, які суб'єкт може приписувати ситуації, оцінювати її як більш-менш визначену.

Так, інформація, яка суб'єктивно оцінюється особистістю як доступна, ненадійна або марна, знижує суб'єктивну невизначеність ситуації та впливає на швидкість прийняття рішення [99]. Та навпаки, інформація, суб'єктивно оцінювана як важкодоступна, може впливати на посилення відчуття суб'єктивної невизначеності ситуації, призводити до відкладання рішення та інших небажаних поведінкових проявів.

Наступною ознакою ситуації невизначеності можна вважати новизну, складність та суперечливість. Важливо відмітити, що ця ознака може поєднувати в собі зовнішні (інформаційні) та внутрішні (індивідуально-особистісні, наприклад, суб'єктивну неможливість контролю) параметри провідній ролі внутрішніх диспозицій.

Індивідуально-особистісні підстави суб'єктивної невизначеності оцінюються в науці по-різному, але переважно це мотиваційно-потребові

стани та особливості когнітивної сфери суб'єкта. Не можна не погодитися, що при будь-яких теоретичних припущеннях, саме складне – це зрозуміти, як конкретна людина у реальній життєвій ситуації буде поводитися у ситуації невизначеності, протистояти їй, які засоби її конкретизації буде використовувати [цит. за 79]. Хоча сучасна психологія має відповіді на це складне питання (як подібні засоби наводяться індивідуальні сенси, довільна поведінка, конкретні вчинки, рефлексія), все одно перелік особистісних особливостей та ресурсів переживання ситуації невизначеності до кінця не вичерпаний.

Так, у дослідженнях, які вже стали класичними, виділено два провідних типи пізнавально-дослідницького ставлення людини до дійсності [79]. В основі першого типу ставлення до дійсності лежить потреба особистості у визначеності, усталеності та порядку, наявність чітко ієрархізованих цілей, алгоритмізація власної діяльності та однозначне прогнозування її можливого результату. Цей тип ставлення до дійсності сприяє формуванню образу світу як стабільного, впорядкованого, цільного.

Другий тип ставлення до дійсності має образ світу як постійно змінюваного, різноманітного, а в основі цього типу лежить потреба в невизначеності, новизні, суб'єктивна готовність до виходу за межі відомого. Особистість, яка схильна до цього типу світосприйняття, характеризується високою гнучкістю когнітивних процесів, що проявляється у специфіці її цілепокладання, уявленнях про стратегії досягнення результату та в характеристиках самого результату діяльності [цит. за 79].

Тобто, ми можемо припустити, що в основі цієї диспозиції лежить соціальна ригідність – пластичність. Суб'єкти, схильні до першого типу ставлення до дійсності, проявляють вузькість соціального мислення, поляризацію в процесі оцінювання об'єктів, інтолерантність до неоднозначних ситуацій, відсутність плюралізму у сприйнятті соціальної ситуації, прагнення контролювати події свого життя.

Продовжуючи дослідження особливостей впливу особистісних властивостей на вибір стратегії поведінки у ситуації невизначеності вчені довели, що особливу роль в цьому процесі відіграє саморегуляція, оскільки вона приймає участь в оптимізації деструктивних психоемоційних станів і подоланні ситуацій невизначеності.

При реалізації індивідуальних стратегій поведінки у складних або конфліктних життєвих ситуаціях, стресових умовах, в ситуаціях невизначеності саме здібності до саморегуляції є базисними, оскільки дозволяють суб'єкту управляти своїми фізіологічними функціями [166].

Необхідно відмітити, що психологічний зміст категорії невизначеності, на наш погляд, має як позитивні, так і негативні аспекти. Так, до негативних аспектів ми можемо віднести проблеми із випереджувальною функцією психіки, що провокує нездатність передбачати динаміку розвитку ситуації, втрату контролю над своїм життям, а до позитивних – можливості множинних виборів, які отримує в умовах невизначеності сучасна молодь, що створює сприятливі умови становлення самовизначення на цьому віковому етапі. Тобто, сучасні соціально-психологічні виклики невизначеності є невід'ємною умовою існування людини: в залежності від віку, індивідуальних особливостей, когнітивних властивостей та низки соціальних чинників ми можемо розглядати невизначеність поліфункціонально, як можливість особистісного розвитку та самореалізації та як умову застрягання в індивідуальному або груповому когнітивному дисонансі, який унеможлиблює прийняття рішення та вихід із ситуації або, навіть, бажання шукати ці шляхи виходу.

Ситуація невизначеності викликає у свідомості різноспрямовані тенденції: з одного боку, пошук сенсу та спроби вирішення проблем, які виникають в умовах невизначеності, а іншого – необхідність прояву активності, пошуку додаткових особистісних та когнітивних ресурсів, які не завжди сприяють пошуку адекватного рішення [167]. Ця особистісна дилема підтверджує, що сьогодення потребує нових засобів та форм поведінки, які в

зможі забезпечити розвиток людини як системи, яка самоорганізується та саморозвивається, має власний вибір. Саме ситуація невизначеності може взяти на себе ці соціально-особистісні функції, оскільки в ній проявляється індивідуально виражена та доступна суб'єкту здатність розпоряджатися власною свободою та відповідальністю, що суттєво посилює екзистенційний контекст невизначеності [167].

Екзистенційні, сенсоутворювальні аспекти невизначеності сприяють активізації доступних людині способів розпорядження власною свободою та особистою відповідальністю, що дозволяє розглядати проблему невизначеності як екзистенційну [63; 98 та ін.].

Зокрема, виокремлено два основні способи існування особистості та її ставлення до життя [цит. за 210]. Перший спосіб активізується, коли життя не виходить за межі безпосередніх зв'язків, у яких живе людина, будь-яке її ставлення – це, у першу чергу, ставлення до окремих явищ, але не життя в цілому. Цей спосіб існування детермінований тим, що людина не вимикається з життя, не може зайняти подумки позицію поза нею для рефлексії над нею [цит. за 210]. Це і є актуальне ставлення до життя, яке не усвідомлюється як таке, воно постає майже як природний процес, а людина, яка обирає такий спосіб існування, безпосередня та цілісна. Вона стабільно включена у конкретну систему зв'язків та відносин з іншими людьми, а певні соціальні процеси, звички, конвенційні норми та правила майже запрограмовані.

Суб'єкти, схильні до такого способу існування, стикаються із невизначеністю в періоди ламання сформованих систем відносин, цінностей, соціальних установок і підвалин. Кризові ситуації, ситуації хаосу, плутанини, які виникають у ситуації невизначеності, вимагають від особистості активності, до якої вона може бути не готовою до тих пір, поки не змінить свого ставлення до життя.

Інше ставлення до життя та, відповідно, інший спосіб життя пов'язаний із рефлексією, яка нібито перериває цей безперервний процес

життя і виводить людину подумки за його межі. З цього моменту кожен вчинок людини набуває характеру філософського судження про життя, загального ставлення до нього та постає проблема відповідальності людини у моральному плані за все, що вона скоїла або втратила [цит. за 210]. Наголошується, що другий спосіб існування та ставлення людини до життя полягає в тому, що вона стає здатною вибудовувати зв'язки, розірвані раніше, на новій основі. Створення нової концепції життя передбачає не зняття невизначеності, але збільшення толерантності до неї та навіть спрямованості людини до цієї ситуації невизначеності [цит. за 210].

На думку Н. Добровольської, важливим вектором збереження сенсу життя та психологічного здоров'я в умовах невизначеності є занурення особистості у професію, що відкриває в соціальній психології важливий пласт можливостей щодо створення корекційних програм для адаптації суб'єкта до умов невизначеності [64].

Оскільки в сучасних умовах вперше саме пандемія COVID-19 та постійна мутація вірусу у всьому світі були щільно пов'язані з невизначеністю, значні соціально-психологічні проблеми пов'язані саме з цими викликами.

Низка дослідників [13; 16; 50; 97 та ін.] вважають, що основними рисами ситуації невизначеності можна вважати її новизну, складність, неоднозначність та суперечливість, в тому числі й темпоральну, непередбачуваність та численність наслідків або шляхів рішення життєвих ситуацій, що повністю пояснює індивідуальні та групові поведінкові патерни в умовах кризи.

Так, описуючи основні компоненти невизначеності, серед провідних виділяє когнітивний, емоційний та вольовий [97]. Поряд із деструктивними емоційними станами (огида, страх, ненависть, тривога) ситуація невизначеності може активізувати і позитивні емоції, суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією [97].

Ситуація невизначеності може бути щільно пов'язана зі здатністю особистості до прогнозування, яка передбачає розвинену предикативну емпатію, що і створює психологічні умови для передбачення розвитку та динаміки ситуації. Але, підкреслює вчена, необхідно пам'ятати, що здатність особистості до прогнозування та оцінювання подій в умовах невизначеності може суттєво зменшуватися [13].

Ось чому особливого значення при вивченні ситуації невизначеності та її впливу на психіку мають соціально-психологічні механізми розвитку особистості в цих умовах [64] та соціально-психологічні засоби самоменеджменту психологічного здоров'я особистості, питання щодо формування яких піднімає в науці І. Бурлакова, підкреслюючи значення цього питання і для збереження психологічного здоров'я людини [27].

У цьому ж контексті об'єктивний вибір особистістю основної стратегії стрес-долаючої поведінки в ситуації невизначеності безпосередньо впливає на здатність до її оцінювання [64]. Завдяки введенню у науковий обіг парадигму «когнітивне оцінювання», оцінювання в ситуації невизначеності залежить від упевненості людини у власній здатності контролювати ситуацію, а в разі необхідності і змінити її.

Тобто, когнітивне оцінювання можна розглядати як специфічну форму активності особистості, спрямовану на індивідуальне розпізнавання особливостей ситуації невизначеності, виявлення її негативних та позитивних боків або визначення сенсу та значення того, що відбувається [64]. Поведінка особистості в ситуації невизначеності максимально суб'єктивована та залежить від індивідуально функціонуючих механізмів когнітивного оцінювання. Виходячи з цієї концепції, вчені застосували диференціальний підхід та виділили чотири типи особистості, які відрізняються особливостями поведінки та емоційного реагування в умовах невизначеності (тип «А», «В», «С» та «D»). Особистість типу «А» спрямована на зміни в навколишньому світі, використання шансів, які надає ситуація та можливість апробації власних можливостей; в ситуації

невизначеності особистість типу «А» дуже активна та продуктивна, вона прагне розширяти наявну інформацію про ситуацію невизначеності, аналізувати можливі ризики. Крім того, активність особистості першого типу сприяє її здатності до зміни ситуації невизначеності.

Особистість типу «В» лише частково спрямована на зміну моделей власної поведінки в ситуації невизначеності, основні зміни переважно торкаються внутрішні аспекти власного «Я»; особистість типу «С» демонструє покірність долі, її активність та когнітивні здібності виражені дуже слабо, а до психологічної характеристики особистості типу «D» додаються ще почуття тривоги, апатії та розчарування. Особистості четвертого типу не здатні до автономного існування, постійно потребують психологічної підтримки та супроводу [цит. за 71].

Концепція когнітивного оцінювання підштовхнула вчених до більш глибокого дослідження ресурсів психіки, що перебуває в ситуації невизначеності, зокрема, можливі негативні наслідки та реакції. Дослідники цього явища відмічають, що майже не можливо перебувати у ситуації невизначеності без психічного напруження, але в процесі філогенетичного розвитку психіка людини сформувала особливі інтра- та екстрапсихічні механізми додання напруженості в ситуації невизначеності. Інтрапсихічні механізми як способи психологічного захисту глибоко вивчені у контексті психоаналізу, а екстрапсихічні механізми як різновиди копінгу у вигляді соціальної взаємодії, ритуалізації поведінки можуть реально знизити тривогу у ситуації невизначеності. Це важливо, оскільки ситуація невизначеності призводить до збентеження, розгубленості, відчуття безпорадності та зростання стресових реакцій навіть в умовах визнання значення інформації, яка характеризує цю ситуацію [цит. за 24]. Аналізуючи клінічні аспекти проблеми суб'єктивної невизначеності, вчені описують низку переживань переважно негативної модальності: генералізована тривога, непередбачуваність, заплутаність, слабка активізація внутрішньоособистісних ресурсів та відсутність звичних нормативів або

конвенційних норм поведінки [цит. за 24]. Переживання позитивної модальності спрямовуються на активізацію пошукової активності, креативності та усвідомленого перетворення ситуації невизначеності.

Окрім напрямку в дослідженні ситуації невизначеності, пов'язаного із емоційним фоном, окреме місце займає вивчення когнітивної [цит. за 19] та онтогенетичної [цит. за 16] складових. Характеризуючи ситуацію невизначеності, можна відзначити, що для більшості психологічних підходів провідним у її визначенні вважається несумісність двох або більше когніцій (зокрема, в умовах пандемії COVID-19 значним чинником ризику є несумісність актуального та минулого знання), а також неузгодженість когнітивної та поведінкової сфер.

У постнеокласичній психології збільшення невизначених соціальних ситуацій в процесі життєдіяльності людини оцінюється досить негативно.

Так, антропологічною катастрофою є зростання ситуацій невизначеності та ситуацій, які не завжди піддаються розумному осмисленню та поясненню [цит. за 19]. Основними негативними наслідками подібних ситуацій вчений вважає порушення умов, при яких дії людини мають сенс.

У науці поняття «ситуація невизначеності» та «проблемна ситуація» часто розглядаються як ідентичні, але ми вважаємо, що вони не тотожні. Зіставляючи між собою ці категорії, ми спиралися на розуміння проблемної ситуації у контексті того, що проблемність будь-якої ситуації полягає в тому, що в неї включається щось дане імпліцитно, не будучи експліцитним.

Спільним між проблемною ситуацією та ситуацією невизначеності є те, що вони обидві виникають у структурі цілеспрямованої діяльності як перепони на шляху досягнення мети та проявляються, коли вже не можливо вирішити якусь задачу відомим засобами [цит. за 19]. При цьому, якщо в проблемній ситуації головною перепорою є брак інформації для розв'язання задачі, то у ситуації невизначеності такими перепонами постають не тільки

брак, але й протиріччя, нечіткість подання та зavelика кількість цієї інформації.

Крім того, спільними об'єктивними характеристиками проблемної ситуації та ситуації невизначеності є мета, засоби досягнення, програма внутрішніх та зовнішніх дій. Але в проблемній ситуації ці характеристики є відомими умовами, вони ніби то задані на момент виникнення перепони як протиріччя, яке склалося об'єктивно, між метою та відсутністю можливості її досягти на даний момент; в ситуації невизначеності ці характеристики залежать від великої кількості чинників, вони динамічні, змінювані та багато в чому залежать від суб'єктивного світу особистості [цит. за 19].

У межах онтогенетичного підходу до вивчення ситуації невизначеності в житті особистості ([цит. за 16], [156] та ін.) невизначеність розглядається як множинний вибір суб'єкта, в результаті подолання якого формується фундаментальне психологічне новоутворення конкретного вікового етапу – самовизначення [156].

Вчені, досліджуючи готовність підлітків та юнацтва до прийняття рішень в ситуації невизначеності, виділяють такі важливі чинники: мотивація до пізнання та креативність, різні види мислення (формально-логічне, абстрактне, теоретичне та критичне), розвиток рефлексивних механізмів, особистісна автономія, готовність до здійснення морального вибору, здатність до вирішення проблемних ситуацій, в тому числі ситуації невизначеності [18].

У зарубіжній психології дослідження проблеми переживання особистістю ситуації невизначеності розглядається через категорію толерантності, є традиційною та вивченою у різних аспектах: вчені припускають, що володіння толерантністю до ситуації невизначеності дозволяє суб'єкту бачити у постійно змінюваному світі нові можливості, знаходити компроміси між собою та навколишнім світом. Інтолерантна особистість може постійно відчувати труднощі у зміні програми поведінки в ситуаціях невизначеності, постійно перебуває у стані нервово-психічної

напруги, що призводить до перевтоми, виснаження організму, зниження внутрішніх ресурсів, і втрати здатності до активної роботи. Крім того, активно розглядалися толерантність до двозначності, до невизначеності та до невідомості. Так, Е. Frenkel-Brunswik розглядала толерантність до двозначності як когнітивну складову якості толерантності до невизначеності, а двозначність, на думку вченої, виражає здатність індивіда розпізнавати як негативні, і позитивні якості в об'єкті [293].

У подальшому в зарубіжних дослідженнях поняття «толерантність до двозначності» було замінене ширшим за семантичним наповненням терміном «толерантність до невизначеності», який включає в себе не тільки толерантність до двозначності як наявність у суб'єкта альтернатив, але й абсолютну невідомість.

Деякі вчені, наприклад, С. Dalbert [287] та J. Block [277], використовують термін «толерантність до невідомості», вважаючи, що невідомість пов'язана з наявністю чинника часу, тобто виникає внаслідок браку інформації про можливий розвиток ситуації. На думку С. Dalbert, для толерантних до невідомості осіб ситуація невизначеності є своєрідним викликом, вони постійно шукають такі ситуації або провокують їхнє виникнення, тоді як інтолерантні до невідомості особи сприймають ситуації невизначеності як значну загрозу та намагаються уникнути її або за відсутності такої можливості прагнуть швидше завершити

На думку дослідників, невизначеність часто пов'язана з неоднозначними мовними конструкціями або з діями людей, які допускають можливість різного тлумачення їхнього сенсу та значення. Толерантність до двозначності є лише окремим випадком невизначеності як загальної характеристики реальності, її пізнання та переживання людиною.

Суть двозначності полягає в тому, що той чи інший її аспект завжди і всюди присутній, тому що майбутнє не може бути заданим. Людина має пристосовуватися до цієї невизначеності, і різним людям це вдається по-різному [287].

Окрім дослідження загальної толерантності до ситуації невизначеності в зарубіжній психології можна виділити ще декілька провідних напрямків теоретико-емпіричних досліджень, пов'язаних з цим феноменом, як-от:

- особливості толерантності до невизначеності у міжособистісних стосунках (N. Bennett, D. Herold, S. Ashford, C. Berger [275 та ін.]);

- специфіка толерантності до невизначеності в організаційній діяльності (J. March, J. Olsen [323], R. Kahn, D. Wolfe, R. Quinn, J. Snoek [307 та ін.]);

- індивідуальне ставлення до невизначеності як особистісна особливість, його зв'язок з іншими властивостями особистості (S. Bochner [279], E. Frenkel-Brunswik [293], S. Budner [280], M. Van Sell, A. Brief, R. Schuler [346], K. Stoycheva [350]);

- особливості прийняття особистістю рішення в умовах невизначеності (D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky [308]);

- визначення рівню невизначеності як параметру культури (в тому числі й корпоративної) та його вплив на особистість (J. Block [277], J. Sidanuis [347], W. Gudikunst [298], G. Hofstede, M. Bond, C. Luk [305]);

- вивчення особливостей формування корпоративної культури та корпоративного іміджу в умовах невизначеності (G. Hofstede, M. Bond, C. Luk [305]);

- індивідуальні стратегії поведінки в ситуаціях невизначеності (H. Courtney, J. Kirkland, P. Viguerie [286], K. Kellerman, R. Reynolds [311], P. Clampitt, V. DeKoch [285]).

У крос-культурних дослідженнях G. Hofstede толерантність до невизначеності розглядається як культуральна змінна. Під невизначеністю він розуміє перебування людини у неструктурованих ситуаціях і вважає, що форми індивідуального реагування індивіда на невизначеність визначаються соціальними правилами, ритуалами, релігійною орієнтацією тощо [304]. Тобто, за G. Hofstede, індивідуальні відмінності у схильності до уникнення

невизначеності багато в чому визначається перебуванням людини у певному культуральному середовищі.

Щодо можливих поведінкових наслідків індивідуального переживання ситуації невизначеності, то частіше за все вони розглядаються у щільному зв'язку з поняттям активності та чинниками збереження їх у даних невизначених умовах. У некласичній психології проблема збереження поведінкової активності в умовах невизначеності уперше була поставлена М. Селігманом відповідно до основного концепту – «вивченої безпорадності»: головним чинником відмови від активності вважалася наявність попереднього негативного та невідконтрольного досвіду.

Пізніше були виділені ще два чинники, а саме – особливості атрибуції невідконтрольності зовнішньої або внутрішньої ситуації та індивідуальні відмінності за шкалою локусу контролю також суттєво впливають на характер активності людини в ситуації невизначеності (L. Ross, G. Bierbrauer & S. Hoffman [340], R. Nisbett, E. Borgida [327]). Крім того, було виявлено, що зовнішній локус контролю у поєднанні із зовнішньою атрибуцією причин того, що відбувається, суттєво гальмують активність у ситуації невизначеності.

Щодо репертуару емоційних переживань у ситуації невизначеності, то виявлено, що така ситуація може викликати два основні види емоційних переживань: інтерес чи цікавість, або страх чи тривогу. Безумовно, основний дослідницький інтерес, як правило, зосереджується на негативному полюсі емоційних переживань, які дуже часто кваліфікуються як достатньо автономні, такі, що мають власну мотивуючу силу (наприклад, за Л. Фестінгером і Ф. Хайдером [241] процес редукції когнітивного дисонансу «запускається» саме ними).

Але найбільша кількість досліджень спрямована на вивчення вірогідних когнітивних наслідків ситуації невизначеності, на емпіричну деталізацію основних її ознак.

Наприклад, вчені, які вважають провідною ознакою невизначеності неможливість контролю за ситуацією, готовність людини діяти в ситуації невизначеності часто пов'язують з таким когнітивним параметром, як прийняття ризику (R. Kahn, D. Wolfe, R. Quinn, J. Snoek [307 та ін.]). Науковці справедливо доводять, що особистісна включеність у ситуацію прийняття складних рішень неможлива без акта самовизначення як пізнання людиною власних можливостей відповідати вимогам ситуації, оскільки соціальній оцінці підлягають не тільки можливі наслідки прийнятих рішень, але й їхня «суб'єктивна ціна».

Вчені, які вважають провідною ознакою невизначеності новизну ситуації, складність та суперечливість інформації, яка подається суб'єкту, наполягають, що ситуація невизначеності вимагає від суб'єкта цілісного комплексу особливих когнітивних засобів, провідними з яких називають прототипи та евристики (D. Kahneman & A. Tversky [309]).

Взагалі, у контексті вивчення проблеми невизначеності та особливості поведінки суб'єкта у цій ситуації, однією з провідних компетентностей людини у сучасному, постійно змінюваному, глобальному, інформаційно-насиченому постмодерністському світі, вважають здатність репрезентувати різноманітність майбутнього – як свого особистого, так і соціального.

Так, внутрішня суб'єктивна готовність суб'єкта до постійних соціальних змін як неминучих умов існування світу та людини пов'язується низкою сучасних психологів зі здатністю до побудови рефлексивного проекту власного майбутнього (H. Courtney, J. Kirkland, P. Viguerie [286], M. van Sell, A. Brief, R. Schuler [346], J. Sidanus [347]) та репрезентувати ширший спектр образів можливого майбутнього, аніж ті, які можуть бути реалізовані гарантовано (W. Gudikunst [298]).

Критеріями ефективності подолання переживання невизначеної ситуації, успішності адаптації до неї, на думку С. Carver, M. Scheier, J. Weintraub [282], можна вважати знижений рівень невротизації суб'єкта

адаптації та суб'єктивне благополуччя, а D. Magnusson [322], J. Singer та L. Davidson [348], особливе значення надають ролі ситуаційних детермінант її подолання. Причому саме соціальний контекст, особливості ситуації, з якою стикається людина, впливає на вибір індивідуальної долаючої стратегії.

Ще одним важливим критерієм вибору стратегії переживання ситуації невизначеності є оцінка індивідуальних можливостей контролювати її розвиток. Так, R. Lazarus та S. Folkman вважають, що така когнітивна оцінка ситуації може виступати ключовим механізмом індивідуального вибору стратегій долаючої поведінки [316], а J. Singer та L. Davidson взагалі вважають, що феномен невизначеності є однією із найважливіших ситуаційних детермінант, формуючих стратегію поведінки [348], оскільки він провокує виникнення почуття безпорадності, збільшує кількість стресових реакцій, ускладнює когнітивну оцінку реальності.

Аналіз наукових першоджерел дозволяє нам розглядати умови невизначеності як особливі соціально-психологічні умови та психологічний стан особистості, що виникає в процесі життєдіяльності та передбачає розкриття нової сутності соціального явища, способу поведінки у неоднозначних та нерівномірних умовах, коли не має готових засобів рішення. Головною умовою виходу з ситуації невизначеності є необхідність усвідомлення проблеми, виникнення нової пізнавальної потреби діяти в нових невідомих умовах, формування відповідних рис особистості та виникнення поведінкових патернів (нових компетенцій), які забезпечують функціонування в ситуації невизначеності. Тобто, умови невизначеності створюють труднощі, які можна подолати лише внаслідок власної активності. Результатом проживання ситуації невизначеності стає її об'єктивація та набуття індивідуального соціального досвіду.

Таким чином, у сучасному світі людина дуже часто стикається з ситуацією невизначеності, що потребує формування інноваційного принципу розуміння образу світу та людини в ньому – принципу невизначеності та принципово нової галузі психологічних досліджень, яка поступово буде

формувати інші пояснювальні парадигми, які не будуть базуватися на традиційних наукових принципах – детермінізму, єдності свідомості та діяльності та ін. Сучасний період взагалі пов'язаний із постійними ситуаціями невизначеності, оскільки люди не мають точного уявлення про те, що відбуватиметься у їхньому житті найближчим часом.

Під невизначеністю часто розуміють: незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, яка проявляється у ситуаціях, коли людина стикається з браком, нечіткістю або суперечливістю інформації, яка поступає ззовні; нову, складну ситуацію, яка має багато суперечливих інтерпретацій або є нерозв'язною; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації; сукупність обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно-зашумленими. Основними рисами ситуації невизначеності вважають її новизну, складність, неоднозначність та суперечливість, в тому числі й темпоральну, непередбачуваність та численність наслідків або шляхів рішення життєвих ситуацій, що повністю пояснює індивідуальні та групові поведінкові патерни в умовах сучасної пандемії.

У зарубіжній психологічній науці проблеми переживання особистістю ситуації невизначеності розглядається через категорії: толерантності (у міжособистісних стосунках та в організаційній реальності), індивідуально-особистісних особливостей та індивідуальних стратегій поведінки, культуральних відмінностей та специфіки корпоративної культури, прийняття рішення в умовах невизначеності тощо.

Залежно від віку, індивідуальних особливостей, когнітивних властивостей та низки соціальних чинників невизначеність є поліфункціональним явищем: як можливість особистісного розвитку та самореалізації та як умова застрягання в індивідуальному або груповому когнітивному дисонансі, який унеможливорює прийняття рішення та вихід із ситуації або, навіть, бажання шукати ці шляхи виходу.

Ситуацію невизначеності часто супроводжують деструктивні емоційні стани та переживання, тривога, що може складати основу надситуативної активності особистості, яка містить у собі інтерес, який стимулює уяву, розумову і поведінкову активність, що призводить до позитивних переживань. У такому контексті ситуація невизначеності стає джерелом розвитку особистості, за допомогою когнітивної оцінки позитивних сторін ситуації, через необхідність знайти більше рішень, аніж це можливо, через переживання позитивних емоцій, пов'язаних із ситуацією новизни, виклику, драйву. Ситуація невизначеності містить у собі альтернативні для особистості можливості дії, можливість вибору, що своєю чергою, впливає на інтелектуальну активність, емоційне ставлення і вольову поведінку.

У контексті даного дослідження умови невизначеності визначаються як специфічні соціально-психологічні умови функціонування особистості в поєднанні з її особливими психологічними станами, що реалізуються протягом життя та сприяють розкриттю нового сенсу соціального явища, способу поведінки у неоднозначних та нерівнозначних ситуаціях, при відсутності готових способів рішення. Провідною умовою вирішення ситуації невизначеності є усвідомлення існуючої проблеми, створення нагальної потреби діяти в нових умовах, формування відповідних властивостей особистості та розвиток відповідних моделей поведінки (нових компетенцій), які забезпечують життєдіяльність особистості у невизначеній ситуації. Тобто, умови невизначеності створюють труднощі, які особистість можна подолати лише реалізуючи ресурс власної активності. Результатом індивідуального переживання ситуації невизначеності стає її об'єктивація та набуття особистістю індивідуального соціального досвіду.

Важливими чинниками, що впливають на вибір стратегії поведінки в ситуації невизначеності, є уявлення про особливості ситуації, можливий досвід подолання подібних ситуацій, у реальній ситуації - особистісні характеристики.

1.2. Психологічне здоров'я як наукова категорія у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології

Наразі наші громадяни постійно стикаються з об'єктивною або суб'єктивною невизначеністю, а проблема психологічного здоров'я нації набуває особливої актуальності. В сучасних соціально-політичних умовах у свідомості українських громадян відбуваються потужні трансформації, пов'язані з формуванням громадянськості, національного мислення та національної ідентичності. Питання збереження та підтримки психологічного здоров'я набувають нового сенсу, оскільки велика кількість населення покидають свої домівки, стають вимушеними переселенцями, руйнується сформована соціально-економічна інфраструктура, змінюються навички повсякденного життя. Активізується ще один пласт – надання психологічної допомоги особам з посттравматичними стресами, їхнім родичам та близьким.

Ось чому українська психологічна наука має встигати за запитами суспільства, активно розробляти та впроваджувати у практику інноваційні підходи та галузі, до яких і відноситься психологія здоров'я, яка є не тільки галуззю психологічної науки, що вивчає причини та методи збереження, розвитку фізичного та психологічного здоров'я особистості, але й міждисциплінарна область дослідницької і практичної діяльності, комплекс специфічних освітніх, наукових і професійних базових психологічних знань, які сприяють підтримці психологічного здоров'я у складних життєвих ситуаціях.

Зміна глобальної психологічної парадигми від класичної на постнеокласичну, перехід від психології як уніфікованого стандарту до психології-санології неможливий без нової наукової ідеології та необхідних соціоекономічних умов. Актуальність та своєчасність теоретичного та практичного звертання до парадигми психологічного здоров'я в науці підтверджується численними спорідненими категоріями, а саме, психологічною захищеністю та психологічною безпекою особистості,

нервово-психічною та емоційною стійкістю, суб'єктивним благополуччям, здоровим способом життя, загальною життєстійкістю особистості та її адаптивним потенціалом тощо.

В українській науці психологія здоров'я як новий та затребуваний науковий напрямок лише починає активно розвиватися. Дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: співвідношенню категорій психологічного та психічного здоров'я (М. Андрос [5], А. Борисюк [21], О. Двіжона [62], М. Корольчук [95], Т. Митник [177], М. Тимофієва [229], О. Чабан [248], І. Шаронова [256]. В. Штифурак [261], О. Шпортун [261], В. Яшук [248]); домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини (І. Бурлакова [27], С. Максименко [164], Л. Журавльова [73]), виявленню комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я особистості (М. Тимофієва [230]), психологічного здоров'я як основи соціальної активності (І. Коцан [105], Г. Ложкін [105], О. Лісова [154], М. Мушкевич [105]), прийомам та методам підтримки психосоматичного здоров'я (О. Корнієнко [100]), психологічного здоров'я як критерію внутрішньої свободи (І. Галецька [40], О. Завгородня [75]), психологічного здоров'я як умови професійного розвитку особистості (С. Білозерська [15], Н. Павлик [189]) та ін.

Одним із методологічно значущих питань в поставленій парадигмі є співвідношення психічного та психологічного здоров'я (І. Жданова [72], І. Коцан [105], В. Лефтеров [153], Г. Ложкін [105], М. Мушкевич [105], М. Тимофієва [230], І. Чорна [72], І. Шаронова [256], В. Штифурак [261], О. Шпортун [261] та ін.). Це питання не однозначне, оскільки дуже часто означені поняття або ідентифікуються, або, навпаки, розглядаються як полярні.

На думку В. Лефтерова категорія «психологічне здоров'я» є більш узагальненою та розкриває особливості як психічно здорової людини, так і самоактуалізованої, психологічно здорової [153]. Не дивлячись на провідну, узагальнюючу роль психологічного здоров'я, соціальні, індивідуальні та

соматичні проблеми обох видів здоров'я особистості щільно пов'язані між собою. Так, підкреслює вчений, загострені психологічні проблеми, які виникають при біологічній схильності до психопатій або внаслідок глибоких стресів та психотравмуючих подій життя, можуть спровокувати виникнення фрустрації, неврозу або інших психічних розладів, водночас, людина з психічними розладами навряд чи зможе бути повноцінно психологічно здоровою та благополучною [153].

В. Штифурак та О. Шпортун займають чітку позицію щодо обов'язкового розмежування понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» [261]. Під психологічним здоров'ям вчені розуміють стан внутрішнього гомеостазу, повноцінної психологічної активності, що проявляється в позитивному настрої, бадьорості та хорошому самопочутті, а основу психічного здоров'я людини складає нормативний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу. Співвідношення психічного та психологічного здоров'я, на думку вчених, є вертикально спрямованим; психічне здоров'я є підґрунтям для формування більш високого рівня – психологічного [261]. Психологічне здоров'я складають високі рівні особистісного розвитку, усвідомлення неповторності себе та інших, адекватне ставлення до себе та до оточуючих, здатність до цілепокладання, наявність сенсу життя, розвинені навички особистісної саморегуляція, усвідомленням відповідальності за події та результат власного життя [261]. Тобто, узагальнено під психологічним здоров'ям В. Штифурак та О. Шпортун розуміють можливість повноцінного особистісного розвитку. Спірним, на наш погляд, є твердження авторів про те, що тільки психологічне здоров'я впливає на психосоматичну сферу людини, оскільки занурення у негативні емоції, порушення внутрішнього гомеостазу (що і складає сутність психічного здоров'я) безумовно впливають на прояви психосоматики. Вважаємо, що саме така суперечливість дозволяє констатувати єдність цих двох категорій.

Оскільки усі види здоров'я є вертикально спрямованими, услід за В. Штифурак та О. Шпортун, українські вчені почали розглядати три рівні його існування: біологічний, психологічний та соціальний (І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич [105] та ін.).

1. На біологічному рівні здоров'я є динамічним балансом функцій усіх органів та систем організму та їхнє адекватне реагування на дії зовнішніх подразників.

2. На психологічному рівні здоров'я завжди пов'язане з індивідуально-особистісним контекстом: чим гармонійніше представлені всі провідні властивості особистості, тим вона стійкіша та здатна протидіяти негативним або невизначеним впливам. Як показали наші власні попередні дослідження, суб'єктивне благополуччя в психологічному здоров'ї може бути порушене: дискордантними особливостями характеру; викривленнями в моральній та ціннісній сферах [105].

3. На соціальному рівні здоров'я можна фіксувати поєднання індивідуально-особистісних та суспільних чинників. Психологічне здоров'я особистості формується під впливом позитивних та негативних соціальних впливів з боку сім'ї, друзів, роботи, релігійних організацій тощо. Тільки психологічно здорові люди можуть бути активними учасниками суспільного життя [105].

П. Калью, аналізуючи теорії здоров'я, виділяє чотири концептуальні рівні:

1) медичний, що містить лише медичні ознаки та характеристики нездоров'я (відсутність хвороб та їхніх симптомів);

2) біомедичний, який передбачає відсутність у людини органічних порушень та суб'єктивних відчуттів нездоров'я;

3) біосоціальний, який розкриває єдність біологічних та соціальних ознак при пріоритеті соціальних;

4) ціннісно-соціальний, який розглядає здоров'я як цінність, обов'язкову передумову повноцінного життя, задоволення матеріальних та

духовних потреб, активну участь у соціальному житті, економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності [цит. за 269].

Дотримуючись парадигми психічного, а не психологічного здоров'я, М. Тимофієва [230] та О. Двіжона [62] визначають психічне здоров'я як самовиховання, внутрішній стан людини, спрямований на підтримку регуляції поведінки, адекватної реальності. Наполягаючи на складній структурі психічного здоров'я автори виділяють лише два рівні: особистісне та психофізіологічне здоров'я. Критеріями основних проявів психічного здоров'я М. Тимофієва [230] та О. Двіжона [62] вважають основні види прояву психічного: психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін. на наш погляд, такий підхід є непродуктивним, оскільки, не розкриваючи специфіку психологічного здоров'я, лише посилює термінологічну та змістовну плутанину.

І. Шаронова, працюючи у парадигмі психічного здоров'я, використовує поняття «психічне здоров'я у психологічному контексті» та визначає його як відносно стійкий стан особистості, що сприяє усвідомленню людиною не тільки своїх фізичних та психічних можливостей, але й природних та соціальних умов, які задовольняють індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі досягнення емоційного благополуччя [256]. На наш погляд, і сам підхід, і визначення є невдалими, оскільки посилюють термінологічну плутанину та змістовну некоректність.

Аналітична робота, проведена О. Чебикіним та А. Кічук, дозволила вченим ввести комплексне поняття «психоемоційне здоров'я», суголосне усім змістовним характеристикам на рівні психічного, психологічного, емоційного здоров'я [250]. Вченими встановлено, що в молодому віці психоемоційне здоров'я забезпечує функціонування та становлення особистості на всіх рівнях. Особлива роль в процесі формування психоемоційного здоров'я займає життєдіяльність, різні емоційні та особистісні властивості та стани. Описуючи основні компоненти психоемоційного здоров'я (аксіологічний, когнітивно-афективний,

конативно-інструментальний та соціально-визначальний) та параметри життєдіяльності (залученість, контроль, прийняття ризику) О. Чебикін та А. Кічук встановили, що всі дані є визначальними при аналізі психоемоційного здоров'я молоді [250].

Продуктивним, на наш погляд, є підхід до розуміння психологічного здоров'я О. Завгородньої, яка розглядає його як стан розвиненої онтогенетичної рефлексії, пов'язаної з опрацюванням внутрішнього та зовнішнього минулого досвіду, духовної гармонійності та конструктивного самовираження людини в житті [75]. Такий підхід методологічно суголосний визначенню психологічно здорової особистості, наданим С. Максименком, який серед низки важливих структурних компонентів, що складають сутність психологічного здоров'я, особливого значення надає внутрішній гармонійності, активному ставленню до всього, що відбувається у навколишньому світі [165].

Дотримуючись парадигми психологічного здоров'я, дослідники підкреслюють, що змістовно категорія «психологічне здоров'я особистості» складається з двох понять: «психологія здоров'я» та «психологія людини». Тобто, саме на перетині людинознавства та соціальної психології виникають адекватні моделі психологічного здоров'я. Виходячи з такої логіки, серед провідних критеріїв психологічного здоров'я, у першу чергу, слід виокремити спрямованість та самоактуалізацію духовних якостей.

М. Гончаренко також в структурі психологічного здоров'я особистості основними компонентами вважає розвинену здатність до саморегуляції, підтримки гомеостазу, самозбереження та підтримку психосоматичного статусу [51].

Продуктивним ми вважаємо підхід Н. Павлик, яка для оцінки сформованості (або несформованості) психологічного здоров'я, яке складається з психосоматичного, психічного, соціального та духовно-сенсового компонентів, запропонувала дихотомічну систему критеріїв [189]. Так, критеріями сформованості психосоматичного компоненту, на думку

вченої, є енергійність, активність, позитивний настрій, здорові звички, а критеріями його несформованості постають пасивність, депресивність та шкідливі звички. Критеріями сформованості психічного компоненту є лабільність мислення, емоційний благополуччя, висока стресостійкість, саморегуляція, а про несформованість свідчать невротичність, ригідність мислення, емоційна лабільність. Критеріями розвитку соціального компоненту є соціально-психологічна адаптованість, здатність до децентрації, доброзичливість, про несформованість соціального компоненту свідчать егоцентризм, соціальна дезадаптація, ворожість. Про продуктивний рівень розвитку духовно-сенсового компоненту психологічного здоров'я свідчать креативність самореалізація, а показниками несформованості цього компоненту свідчать слабка самоідентифікація, песимістичний образ світу, екстернальний локус контролю, особистісна нереалізованість. Н. Павлик підкреслює, що саме повноцінна сформованість усіх компонентів визначає достатній рівень психологічного здоров'я особистості [189].

На наш погляд, перспективним є підхід до психологічного здоров'я, запропонований І. Коцан, Г. Ложкіним та М. Мушкевич, які поєднують психологічне здоров'я зі структурними елементами людської психіки [105]. Серед численних критеріїв психологічного здоров'я вчені виділили наступні:

- серед властивостей особистості: оптимізм, врівноваженість, адекватний рівень домагань, розвинене почуття обов'язку та відповідальність, впевненість у собі, невразливість до образ та почуття гумору, працелюбство, незалежність, аутентичність, доброзичливість, толерантність, самоповага, самоконтроль, дотримання етичних норм у спілкуванні;

- серед психічних станів: нервово-психічна стійкість, зрілість почуттів, контроль над негативними емоціями (страх, гнів жадоба, заздрість та ін.), аутентичність у проявах почуттів та емоцій, збереження звичного оптимального самопочуття;

- серед психічних процесів: здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; знання себе; дисципліна інтелектуальної діяльності [105].

Серед критеріїв психологічного здоров'я, наданих вченими, особливого значення набуває темпоральний контекст, тобто, здатність психологічно здорової особистості не застрягати на минулому, вміти продуктивно прожити сьогоднішній день та підтримувати в собі оптимальний рівень онтогенетичної рефлексії [105].

На жаль, темпоральний аспект недостатньо опрацьований авторами, але такий підхід до психологічного здоров'я особистості є інноваційним та заслуговує подальшої дослідницької уваги.

Необхідно відмітити, що сучасні українські вчені, розвиваючи концепції психологічного здоров'я особистості, пропонують достатньо прогресивні підходи до його структури та основних чинників. Прикладом такого інноваційного підходу слугує дослідження Н. Яреми, яка виділила три групи психологічних чинників, пов'язаних зі здоров'ям або хворобою: попередні, передавальні та мотиватори [269].

Попередні чинники містять особистісні характеристики, поведінкові особливості, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси особистості (оптимізм, сила «Я», витривалість).

Передавальні чинники розкривають специфіку поведінки як наслідку дії різних стресорів. В цю групу чинників Н. Ярема включила чотири компоненти, як-от:

- переживання та регулювання проблем, стресорів;
- вживання або зловживання речовинами, які допомагають долати або регулювати дії зовнішніх стресорів або внутрішніх проблем, але з негативними наслідками для здоров'я;
- самозбережувальна поведінка, фізична активність, здорове харчування, особиста гігієна;

- дотримання правил із підтримки здоров'я (профілактичні самоогляди, збільшення фізичних навантажень, виконання лікувальних процедур тощо).

Мотиватори як чинники психологічного здоров'я містять, зокрема, стресори, під впливом яких запускаються різноманітні індивідуальні механізми долаття стресових ситуацій та активізуються всі ресурси попередніх чинників [269].

Отже, на думку автора цієї структури психологічного здоров'я, означені чинники визначають стратегію поведінки та способу життя взагалі, сприяють поліпшенню якості життя загалом.

Один із наукових підходів у вітчизняній психології розглядає психологічне здоров'я як умови *професійного розвитку особистості* (В. Алещенко [3], А. Альошичева [4], С. Білозерська [15], А. Борисюк [20], Д. Волков [36], О. Долженко [68], Н. Павлик [189], О. Сафін [3], О. Черних [36]).

Оскільки педагогічна професія є дуже стресогенною (включеність у різні педагогічні ситуації, на які необхідно оперативно та конструктивно реагувати, висока відповідальність за дітей та ін.), то й, відповідно, в психології значна низка досліджень присвячена дослідженню психологічного здоров'я представників саме цієї професії, тому втрата вчителем психологічного здоров'я суттєво впливає на якість його життя та знижує ефективність викладацької діяльності [15].

На думку С. Білозерської, особлива роль психологічного здоров'я вчителя полягає в тому, що воно стимулює здатність щодо збереження та активізації компенсаторних механізмів психіки, які виступають гарантами ефективності розвитку особистості в умовах професійно-педагогічної активності [15]. Тобто, саме завдяки психологічному здоров'ю педагога стає можливим його професійна активність та автономність.

Н. Павлик також підкреслює складні умови праці сучасних педагогів (висока завантаженість, недостатній рівень заробітної платні,

тривале дистанційне навчання в умовах пандемії та війни, завищені очікування батьків тощо), які впливають на дисгармонію психологічного здоров'я, проявами якої вчена вважає тривожність, депресивність, втрату самовладання, відчуття психологічної незахищеності та невміння будувати конструктивні взаємини [189]. Н. Павлик вводить поняття «психологічна готовність педагога» як єдність педагогічної мотивації та педагогічних здібностей та емпірично доводить, що важливим підґрунтям цієї готовності постає саме психологічне здоров'я вчителя [189].

Дослідження психологічного здоров'я професійних спортсменів є актуальним, оскільки під час змагань на них лягає серйозна персональна відповідальність за результати виступу, крім того, змагання міжнародного масштабу априорі є стресогенними та екстремальними. Саме завдяки спортивній діяльності психіка спортсменів зазнає значного тиску, що провокує зміни в їхній особистісній сфері.

Емпірично вивчаючи особливості психологічного здоров'я сучасних спортсменів, А. Альошичева встановила, що в цій професійній групі рівень розвитку психологічного здоров'я визначається двома групами чинників: об'єктивними (значущість змагань у спортивному світі, їхня насиченість екстремальними ситуаціями, інформаційна невизначеність, необ'єктивність суддівства) та суб'єктивними (індивідуально-особистісні особливості спортсмена, переживання за результати власного виступу на змаганнях, опірність впливу психотравмуючих чинників) [4].

Європейські та американські дослідники психологічного здоров'я професійних спортсменів також робили основний акцент на можливості його підтримки шляхом зменшення особистого занепокоєння (L. Hardy [302]), зниження тривожності (D. Gould, E. Udry, V. Krane [297],) та рівню стресу (J. Willis, L. Campbell [354]) або його покращення шляхом підвищення мотивації та самооцінки (T. Scanlan, G. Stein [342]). Але, не дивлячись на прикладне значення цих досліджень, суттєвим їхнім недоліком є те, що

основний акцент ставиться не на збереженні психологічного здоров'я спортсменів, а на способах досягнення найвищих спортивних результатів.

Наступну професійну групу, психологічне здоров'я якої викликає підвищену увагу, складають представники силових структур.

Визначаючи психологічне здоров'я представників силових структур, Д. Волков та О. Черних розглядають його як особливе функціонування психіки, що забезпечує, критичність мислення, адекватність поведінки, стресостійкість, моральність, доброзичливість, ефективне виконання завдань під час несення служби та сприяє особистісному розвитку [36].

Досліджуючи особливості психологічного здоров'я працівників ОВС, які здійснюють службу в екстремальних умовах, О. Долженко підкреслює, що рівень їхнього психологічного здоров'я витримує значний вплив високого рівня тривожності, агресивності, фрустрації, депресії [68].

В. Алещенко, О. Сафін та Є. Потапчук, досліджуючи особливості психологічного здоров'я військовослужбовців, констатують, що стани емоційного дискомфорту можуть бути спровоковані такими причинами, як-от:

- міжособистісні стосунки (проблеми з військовим керівником, неуставні відносини тощо);
- внутрішньоособистісні проблеми (занепокоєння через стан здоров'я, переживання самотності, повільне просування по службі);
- сімейні проблеми;
- соціально-побутові причини (занепокоєння щодо обстановки в державі);
- відчуття психологічної незахищеності [3].

Узагальнюючи всі ці причини, вчені вважають, що найбільш значущі причини дискомфорту необхідно шукати в особистісній сфері [3]. Але, не дивлячись на однозначну справедливість цієї тези, В. Алещенко, О. Сафін та Є. Потапчук вказують на складність вивчення психологічного здоров'я військовослужбовців, оскільки переважна більшість чинників, які його

обумовлюють, є неоднозначними (специфіка військової служби, різний рівень психофізичного навантаження тощо) [3]. Тому науковці пропонують застосувати до вивчення психологічного здоров'я цієї категорії респондентів диференційований підхід та розподілити їх за станом психологічного здоров'я на три групи: психологічно здорові, з нервово-психічною нестійкістю та психічно хворі [3].

Необхідно підкреслити, що в сучасних умовах проблема психологічного здоров'я військовослужбовців набуває особливого значення, оскільки від емоційного настрою воїнів, підтримки з боку командирів, побратимів та членів родин залежить їхній бойовий дух. Тому будь-які дослідження в цьому напрямку є актуальними та своєчасними. Так, наприклад, В. Доній, досліджуючи стани психічного здоров'я військовослужбовців, доводить, що вони опосередковуються специфікою службової та позаслужбової діяльності. Вчений підкреслює, що різноманітні кризові стани можуть призводити до стресу, фрустрації та інші негативних проявів (нервово-психічного напруження, замкнутості, агресивності) навіть у цивільних громадян, коли вони потрапляють у критичні або невизначені життєві ситуації, тому на порядку денному в психологічній науці стає необхідність психологічного супроводу та підтримки військової діяльності [65].

Вікові аспекти психологічного здоров'я (А. Кічук [91], О. Корнієнко [100], Б. Лазоренко [149], В. Оржеховська [184], Ж. Сидоренко [217], М. Тимофієва [230], Т. Титаренко [232], О. Штепа [260], П. Яременко [269] та ін.)

Емпірично досліджуючи індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та психоемоційні особливості підлітків, вчені виявили особливості їхніх впливів на психологічне здоров'я дітей. Встановлено, що зміни, які відбуваються у психіці підлітка, зумовлені особистісною незрілістю та сприяють зниженню рівня як психологічного, так і фізичного здоров'я, а затримка морального та соціального розвитку в подальшому може

сприяти патологічному формуванню характеру, невротичному розвитку особистості, або, навіть, формуванню особистості дефіцитарного типу.

На думку В. Оржеховської, психологічне здоров'я молоді та підлітків, їхній здоровий спосіб життя можна розглядати як превентивний чинник процесу виховання [184]; М. Тимофієва вважає Я-концепцію сучасної молоді важливою складовою психічного та психологічного здоров'я та піднімає питання збереження психологічного здоров'я сучасної української молоді шляхом формування духовності, морально-етичних компетенцій та розширення кола просоціальної комунікації [230]; на думку О. Корнієнко психосоматичне здоров'я молоді щільно пов'язані з безпекою їхньої життєдіяльності та відчуттям захищеності [100], а Б. Лазоренко [149], Ж. Сидоренко [217] та О. Штепа [260] вважають, що постановка молоддю життєвих завдань та стратегій, пошук власної ідентичності можна розглядати як потужні особистісні ресурси та передумови досягнення психологічного здоров'я.

Досліджуючи психологічне здоров'я молоді, Д. Костюк виділив низку чинників, які можуть негативно впливати на нього, як-от: негативні стресові ситуації, несформованість вміння встановлювати адекватні контакти з оточуючими, конфліктність, брак відпочинку, матеріальне становище [103].

Ще один напрям дослідження психологічного здоров'я здійснюється в *особистісній та соціально-психологічній парадигмі* (І. Аршава [10], І. Бурлакова [26], І. Галецька [41], В. Заїка [76], С. Карпиловська [89], Ю. Швалб [259], А. Ellis, W. Dryden [290], М. Becker, R. Diamond, F. Sainfort [274] та ін.).

Так, І. Галецька розглядає психологічне здоров'я особистості як головний критерій її внутрішньої свободи та здатності приймати рішення, спрямовані на подальше збільшення якості її життя [41], Ю. Швалб пов'язує психологічне здоров'я зі здатністю особистості формувати власний неповторний стиль життя [259], І. Аршава, О. Знанецька та Е. Носенко вважають, що психологічне здоров'я особистості впливає на формування

позитивного образу Я та психологічне благополуччя [10], а Л. Журавльова підкреслює особливу роль емпатії, яка детермінує психологічного здоров'я особистості [73].

Г. Нікіфоров вважає, що психологічно здорова особистість – гармонійна, консолідована, врівноважена, духовна, має у пріоритеті гуманістичні цінності, орієнтована на самореалізацію, здатна до самоуправління [цит. за 103]. Пізнавальні психічні процеси психологічно здорової особистості характеризуються наближенням суб'єктивних образів до реальності, адекватним самосприйняттям, високою концентрацією уваги, розвиненими процесами пам'яті, здатністю до логічної обробки отриманої інформації, критичністю мислення, тощо. У сфері індивідуальних властивостей психологічно здорова особистість характеризується оптимізмом, врівноваженістю, високою моральністю, відповідальністю, непідробним інтересом до оточуючого світу, спрямованістю на кінцевий результат діяльності, адаптованість тощо [цит. за 103]

Укладаючи узагальнений портрет психологічно здорової особистості, Д. Костюк констатував наступне. Психологічно здорова особистість, у першу чергу, спонтанна та творча, відкрита. Вона не тільки аутентична, але й визнає цінність і унікальність оточуючих її людей. Психологічно здорова особистість несе відповідальність за своє життя та вміє аналізувати негативний досвід, знаходиться в постійному розвитку та сприяє розвитку інших людей. Не дивлячись на те, що її життєвий шлях може бути досить важким, вона адаптивна до швидко змінюваних умов, вміє перебувати в ситуації невизначеності [103].

Окреме місце займає низка досліджень, пов'язаних з роллю психологічного здоров'я в ситуації переживання особистістю життєвої кризи різної глибини. Кожна криза, що переживається особистістю, має декілька стадій, проходження яких має свої особливості. Різні вчені виділяють різну кількість стадій. Так, наприклад, С. Карпиловська вважає, що повсякденна криза може мати три стадії проживання: поверхневу, середню та глибоку, а

специфічна, глибока життєва криза як затяжний термінальний період у житті людини – шість [89].

Наразі особливу актуальність має вивчення психологічного здоров'я як соціального результату переживання та переусвідомлення особистістю свого життєвого досвіду (О. Завгородня [75], Т. Ларіна [151], Ж. Сидоренко [217], Н. Чепелева [252] та ін.). Так, авторська позиція О. Завгородньої полягає в тому, що психологічне здоров'я особистості розглядається як особливий оптимальний стан аналізу внутрішнього та соціального досвіду [75]; на думку Ж. Сидоренко, психологічне здоров'я також пов'язане з умінням особистості опрацювати свій життєвий досвід та є особливою формою самоконституювання особистості шляхом самоактуалізації, самопізнання, формування людяності та життєздатності [217]. Труднощі, які виникають на такому шляху особистісного становлення, не тільки значно порушують психологічне здоров'я та суб'єктивне благополуччя особистості, але й підвищують ризики аутоагресивної активності [217].

До теми нашого дослідження максимально наближені погляди В. Заїки, яка вважає, що найчастіше психологічне реагування особистості на життєву кризу відбувається у чотири послідовні фази [76]. Розвиток кризової ситуації В. Заїка позиціонує у вигляді фаз, які змінюють одна одну та розкривають взаємозв'язок внутрішнього світу особистості з подіями зовнішнього світу, які цю кризи спровокували.

1) Фаза визрівання кризи, під час якої людина намагається не впускати в себе «вороже» середовище, застосовує психологічний захист, звужує власні суб'єктивні кордони, обмежує соціальні контакти.

2) Фаза переживання передбачає ототожнення себе з кризою, втрату власного Я, заціпеніння, зустріч та оцінювання ворожої ситуації.

3) Фаза подолання реалізується у розширенні кордонів особистості, пошуку виходу з кризи та спробах контролювати власні стани.

4) Фаза трансформації активізує входження досвіду переживання кризи у свій внутрішній світ, оновлює особистість та її соціальні контакти [76].

Саме на 3 та 4 стадіях психологічно здорова особистість обирає максимально природні та продуктивні способи долаючої поведінки, виходить з життєвої кризи з мінімальними втратами.

Особливий дослідницький інтерес викликає виділення А. Ellis та W. Dryden критеріїв психологічного здоров'я особистості, до яких вони віднесли такі:

- самоінтерес: психологічно здорова людина ставить власні інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою, але не цілком здатна до самопожертви заради близьких;
- суспільний інтерес: моральність, здатність відстоювати інтереси інших та заохочувати просоціальний вибір;
- самоефективність: відповідальність за своє життя та прагнення до спілкування з оточуючими;
- стресостійкість: фрустраційна стійкість, визнання за собою та оточуючими людьми права на помилки без оцінних суджень;
- пластичність: адаптивність; людина не ставить собі та іншим жорсткі незмінні правила;
- ефективне функціонування в ситуації невизначеності;
- орієнтація на креативність: творчі інтереси заповнюють більшу частину життя людини;
- продуктивне мислення: прагнення до об'єктивності, раціональності, регуляції власних почуттів та дій, оцінювання їхніх наслідків щодо ступеня їх впливу на досягнення цілей;
- самоприйняття: безоцінне ставлення до себе та оточуючих [290].

Розвиваючи ідеї психологічного здоров'я особистості, М. Becker, R. Diamond та F. Sainfort виділили три основні компоненти психологічного здоров'я, як-от:

- добре душевне та фізичне самопочуття (з такими первинними чинниками, як повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг);
- самоактуалізація (розвиток, автономія);

- повага до себе та до інших (та підставі усвідомлення власної цінності, здатності любити) [274].

R. Kahn, D. Wolfe, R. Quinn та J. Snoek [307], T. Scanlan та G. Stein [342] основними критеріями психологічного здоров'я вважають:

- відповідність/невідповідність суб'єктивних образів об'єктам реальності, а реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій;
- відповідний віку рівень особистісної зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер;
- адаптивність у комунікативній сфері;
- здатність до саморегуляції, адекватність цілепокладання та сенсосприйняття, активність на шляху їхнього досягнення;
- критичну самооцінку та оцінювання подій життя, емоційний зв'язок з близькими людьми та відповідальність за них;
- прагнення до постійного саморозвитку та самозбагачення [342].

Таким чином, в сучасній українській науці психологія здоров'я як новий та затребуваний науковий напрямок лише починає активно розвиватися. Дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: співвідношенню категорій психологічного та психічного здоров'я, домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини, виявленню комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я особистості, психологічного здоров'я як основи соціальної активності, прийомам та методам підтримки психосоматичного здоров'я, психологічного здоров'я як критерію внутрішньої свободи, психологічного здоров'я як умови професійного розвитку особистості тощо.

Одним із методологічно значущих питань є співвідношення психічного та психологічного здоров'я, оскільки часто ці поняття або ідентифікуються, або, навпаки, розглядаються як полярні.

Констатовано, що категорія «психологічне здоров'я» є більш узагальненою та розкриває особливості як психічно, так і психологічно

здорової. Не дивлячись на провідну, узагальнюючу роль психологічного здоров'я, соціальні, індивідуальні та соматичні проблеми обох видів здоров'я особистості щільно пов'язані між собою. Співвідношення психічного та психологічного здоров'я є вертикально спрямованим; психічне здоров'я є підґрунтям для формування більш високого рівня – психологічного. Психологічне здоров'я складають високі рівні особистісного розвитку, усвідомлення неповторності себе та інших, адекватне ставлення до себе та до оточуючих, здатність до цілепокладання, наявність сенсу життя, розвинені навички особистісної саморегуляція, усвідомленням відповідальності за події та результат власного життя. Тобто, узагальнено під психологічним здоров'ям розуміють можливість повноцінного особистісного розвитку. Українські вчені розглядають три рівні існування психологічного здоров'я: біологічний (динамічним баланс функцій усіх органів та систем організму та їхнє адекватне реагування на дії зовнішніх подразників), психологічний (індивідуально-особистісний контекст) та соціальний (поєднання індивідуально-особистісних та суспільних чинників, формування психологічного здоров'я під впливом позитивних та негативних соціальних впливів з боку сім'ї, друзів, роботи, релігійних організацій тощо).

Виділяються наступні підходи до вивчення психологічного здоров'я особистості: поєднання психологічного здоров'я зі структурними елементами людської психіки; професійний, віковий, особистісний та соціально-психологічний підходи.

1.3. Психологічні особливості сучасної молоді

Соціально-психологічні зміни, які відбуваються в Україні, активна участь молоді у волонтерській діяльності зумовили якісні зміни не тільки в соціальній структурі суспільства, системі громадських відносин, але й у самосвідомості кожного українця. Результатом таких соціально-політичних процесів стало формування нових ідентичностей, які мають етнічну та

національну спрямованість. Особлива роль в процесі становлення національної самосвідомості належить саме молоді, яка вже стала провідною рушійною силою у розвитку національної ідентичності.

Саме тому в науці виникла гостра потреба в цілісному підході до вивчення молодого покоління, в розгляді молоді як органічного суб'єкта національного руху та важливої частини суспільства. В контексті нашого дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності інтерес викликає визначення молоді як соціально-демографічної групи. Молодість, як етап життєвого циклу, біологічно універсальна, але її конкретні вікові межі, соціальний статус та соціально-психологічні характеристики соціально-історично обумовлені та залежать від суспільного устрою, культури та особливостей соціалізації конкретного суспільства.

С. Яковлева визначає студентську молодь як особливу категорію молоді, яка відрізняється найбільш високим освітнім рівнем, соціальною активністю, збалансованістю інтелектуальної та соціальної зрілості [266]. Для студентської молоді властива виражена професійна спрямованість на оволодіння майбутньою професією та складне структурування інтелекту [266]. Ведучою діяльністю студентської молоді є професійно-навчальна та науково-дослідна діяльність на тлі зростання соціальної самостійності.

Студентську молодь як представників певного віку та як сукупну особистість, може схарактеризувати у таких векторах:

1) з психологічного, як соціальну спільноту, яка об'єднується схожими психічними процесами, станами та особистісними властивостями, такими як спрямованість, темперамент, характер, здібності;

2) з соціального, в якому реалізуються соціальні комунікації, якості, які визначаються приналежністю студента до певної соціальної групи;

3) з біологічного, як носія певного типу вищої нервової діяльності, фізичних характеристик, що визначається спадковістю та вродженими завдатками.

Для соціально-психологічного дослідження особливого значення набуває розуміння ролі та сутності студентської групи як сукупності молодих людей, які навчаються та спілкуються разом (М. Артюшина [9], О. Воєводіна [35], В. Ворожбіт-Горбатюк [38], А. Гафіатуліна [45], С. Герасіна [46], І. Ільницька [18], А. Кічук [91], А. Османова [186], Л. Спивак [186] та ін.). Тому самостійною одиницею психологічного аналізу може виступати студентська група як сукупність людей, що поєднуються за ознакою віку, включені до конкретної соціальної діяльності задля оволодіння основними фаховими знаннями та готуються до професійної діяльності [186].

Узагальнення досліджень про психологічні особливості сучасної української молоді дозволило виділити соціально-політичний, особистісний, навчальний та ціннісно-моральний напрями розвитку.

Соціально-політичний напрям дослідження психологічних особливостей сучасної української молоді.

Ми погоджуємося з думкою О. Продан, яка стверджувала, що сучасна молодь не схожа на своїх однолітків двадцять років тому [201]. Соціально-політичні, демографічні зміни в Україні, боротьба з країною-агресором, внутрішня та міжнародна вимушена міграція суттєво впливають на свідомість молоді. З нашої точки зору, парадоксальність ситуації невизначеності полягає в тому, що її можна розглядати як джерело розвитку молодої людини, здатність адекватно переживати різні боки свого життєвого шляху в цілому. Особливо значущим уявляється виявлення ресурсів і потенціалу життєвого досвіду, через відкриття молодою людиною перспектив свого майбутнього і необхідних ресурсів для їх самореалізації.

Т. Титаренко, досліджуючи особливості особистості молодих українців, які захищають державу на полі бою, пише, що вже після місяця перебування на передовій адаптивний потенціал особистості вичерпується через стан надмірної мобілізованості, постійної напруженості [232].

Змінюється і психологічний простір молодих бійців, формується абсолютно новий психологічний рівень життєтворення, коли старі критерії

оцінювання людей та їхніх вчинків вже не спрацьовують. Колишні друзі можуть стати ворогами, а неприятели – однодумцями. Т. Титаренко відмічає, що таке переформатування психіки відбувається не тільки у молодих бійців, які перебувають на передовій, але й у молодих людей, які працюють в тилу [232].

Також підкреслюється, що війна зумовлює не лише негативні, але й позитивні зміни в структурі особистості сучасної молоді, перевіряє її на зрілість, мужність, витривалість. Такий складний етап в житті держави для більшості молодих людей стає можливістю переглянути свої життєві орієнтири, сформувані нові стратегії, розширити власний адаптивний особистісний потенціал. У багатьох молодих військовослужбовців формуються нові компетенції, новий досвід, зростає професіоналізм, відбувається переоцінка цінностей, формуються нові пріоритети [232].

Події в сучасній Україні не тільки змінюють образ світу молоді, але й формують абсолютно нові форми активності, завдяки яким молоді українці прагнуть допомагати людям, які перебувають у складних, а інколи і трагічних обставинах – втрата житла, майна, близьких людей та друзів [24]. Тому на порядок денний виходить питання вивчення особистісних якостей та потенціалів, завдяки яким молоді люди починають займатися волонтерством. На думку І. Бринзи волонтерська діяльність активізує у молоді важливі екзистенційні компоненти особистості, як-от: сенс, милосердя, прийняття, віра [24]; а Г. Свачій в структурі особистості сучасного волонтера виділяє афективні, мотиваційно-вольові, когнітивні та поведінкові елементи, які людина спрямовує на надання допомоги оточуючим [24].

Волонтерство як альтруїстична діяльність проявляється в турботі про інших людей без оплати або будь-якого матеріального заохочення. У сучасної української молоді дух волонтерства добре розвинений та є характерною ознакою стабільної соціальної системи України.

Взагалі, на території сучасної України благодійницький рух почав формуватися ще на початку VI ст. у християнських настановах милосердя та любові до ближнього [78].

У сучасній вітчизняній науці психологічний зміст волонтерського руху серед молоді вивчений ще недостатньо, але більшість вчених вважають, що одним із досліджених компонентів волонтерства є мотивація (В. Зливков [78], С. Лукомська [78], С. Михайлова [цит. за 78]). Так, на думку С. Михайлової, основний сенс психології волонтерів полягає в тому, що волонтерська діяльність надає молоді можливість просоціальної, громадянської реалізації, можливості отримання задоволення від допомоги суспільству [цит. за 78]. Тому волонтерську діяльність в психології характеризують виключно як альтруїстичну та просоціальну.

Зарубіжні дослідники (J. Kuhl, J. Beckmann [313]) також вважають, що волонтерська діяльність породжується та мотивується альтруїстично: молода людина допомагає іншим заради поліпшення їхнього стану. Специфіка волонтерства полягає також в тому, що допомога вимагає активізації значних особистісних ресурсів та часто пов'язана з ризиком для матеріального, психологічного або фізичного благополуччя самого волонтера. Сучасна українська молодь з альтруїстичною мотивацією в умовах війни допомагає тим, хто потребує, навіть якщо вона може в будь-який момент залишити взаємодію.

В останні роки активно використовується класифікація Клері, яка розкриває шість основних мотивів волонтерської діяльності [цит. за 343]:

- реалізація власних цінностей (діяльність відповідно до загальнолюдських цінностей, загальне позитивне ставлення до людей);
- набуття нового досвіду та компетенцій (прагнення пізнання, використання нових можливостей, оволодіти новими поведінковими навичками);
- підтримка соціальних контактів (бажання стати членом групи та отримати схвалення однодумців);

- розширення кар'єрних можливостей (набуття досвіду, який буде важливий для побудови кар'єри);
- вирішення особистих проблем (зменшення негативних емоцій чи почуття провини);
- психологічний розвиток (підвищення самооцінки, зміцнення почуття власної гідності, патріотизму, громадянськості).

Можна констатувати, що останнім часом проблема стилю життя та пов'язаних з ним психологічних феноменів сучасної української молоді набуває особливого значення. Найбільш відомим вітчизняним науковцем, який працює в цій парадигмі, є Т. Титаренко, на думку якої результат особистісного саморозвитку та креативність поєднуються у спорідненому стилю життя понятті – «життєвий світ особистості» [235]. Такий підхід дозволяє розглядати процес світоконструювання молоді, спираючись на розуміння механізмів її розвитку, саморуху, індивідуальних особливостей. Важливою процесуальною характеристикою життєвого світу особистості молоді Т. Титаренко вважає її активне включення в соціальні процеси, які відбуваються в соціумі як стійкі способи руху своїм життєвим шляхом [235].

Сучасні українські вчені розширюють поняття «стиль життя молоді» (Г. Гритчук [55], О. Зубенко [79], О. Малина [166], Л. Чміль [254], Ю. Швалб [259] та ін.). Так, Ю. Швалб розглядає його як кінцевий показник якості буття усього суспільства та пропонує типологію, яка містить комбінацію чотирьох основних векторів розвитку особистості: соціальні можливості; відповідальність; соціально-психологічна захищеність та вимушеність («Новатор», «Доброволець», «Дитина», «Заручник», «Бізнесмен», «Мафіозі», «Чиновник», «Благодійник») [259].

О. Малина пропонує іншу типологію стилю життя молоді, стрижневим поняттям в якій є особистісна зрілість [166]. Авторка застосовує показники активності особистості (високого, ситуативного, низького) та її спрямованості (індивідуалістичної, колективістичної, самоціннісно-практичної).

Інші класифікації стилів життя молоді пропонують сучасні українські науковці Г. Гритчук, яка основним параметром стилю життя вважає суб'єктність/об'єктність [55], та Л. Чміль, яка в структурі життєвих стилів молоді особливе значення приділяє життєвим цінностям та індивідуальним особливостям [254]. О. Зубенко характеризує стилі життя сучасної української молоді трьома вимірами:

- «спрямованість від людей – до людей» («Уникнення контакту» та «Міжособистісна залежність»),
- «орієнтація на зовнішнє – орієнтація на внутрішнє» («Міметизм» та «Зрілість»),
- «грандіозність Я – здорова самооцінка» («Комплекс домінування» та «Асертивність»).

На думку вченої, ці виміри є актуальними для конструювання власного життя сучасною молоддю щодо таких психологічних векторів, як-от: психологічна довірливість та близькість; локус контролю та ціннісна сфера; почуття власної значущості [79].

Подальші дослідження життєвого шляху сучасної молоді основний акцент робили на різних аспектах життєвого досвіду (В. Вінков [32], О. Гудзенко [56], О. Завгородня [75], Т. Ларіна [150], К. Мелашенко [170], А. Кічук [91], Ж. Сидоренко [221], Н. Чепелева [252], R. Janoff-Bulman [306], R. Tedeschi [352], L. Calhoun [281] та ін.). Ж. Сидоренко відмічає, що основним новоутворенням молодості є здатність усвідомлювати свій життєвий досвід, певним чином ставитися до нього, що в подальшому складає особистісне підґрунтя самоздійснення студентської молоді [221].

Н. Чепелева також підкреслює, що життєвий досвід молоді щільно пов'язаний з суб'єктністю, а основною одиницею індивідуального життєвого досвіду вчена вважає подію, завдяки якій молода людина починає усвідомлювати та аналізувати все, що з нею відбувається [252]. Переживання драматичних або невизначених ситуацій активізується в появі нових алгоритмів інтерпретації набутого досвіду, що залежить від особистісних

ресурсів та потенціалів життєздатності. Вчені виокремили як важливий соціальний ресурс життєздатності молоді оптимістичні очікування від майбутнього, демонстрацію активної громадської позиції, очікування підтримуючої поведінки від сім'ї та родини [150]. Життєвий досвід молоді розглядається через: механізм усвідомлення (Н. Чепелева [252], Т. Титаренко [235]), ставлення (R. Janoff-Bulman [306], Т. Титаренко [235]). Ж. Сидоренко, досліджуючи особливості життєвого досвіду молоді в умовах соціальних криз, підкреслює, що здатність особистості усвідомлювати свій життєвий досвід, змінювати ставлення до нього залежить від рівня розвитку онтогенетичної рефлексії, яка взагалі може виступати важливою передумовою розуміння життєвого досвіду, конструктивного ставлення до нього [221].

На думку R. Janoff-Bulman та В. Necker особливого значення в процесі формування у молоді людини ставлення до життєвого досвіду набувають її уявлення про світ і себе як базові переконання, які впливають на мислення, емоції та поведінку [306]. Вчені виокремлюють три групи базових установок, які під впливом травматичного досвіду молоді людини суттєво змінюються: уявлення про доброзичливість та усвідомлення світу та настанова на позитивне ставлення до себе. R. Janoff-Bulman та В. Necker вважають, що установки безнадійності та безпорадності, які також можуть сформуватися як результат тривалого переживання життєвих та соціальних криз, створюють руйнуючий вплив на молоду людину, провокують виникнення різних деструктивних проявів [306].

Комплексне дослідження специфіки життєвого успіху сучасної української молоді, проведене В. Вінковим, переконливо довело, що найпоширенішими досягненнями, які молоді люди вважають проявами життєвого успіху, є добрі взаємини, творча самореалізація та допомога тим, хто її потребує [32]. В роботах К. Мелашенко [170] розглядалися статево-рольові особливості уявлень молоді про життєвий успіх, а О. Гудзенко [56] вивчала міжпоколінні особливості таких уявлень.

Отримані результати доводять, що переважна більшість молоді в досягненні життєвого успіху покладаються на себе, займають усвідомлену просоціальну позицію, відкидають небажаний ризик, але упевнені в тому, що досягнуть успіхів, пишаються реальними життєвими досягненнями. Добрі відносини з оточуючими та прагнення до творчої самореалізації молоді реалізуються у відповідних копінг-стратегіях рішення гострих питань, позитивній та цілеспрямованій переоцінці власних можливостей.

Узагальнюючи результати вітчизняних та зарубіжних досліджень молоді, А. Кічук наполягає, що стиль буття молоді часто є несумісним з піклуванням про власне здоров'я (у тому числі й психологічне), а з іншого – емоційна стійкість молодої людини постає «стрижневим предикатом» у системності здоров'я (в площині фізичного, духовного, соціального, психологічного видів здоров'я) [92].

Становлення життєвого шляху, прагнення молоді до успіху щільно пов'язане з її зануренням в роботу та різні соціальні аспекти працевлаштування (Ю. Гетьманенко [48], В. Кравченко [107], М. Перепелиця [194], І. Тимош [231], О. Шевченко [257], О. Талько [257] та ін.).

Так, В. Кравченко, прогнозуючи специфіку молодіжного сегменту ринку праці, запропонувала схему формування стратегії розвитку молодіжної частини українського ринку праці [107]. Вчені досліджували соціальні аспекти працевлаштування молоді та вважали, що необхідно враховувати зарубіжний досвід регулювання зайнятості молоді [48], а М. Перепелиця аналізував соціально-психологічні засади державної молодіжної політики в Україні [194].

На наш погляд, найбільш повно соціальні та психологічні аспекти працевлаштування молоді представлені в дослідженні О. Шевченко та О. Талько, які підкреслювали, що сьогодні економічне самовизначення молоді характеризується наступними рисами:

- падіння рівня життя та економічного стану молоді;

- необхідність додаткового підробітку, який, на жаль, не завжди позитивно впливає на загальний та духовний розвиток молоді;
- наявність матеріальної, економічної та психологічної залежності молоді від суспільства та батьків, проблеми з досягнення стану дорослості;
- дуже повільне соціальне просування та збільшення соціального статусу;
- зростання психологічних проблем, пов'язаних зі страхом втратити роботу та проблемами у самореалізації [257].

С. Коляденко підкреслює, що найвищими нематеріальними цінностями сучасної української молоді є служіння національним ідеям, вірність партнеру/партнерці, друзям та незалежність.

Досліджуючи психологічне здоров'я сучасної молоді, А. Шейко вважає, що воно поряд з мотиваційною, емоційно-вольовою сферами та самооцінкою складають модель психологічної стійкості, яка є стрижнем соціальної активності молодого покоління [258]. Взагалі, мотиваційна сфера сучасної молоді як активного учасника соціальних подій, які відбуваються в державі, привертає увагу сучасних українських вчених. Так, інтерес викликає дослідження мотивації молоді з різним досвідом участі в масових політичних заходах [179]. Не маючи досвіду участі, під час політичного заходу учасник вирішує перш за все ідейно-політичні питання, потім внутрішньо-психологічні й особистісно-корисні, тоді як учасники з досвідом участі у заходах зазначають пріоритет психологічно-корисних чинників, а потім вже ідейно-політичних.

Особистісний напрям дослідження психологічних особливостей сучасної української молоді

Низка українських вчених (Б. Лазоренко [149], С. Максименко [163], Ж. Сидоренко [217], Т. Титаренко [232], В. Ямницький [268] та ін.) основним вектором розвитку сучасної української молоді вважають формування життєтворчості, самоздійснення та онтогенетичної рефлексії, що сприяють навичкам самоаналізу, пізнання свого внутрішнього світу та поведінки у

зв'язку із врахуванням минулого досвіду, аналізом переживань інших людей, учасників комунікації. В результаті такого соціального досвіду молода людина набуває абсолютно нового знання про світ, навчається співвідносити своїх почуття та переживань з почуттями та переживаннями інших, аналізувати власну поведінку для більш об'єктивної її оцінки [268].

Взагалі, потужним чинником індивідуального здоров'я та суб'єктивного благополуччя молодої людини є психологічна ресурсність (О. Штепа [260]), а на думку Є. Воробйової [37] та М. Казанжи [82] – фасилітація, тому що безпосередня соціальна взаємодія позитивно впливає на особистість. Ця теза є важливою, оскільки М. Казанжи констатувала, що цінності допомоги, підтримки іншій людині залишаються стабільними, навіть в умовах несприятливих зовнішніх впливів [82].

У сучасних умовах набуття освіти виникають нові вимоги до компетенцій студентської молоді та нові завдання освітнього процесу, наприклад такі, як розвиток цифрових навичок учасників навчання (І. Андрійчук [6], А. Sun & Х. Chen [351], М. Kebritchi, А. Lipschuetz & L. Santiago [310]). Так, І. Андрійчук підкреслює, що застосування комп'ютерних технологій структурно та функціонально змінює психіку людини та рівнях пізнавальної, комунікативної, особистісної сфер, мотиваційно-потребнісної регуляції активності тощо.

У сучасному житті молоді кіберпростір може задовольняти багато потреб: у самопрезентації, знайомстві з іншими людьми, розвитку міжособистісних стосунків, якісному виконання навчальних завдань тощо. Комунікабельність є однією з визначальних навичок успішної соціальної взаємодії, що зачіпає як професійні, так і особистісні стосунки. Саме стан емоційної зручності та потреба у спілкуванні є важливими чинниками комунікації студентської молоді. Констатовано, що чим нижчий рівень комунікативної компетентності молоді та більший прояв емоційних бар'єрів у спілкуванні, тим інтенсивніше переформатується свідомість внаслідок використання Інтернету, оскільки він може сприйматися як кращий,

порівняно з реальністю, а віртуальна комунікація може домінувати та замінюватися реальністю в кіберпросторі .

На думку вчених у психологічному портреті сучасного студента особливу функцію виконує їхній комунікативний потенціал, оскільки саме в комунікативному процесі формується система основних якостей, здібностей, компетенцій та в подальшому закріплюються у структурі особистості як провідна життєва стратегія. Вчені переконливо доводять, що комунікація молоді суттєво пов'язана з ведучою діяльністю цього періоду онтогенезу, а саме – з професійним навчанням та саморозвитком [18 та ін.].

Важливою умовою розвитку особистості молодої людини є формування її емоційної сфери. Так, О. Воєводіна підкреслює, що в період ранньої дорослості емоційне життя людини поступово стабілізується, а загальна емоційність, поступово знижується [35]. Важливим особистісним здобутком цього періоду є здатність контролювати власні емоційні переживання, уникати афектів, маскувати свої актуальні емоції в значущих ситуаціях соціальної взаємодії, збагачення емоційного досвіду. Цінності, обов'язки, моральні норми стають важливим надбанням особистісного зростання в цей період. Вищим рівнем розвитку емоційної сфери людини цього віку є почуття, які виникають як результат узагальнення ситуативних емоцій.

Для теми нашого дослідження особливого значення набувають специфічні тільки для молоді стадії розвитку інтелекту [35]. Зокрема, на першій стадії інтелектуального розвитку молоді люди інтерпретують події та явища авторитарними висловлюваннями, поділяють світ на біле та чорне; друга стадія виявляє толерантність молоді до інших точок зору, здатність приймати, визнавати та схвалювати думки інших людей; третя стадія розвиває здатність молодої людини самостійно обирати життєву позицію та нести відповідальність за власні вчинки. Для формування психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності інтелектуальна зрілість молодої

людини реалізується як потреба у особистій думці, потреба у самостійному прийнятті рішень [35].

Навчальний напрям дослідження психологічних особливостей сучасної української молоді.

Оскільки ведуча діяльність в молодості – навчально-професійна та самоактуалізація, особлива дослідницька увага часто приділяється студентству та специфіці організації освітнього простору в цей період. Специфіка навчання в сучасному закладі вищої освіти є різновидом інтелектуальної активності здобувача вищої освіти, в якій особливу роль відіграє комунікація, причому індивідуальна успішність навчання часто опосередковується специфікою комунікативних компетенцій кожного учасника освітнього процесу: ступінь участі здобувача освіти в кожному конкретному комунікативному акті визначається змістом його навчальної діяльності, умовами, в яких вона відбувається, індивідуальних особливостей мікросоціального оточення тощо [38].

Ефективність навчання здобувачів вищої освіти в університеті визначається зовнішніми та внутрішніми критеріями.

Зовнішні критерії.

Розглядаючи адаптацію як процес поступового звикання особистості до входження в нові соціальні умови, молода людина, опинившись у новому для неї освітньому просторі, але маючий певний соціальний досвід, переживає на собі вплив двох груп соціальних чинників: впливу чинників поза закладом освіти, та тих, що впливають на студента у системі закладу вищої освіти.

Коротко схарактеризуємо ці чинники.

До чинників впливу на студента поза закладом освіти відносяться:

- макросоціальні (економічний стан у країні, матеріальне благополуччя; соціокультурні умови, участь у різних формах дозвілля тощо),
- мікросоціальні (стиль виховання, розвиненість соціально - комунікативної компетентності; соціально-демографічна характеристика

родини тощо).

Для формування особистості сучасного студента особливого значення набуває рівень неформальних стосунків у студентському середовищі. Виражене прагнення студентів до створення власної референтної групи мотивоване такими потребами, як-от:

- 1) потреба в захисті – для уникнення невдач, збереження статусу в академічній групі;
- 2) потреба в досягненнях, самореалізації під час навчання та соціальної активності;
- 3) потреба в позитивному настрої, гарному самопочутті, любові [цит. за 38].

Під час навчання в університеті соціально-психологічні особливості освітнього простору впливають на становлення специфічних соціально-психологічних явищ, які впливають на особистість студента та його поведінку: психологічний клімат, суспільна думка, колективний настрій, колективний тиск, традиції, що склалися в академічній групі тощо. Суспільна думка в академічній групі не тільки сприяє позитивній адаптації молодій людині, але й формує у неї соціально-важливі особистісні риси; колективний настрій може надихати студента або навпаки – придушувати його активність; традиції, які поступово складаються в академічній групі, виконують важливу виховну функцію в нових професійних та національних традиціях.

Внутрішніми критеріями, на думку деяких вчених [42], можна вважати академічну успішність студента, якість набутих знань, рівень сформованості основних компетенцій, рівень особистісного розвитку здобувача. На наш погляд, надійним внутрішнім критерієм, на нашу думку, є рівень суб'єктивного благополуччя здобувача у процесі навчання та спілкування [126].

На думку О. Хлівної для визначення стану психологічного здоров'я молоді в умовах навчальної діяльності особливого значення набуває вивчення індивідуально-особистісних, мотиваційно-вольових та афективних

характеристик студентів [цит. за 248]. Емпіричним шляхом вчена виявлені рівні психологічного здоров'я молоді та створені індивідуальні профілі, що дозволило виявити групу ризику щодо ймовірного погіршення психологічного самопочуття, розкрити позитивний мотиваційний особистісний потенціал для подальшої психологічної корекції поведінки та діяльності молоді.

Низка вчених (С. Кличковський [93], М. Лаврова [148], Л. Онуфрієва [249], О. Чайковська [249], С. Яковлева [266] та ін.) вважають, що важливим чинником формування освітнього середовища в університеті є процеси, які відбуваються у студентській спільноті. Не дивлячись на те, що сама по собі навчальна діяльність здобувачів вищої освіти не є власне груповою, спілкування в академічній групі відіграє певну роль навчання: в межах офіційних структур (академічна група, підгрупа, потік, факультет, органи студентського самоврядування) формуються особливі зв'язки, які перетворюють студентів у певний соціально-демографічний прошарок, який живе та функціонує за власними законами. Сучасні українські вчені [18 та ін.] вважають, що індивідуальна поведінка кожного здобувача вищої освіти визначається цінностями, нормами цього соціального утворення, забезпечуючи необхідний міжособистісний комфорт та соціальний статус.

Саме тому на спілкування в академічній студентській групі покладається ще одна важлива функція – збереження почуття психологічної безпеки [18 та ін.].

Рівень емоційної згуртованості академічної групи є важливою психологічною умовою адекватності оцінювання здобувачем освіти власного статусу, який залежить від соціально-демографічної характеристики групи та емоційного, когнітивного та поведінкового компонентів, які складають міжособистісні відносини. Вчені [333 та ін.] вважають, що комунікативна компетентність студентів розвивається нерівномірно, оскільки більша щільність емоційних зв'язків у групі є показником поляризації міжособистісного сприйняття; жорсткість групових структур викликає у

студентів з низьким статусом в групі захисну поведінку у вигляді завищення свого статусу та заниження їх міжособистісних оцінок; підтримка студентів з високим статусом у групі та критика аутсайдерів посилює розшарування в групі, що негативно впливає на соціально-психологічний клімат. Тому рекомендують в процесі навчально-виховної роботи зі студентами формувати в них професійні, комунікативні цінності, розвивати лідерські якості з урахуванням індивідуального статусу [333]. Такий підхід підтримує задоволеність спілкуванням у студентській групі та покращує відчуття психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти [333].

Вступивши в університет, студенти молодших курсів потрапляють у необхідність подвійної адаптації: до умов конкретного закладу вищої освіти та до основ обраної професії. Ці компоненти адаптації є взаємозалежними та розподіляються на два компоненти:

- а) професійну адаптацію до змісту, умов навчального процесу, формування самостійності в навчальній і науковій діяльності;
- б) соціально-психологічну адаптацію як пристосування молодої людини до своєї академічної групи [цит. за 24].

Така складна ситуація провокує у студентів негативні афективні переживання та стани. Так, на думку Б. Барчі у студентів нашої вибірки підвищена тривожність, яка пов'язана з фрустрацією потреби в досягненні успіху, загальною тривожністю, страхом самовираження та невідповідності очікуванням оточуючих [12]. Тривожність як складний процес, включає емоційний, поведінковий, когнітивний компоненти і пов'язана з такими особливостями особистості, як емоційна стійкість, соціальна та інтелектуальна активність. Рівень тривожності безпосередньо пов'язаний з навчальною успішністю студентів. Зокрема підвищений рівень особистісної тривожності у студентів сприяє збільшенню напруженості в багатьох навчальних ситуаціях, що може стати перешкодою прояву їх компетентності

Більшість вчених виділяють три форми адаптації студентів до нових умов навчання:

- 1) формальна адаптація, яка торкається пізнавально-інформаційного пристосування студентів до нового оточення;
- 2) суспільна адаптація як процес внутрішньої інтеграції груп студентів-першокурсників;
- 3) дидактична адаптація як підготовка студентів до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі [148].

Вчені виділяють також виділити критерії адаптованості. Так, Т. Резнік вважає важливим критерієм стан розумової працездатності першокурсників [206].

Я. Поторій виділяє суб'єктивні та об'єктивні критерії адаптованості: ставлення до навчання і колективу; задоволення навчанням і спілкуванням; мотивація; самооцінка; настрої; успішність [200], а важливим критерієм адаптованості молодій людині можна вважати ставлення до обраної професії.

М. Лаврова відмічає, що соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання у закладі вищої освіти пов'язана не тільки з новою соціальною ситуацією, але й з новими формами контролю знань, скільки входження України в єдиний Європейський освітній простір передбачає кредитно-модульну систему перевірки знань [148]. Емпіричним шляхом вчена встановила, що до початку та в період проведення модульного контролю у студентів фіксуються зміни особистісної та ситуативної тривожності: в період модульного контролю вони значно вище [148]. Якщо підвищення ситуативної тривожності в період контролю знань є зрозумілим, то високий рівень особистісної тривожності в цей період, ймовірно, сигналізує про невідповідність потреби здобувачів вищої освіти у позитивному ставленні до себе та реального ставлення до них оточуючих, та про занижену самооцінку.

Отже, на відміну від шкільного навчання, у закладі вищої освіти на перший план виходить професійна орієнтованість процесу та професійна самоосвіта. Свідоме сприймання лекційного матеріалу, практичних занять

потребують сформованості спеціальних компетенцій. Тому, у закладі вищої освіти на перший план виходить необхідність формування індивідуального стилю навчально-професійної діяльності.

Емоційний настрій в процесі навчання сприяє формуванню професійно значущих якостей студента як майбутнього фахівця, а негативні емоції посилюють дезадаптаційні процеси [148].

Крім того, майбутня професія вимагає від молодого людини наявності індивідуальних особистісних якостей, через відчутність яких можна констатувати невідповідність до майбутньої професії.

Ціннісно-моральний напрям дослідження психологічних особливостей сучасної української молоді

Л. Абсалямова та В. Ворожбіт-Горбатюк, досліджуючи психологічні особливості сенсожиттєвих орієнтацій молоді, особливу увагу приділяли ресурсам насиченого життя, просоціального досягнення блага, розвиненому умінню радіти кожному дню [1]. На думку вчених, важливим результатом вивчення сенсожиттєвих особливостей молоді може бути створення спеціальних програм розвитку психологічного благополуччя, психологічного здоров'я, в межах розробки та реалізації індивідуальної освітньої траєкторії [1].

О. Ямницький, досліджуючи особливості професійно-ціннісної орієнтації молоді, виявив три основних вектори їхнього розвитку: вектор благополуччя (цінності фізичного здоров'я та психологічного комфорту), естетично-когнітивний вектор (цінності творчої самореалізації та пізнання світу) та комунікативно-прагматичний вектор (орієнтації на спілкування та досягнення життєвого успіху) [268].

Не дивлячись на безумовне значення професійно-ціннісної сфери молоді, в сучасних умовах на перший план виходить завдання розвитку національної ідентичності молодих громадян України, позитивна національна ідентичність молоді як важлива умова стабільності держави (А. Гафіатуліна [45], І. Данилюк [59], В. Гресько [59], Н. Корчакова [102],

А. Османова [186], Д. Піонтковська [197], Л. Співак [186], Г. Ставицький [222], Т. Федотова [239] та ін.).

Так, досліджуючи особливості розвитку національної самоідентичності українських студентів різних регіонів країни, вчені визначили високий, низький та середній рівні показників національної самоідентичності [197]. Виявлено, що студенти з високим рівнем загального показника національної самоідентичності цікавляться історією, культурою та традиціями української нації, усвідомлюють власну приналежність до української нації та її значущість для себе та пишаються тим, що вони – українці.

Впродовж останніх десяти років емпіричне вивчення різних аспектів проблеми національної та етнічної ідентичності українських студентів вітчизняних закладів вищої освіти в психологічній науці проводило небагато дослідників.

У дослідженні Г. Ставицького [222], Т. Федотової [239] представлені результати емпіричного дослідження етнічної ідентичності українських студентів вітчизняних закладів вищої освіти, зокрема, оцінки її позитивності та невизначеності: констатовано, що переважна більшість української молоді має позитивну етнічну ідентичність, Д. Піонтковська довела, що на розвиток національної ідентичності може впливати вибрана спеціальність [197]. Так, найбільш інтенсивно національна ідентичність формується в студентів, які здобувають вищу освіту за спеціальностями «Історія», «Українська мова та література», оскільки їхня освітня траєкторія містить дисципліни, спрямовані на розвиток національної ідентичності, як-от, історія України, історія української мови та культури, українська література, українська етнологія, усна народна творчість.

За результатами емпіричного дослідження А. Гафіатуліної встановлено, що в західних регіонах студентам притаманна варіативність субетнічної належності; у східних – регіональна належність; в північних – національна самоповага та гідність; а в південних – національне самозвинувачення [45]. Презентуючи результати емпіричного дослідження національної

самосвідомості та етнічної ідентичності української молоді західних регіонів, Н. Корчакова констатувала, що їй властиві високі рівні позитивної та чіткої етнічної ідентичності [102].

Особливо актуальними представляються нам дослідження національної ідентичності української молоді у воєнний час. проведені А. Османовою та Л. Спивак [186]. Емпірично вчені встановили, що у воєнний час абсолютна більшість української молоді має високий рівень позитивності національної ідентичності, демонструють національну гідність, самоповагу, пишаються своїм походженням та належністю до української нації. Вони багато знають про українську націю та про національний характер [186].

Найбільш глобальні дослідження етнічних типів української молоді, проведені І. Данилюком та В. Гресько, свідчать, що в них домінує нормальна етнічна ідентичність, етнічна індиферентність та етнотогоїзм, інші типи етнічної ідентичності є маргінальними [59].

Молоді люди з нормальною ідентичністю сприймають росіян як нав'язливих, зарозумілих, лицемірних, поступливих, єхидних, безхребетних, впертих, дуже спритних та хитрих, жадібних, боягузливих, педантичних тощо. Цей етнічний стереотип характеризується середньою амбівалентністю та вираженістю і носить негативний характер [59].

Таким чином, результатом соціально-політичних процесів, які відбуваються в Україні, стала зміна пострадянських та формування нових ідентичностей, які мають етнічну та національну спрямованість. Особлива роль в процесі становлення національної самосвідомості належить молоді, яка вже стала провідною рушійною силою у розвитку національної ідентичності.

В контексті даного дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності інтерес викликає визначення молоді як соціально-демографічної групи, оскільки вона як етап життєвого циклу біологічно універсальна, але конкретні вікові межі, соціальний статус та соціально-психологічні характеристики соціально-історично обумовлені та залежать від

суспільного устрою, культури та особливостей соціалізації конкретного суспільства.

Узагальнення досліджень про психологічні особливості сучасної української молоді дозволило виділити соціально-політичний, особистісний, навчальний та ціннісно-моральний напрями розвитку.

Висновки до розділу

В сучасному світі людина дуже часто стикається з ситуацією невизначеності, що потребує формування інноваційного принципу розуміння образу світу та людини в ньому – принципу невизначеності та принципово нової галузі психологічних досліджень, яка поступово буде формувати інші пояснювальні парадигми, які не будуть базуватися на традиційних наукових принципах – детермінізму, єдності свідомості та діяльності та ін.

Під невизначеністю часто розуміють: незавершеність процесу сприйняття або пізнання будь-чого, яка проявляється у ситуаціях, коли людина стикається з браком, нечіткістю або протирічністю інформації, яка поступає ззовні; нову, складну ситуацію, яка має багато протирічних інтерпретацій або є нерозв'язною; повну відсутність інформації про способи дії у незнайомій ситуації; сукупність обставин, умов, які характеризуються неповнотою змісту або є інформаційно-зашумленими. Основними рисами ситуації невизначеності вважають її новизну, складність, неоднозначність та суперечливість, в тому числі й темпоральну, непередбачуваність та численність наслідків або шляхів рішення життєвих ситуацій, що повністю пояснює індивідуальні та групові поведінкові патерни в умовах сучасної пандемії.

В зарубіжній психологічній науці проблеми переживання особистістю ситуації невизначеності розглядається через категорії: толерантності (у міжособистісних стосунках та в організаційній реальності), індивідуально-особистісних особливостей та індивідуальних стратегій поведінки,

культуральних відмінностей та специфіки корпоративної культури, прийняття рішення в умовах невизначеності тощо.

Залежно від віку, індивідуальних особливостей, когнітивних властивостей та низки соціальних чинників невизначеність є поліфункціональним явищем: як можливість особистісного розвитку та самореалізації та як умова застрягання в індивідуальному або груповому когнітивному дисонансі, який унеможлиблює прийняття рішення та вихід із ситуації або, навіть, бажання шукати ці шляхи виходу.

Ситуацію невизначеності часто супроводжують деструктивні емоційні стани та переживання, тривога, що може складати основу надситуативної активності особистості, яка містить у собі інтерес, який стимулює увагу, розумову і поведінкову активність, що призводить до позитивних переживань. У такому контексті ситуація невизначеності стає джерелом розвитку особистості, за допомогою когнітивної оцінки позитивних сторін ситуації, через необхідність знайти більше рішень, аніж це можливо, через переживання позитивних емоцій, пов'язаних із ситуацією новизни, виклику, драйву. Ситуація невизначеності містить у собі альтернативні для особистості можливості дії, можливість вибору, що своєю чергою, впливає на інтелектуальну активність, емоційне ставлення і вольову поведінку.

У контексті даного дослідження умови невизначеності розглядаються як особливі соціально-психологічні умови та психологічний стан особистості, що виникає в процесі життєдіяльності та передбачає розкриття нової сутності соціального явища, способу поведінки у неоднозначних та нерівнозначних умовах, коли не має готових засобів рішення. Головною умовою виходу з ситуації невизначеності є необхідність усвідомлення проблеми, виникнення нової пізнавальної потреби діяти в нових невідомих умовах, формування відповідних рис особистості та виникнення поведінкових патернів (нових компетенцій), які забезпечують функціонування в ситуації невизначеності. Тобто, умови невизначеності створюють труднощі, які можна подолати лише внаслідок власної активності.

Результатом проживання ситуації невизначеності стає її об'єктивація та набуття індивідуального соціального досвіду. Важливими чинниками, що впливають на вибір стратегії поведінки в ситуації невизначеності, є уявлення про особливості ситуації, можливий досвід подолання подібних ситуацій, у реальній ситуації – особистісні характеристики.

В сучасній українській науці психологія здоров'я як новий та затребуваний науковий напрямок лише починає активно розвиватися. Дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: співвідношення категорій психологічного та психічного здоров'я, домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини, виявленню комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я особистості, психологічного здоров'я як основи соціальної активності, прийомам та методам підтримки психосоматичного здоров'я, психологічного здоров'я як критерію внутрішньої свободи, психологічного здоров'я як умови професійного розвитку особистості тощо.

Одним із методологічно значущих питань є співвідношення психічного та психологічного здоров'я, оскільки часто ці поняття або ідентифікуються, або, навпаки, розглядаються як полярні. Констатовано, що категорія «психологічне здоров'я» є більш узагальненою та розкриває особливості як психічно здорової людини, так і самоактуалізованої, психологічно здорової. Не дивлячись на провідну, узагальнюючу роль психологічного здоров'я, соціальні, індивідуальні та соматичні проблеми обох видів здоров'я особистості щільно пов'язані між собою. Співвідношення психічного та психологічного здоров'я є вертикально спрямованим; психічне здоров'я є підґрунтям для формування більш високого рівня – психологічного. Психологічне здоров'я складають високі рівні особистісного розвитку, усвідомлення неповторності себе та інших, адекватне ставлення до себе та до оточуючих, здатність до цілепокладання, наявність сенсу життя, розвинені навички особистісної саморегуляції, усвідомлення відповідальності за події та результат власного життя. Тобто, узагальнено під психологічним

здоров'ям розуміють можливість повноцінного особистісного розвитку. Українські вчені розглядають три рівні існування психологічного здоров'я: біологічний (динамічним баланс функцій усіх органів та систем організму та їхнє адекватне реагування на дії зовнішніх подразників), психологічний (індивідуально-особистісний контекст) та соціальний (поєднання індивідуально-особистісних та суспільних чинників, формування психологічного здоров'я під впливом позитивних та негативних соціальних впливів з боку сім'ї, друзів, роботи, релігійних організацій тощо).

Виділяються наступні підходи до вивчення психологічного здоров'я особистості: поєднання психологічного здоров'я зі структурними елементами людської психіки; професійний, віковий, особистісний та соціально-психологічний підходи.

Результатом соціально-політичних процесів, які відбуваються в Україні, стало формування нових ідентичностей, які мають етнічну та національну спрямованість. Особлива роль в процесі становлення національної самосвідомості належить молоді, яка вже стала провідною рушійною силою у розвитку національної ідентичності.

У контексті даного дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності інтерес викликає визначення молоді як соціально-демографічної групи, оскільки вона як етап життєвого циклу біологічно універсальна, але конкретні вікові межі, соціальний статус та соціально-психологічні характеристики соціально-історично обумовлені та залежать від суспільного устрою, культури та особливостей соціалізації конкретного суспільства.

Узагальнення досліджень про психологічні особливості сучасної української молоді дозволило виділити соціально-політичний (волонтерська діяльність, стиль життя, життєвий досвід та суб'єктивне розуміння життєвого успіху), особистісний (формування життєтворчості, самоздійснення, онтогенетичної рефлексії, психологічна ресурсність та особистісно-комунікативний потенціал), навчальний та ціннісно-моральний напрями

розвитку (особливості переживання нової соціальної ситуації, адаптація до академічної групи, формування професійних цінностей).

Отже, у розділі розглянуто теоретико-методологічні підходи до вивчення феноменів невизначеності та психологічного здоров'я; розкрито особливості сучасної української молоді та проблеми її психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

Проаналізовано зміст невизначеності як соціально-психологічної категорії. З'ясовано, що у зарубіжній психології дослідження проблеми переживання особистістю ситуації невизначеності розглядається через категорію толерантності (J. Block, C. Dalbert, E. Frenkel-Brunswik), особливості атрибуції невідконтрольності зовнішньої або внутрішньої ситуації та індивідуальні відмінності за шкалою локусу контролю (G. Bierbrauer, E. Borgida, S. Hoffman, R. Nisbett), прийняття ризику (R. Kahn, R. Quinn, J. Snoek, D. Wolfe) тощо.

У контексті даного дослідження невизначеність розглядається як особливі соціально-психологічні умови та психологічний стан особистості, що виникає у процесі життєдіяльності та передбачає розкриття нової сутності соціального явища, способу поведінки у неоднозначних та нерівноважних умовах, коли немає готових засобів рішення.

Зазначено, що головною умовою виходу з ситуації невизначеності є необхідність усвідомлення проблеми, виникнення пізнавальної потреби діяти у нових невідомих умовах, формування відповідних рис особистості та виникнення поведінкових патернів (компетенцій), які забезпечують функціонування особистості у ситуації невизначеності. Тобто, умови невизначеності створюють труднощі, які можна подолати лише внаслідок власної активності. Результатом проживання ситуації невизначеності стає її об'єктивація, набуття індивідуального соціального досвіду та укріплення психологічного здоров'я.

Показано, що у сучасній науці психологія здоров'я, як новий та затребуваний напрямок дослідження, лише починає активно розвиватися.

Наукові студії вітчизняних вчених присвячені вивченню засобів здоров'язбереження особистості в умовах системних змін соціуму (О. Блискун, А. Борисюк, І. Гоян, Л. Спицька та ін.), соціально-психологічним засобам самоменеджменту психологічного здоров'я особистості (І. Бурлакова, Г. Ложкін, К. Максименко та ін.) та адаптивності (Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, Н. Завацька, О. Кононенко, Р. Шевченко та ін.), прикладних проблем збереження психологічного здоров'я (С. Гарькавець, Н. Добровольська, В. Завацький, О. Лосієвська, Г. Побокіна та ін.), психологічного здоров'я як умови професійного розвитку особистості (В. Алещенко, А. Альошичева, С. Білозерська, Д. Волков, З. Ковальчук, Л. Онуфрієва, Н. Павлик, Л. Пілецька, О. Сафін, О. Шевяков та ін.) та ін.

Встановлено, що психологічне здоров'я досліджується у парадигмі вікових (А. Кічук, О. Корнієнко, Б. Лазоренко, В. Оржеховська, Ж. Сидоренко, М. Тимофієва, Т. Титаренко, О. Штепа та ін.), особистісних та соціально-психологічних змін (І. Аршава, І. Галецька, Ю. Завацький, В. Заїка, С. Карпіловська, Ю. Швалб та ін.).

Наголошується, що у науці виникла гостра потреба у цілісному підході до вивчення психологічного здоров'я молодого покоління, як органічного суб'єкта національного руху та найбільш активної частини суспільства (М. Артюшина, В. Ворожбіт-Горбатюк, А. Гафіатуліна, С. Герасіна, І. Ільницька, А. Кічук, А. Османова, Л. Співак та ін.). Узагальнюючи дослідження про психологічні особливості сучасної української молоді виділено соціально-політичний (Н. Агаєв, В. Климчук, О. Кокун, Н. Лозінська, І. Пішко та ін.), особистісний (М. Казанжи, Б. Лазоренко, С. Максименко, Ж. Сидоренко, Т. Титаренко, В. Ямницький та ін.), навчальний (І. Ільницька, С. Кличковський, М. Лаврова, Л. Онуфрієва, Я. Поторій, О. Чайковська, С. Яковлева та ін.) та ціннісно-моральний (Л. Абсалямова, В. Ворожбіт-Горбатюк, І. Данилюк, О. Кононенко, Л. Співак, Г. Ставицький, О. Ямницький та ін.) напрями розвитку.

Проте, попри значні здобутки вчених та світовий досвід, єдина концепція психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності наразі не створена, а актуальність дослідження визначається не тільки запитам психологічної практики, але й необхідністю переосмислення проблеми у контексті теоретико-методологічних позицій сучасної соціальної психології.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [107; 118; 123; 124; 125; 138; 141; 146].

РОЗДІЛ 2

КОНЦЕПЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

2.1. Методологічні засади дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Основне значення методології в організації теоретико-емпіричного дослідження полягає у її багатофункціональності. Методологія розглядається як: система методів пізнання, зокрема й конкретних, уявляється у вигляді певного арсеналу методів діяльності; тип раціонально-рефлексивної свідомості, спрямований на вивчення, вдосконалення та конструювання конкретних методів; система принципів наукового дослідження; вчення про науковий метод пізнання законів природи [213].

Для концептуалізації проблеми психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності особливого значення набуває правильно підібрана методологія, оскільки, за В. Рибалкою, вона є вищим рівнем узагальнення та розвитку наукового знання, потужним інструментарієм вченого, який допомагає визначити провідні теоретичні положення, шляхи і методи побудови наукових знань для досягнення бажаного результату, формування нових законів, закономірностей, гіпотез, а в практиці – для здійснення позитивних зсувів в структурі особистості [210].

Для розуміння сутності психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності концептуального значення набуває укладене методологічне підґрунтя, до якого віднесені основні положення: позитивної психології (Ed. Diener [288], С. Peterson [331], М. Seligman [345], М. Gallagher [295], S. Lopez [295]); теорії суб'єктно-діяльній активності як умови еволюції особистості (Л. Велитченко [31], В. Татенко [225], В. Подшивалкіна [198]); особистісного підходу (Є. Карпенко [88], С. Максименко [165], А. Маслоу [325]); теорії ортобіозу особистості (Н. Борисенко [38], О. Богучарова [19],

В. Ворожбіт-Горбатюк [38], В. Гаташ [44], Н. Родіна [209], О. Кононенко [209], Л. Макарова [160]); суб'єктно-вчинкової парадигми (Т. Сватенкова, О. Тимошенко [213], З. Карпенко [88], М. Папуча [192], В. Татенко [225]); системного підходу в психології (М. Костюченко [104], О. Хохліна [246]); синергетичного підходу (Н. Гончарова, Ю. Калюжна, Ю. Клименко, В. Лавріненко [218]); генетичного підходу та теорії невизначеності С. Максименка [163].

Схарактеризуємо коротко основні методологеми нашого дослідження.

Основні положення позитивної психології (Ed. Diener [288], С. Peterson [331], М. Seligman [345], М. Gallagher [295], S. Lopez [295]). Важливою для нашого дослідження є думка С. Peterson та М. Seligman про те, що в позитивній психології особливої уваги потребують психологічні феномени, які формують життя людини таким чином, щоб вона була гідна того, щоб жити [331]. Такий підхід до вивчення психологічного здоров'я поєднав у собі здобутки клінічної, соціальної, вікової психології та спрямував дослідницькі інтереси на вивчення природи людського щастя, силу людської надії, провідні базові прагнення, що спрямовують життя у пошуках сенсу. Визнані представники зарубіжної позитивної психології досліджували такі аспекти, споріднені з психологічним здоров'ям особистості, як-от: психологічне благополуччя (Ed. Diener [288], С. Ryff [341], С. Keyes [341]), сильні риси характеру (С. Peterson [331], М. Seligman [345]), позитивні емоції в структурі психологічного здоров'я (М. Gallagher [295], S. Lopez [295]).

В рамках позитивної психології розглядається проблема сутності психологічного здоров'я та дослідження комплексу особистісних чинників, які визначаються як внутрішні гаранті оптимального функціонування особистості.

У парадигмі позитивної психології Ed. Diener, О. Shigehiro та R. Lucas вважають, що важливим компонентом психологічного здоров'я особистості є її психологічне благополуччя, яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємних та неприємних емоцій [288]. Крім того, в структурі

психологічного здоров'я вчені особливо виділяють когнітивні (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) та емоційні (наявність поганого чи хорошого настрою) боки самоприйняття. Ed. Diener підкреслював, що переважна більшість людей все, що з ними трапляється, оцінюють в дихотомічному континуумі «добре - погано», і таке інтелектуальне оцінювання завжди супроводжується певною емоцією [288]. Психологічне здоров'я розкриває рівень задоволення людини, тобто автор Ed. Diener ототожнює психологічне здоров'я та переживанням щастя.

Таким чином, можна припустити, що людина має психологічне здоров'я, якщо відчуває задоволення від життя, і тільки в окремих випадках переживає неприємні почуття.

Психологічно здорова особистість відчуває себе комфортно в соціумі, упевнена у власній здатності до самоактуалізації в ньому; сприймає соціальне оточення як впорядковане та відчуває себе частиною цього соціуму, яке дає можливість соціально реалізуватися.

Основні положення теорії суб'єктно-діяльнісної активності як умови еволюції особистості (Л. Велитченко [31], В. Татенко [225], В. Подшивалкіна [198] та ін.).

На наш погляд, використання елементів суб'єктності як основної методологемі є продуктивним, оскільки сприяє вивченню ще недостатньо опрацьованих елементів особистісної сфери, сприяє вивченню процесу перетворенню окремих рис у стійкі психологічні конструкти.

Реальні ставлення людини до соціуму, формування суб'єктивного образу світу є складною, ієрархізованою системою, яка існує та реалізується у пізнавальній, діяльній та формах та формі ставлення. Принцип суб'єктності щільно пов'язаний з діяльним принципом, оскільки саме діяльність виконує роль типу активності суб'єкта, формі його ставлення до соціуму. Для нашого розуміння сутності психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності важливим є підхід до активності суб'єкта, яка набуває

форм самодетермінації, самопричинення та самодіяльності, в яких найбільш повно та глибоко розкривається його сутнісна характеристика.

Суб'єктність поєднує в собі пізнавальні та діяльнісні характеристики людини, виступає основним гарантом єдності свідомості та діяльності [31].

Розширивши класичну формулу «свідомість-діяльність» сучасна психологія наголошує на функціонуванні третього компоненту – суб'єкта, завдяки якому суб'єктно-діяльнісний підхід стає принципово новою парадигмою побудови феномену психологічного здоров'я.

Для психології особистості ключовою є ідея про статус суб'єкта зв'язку свідомості та діяльності, яким виступає особистість, яка фокусує в собі відображувальний, пізнавальний аспекти свідомості та її специфіку ставлення, прагнення. У провідних соціально-психологічних якостях особистості як-от цінності, ідеали, спрямованість, світогляд та інші, поєднуються основні механізми ставлення особистості.

Ми згодні з Л. Велитченком, який вважав, що саме суб'єктний підхід при організації та проведенні психологічного дослідження має стати основою для інтеграції різних пластів наукового знання, об'єктом якої виступають як індивідні, так і особистісні характеристики.

Сутнісний зміст категорій «суб'єкт» та «суб'єктність» розкривається у трьох основних положеннях:

- 1) необхідність переходу від мікросемантичного до мікроаналітичного методу пізнання реальності;
- 2) необхідність розширення уявлень про зміст активності як чинника детермінації соціальної поведінки;
- 3) цілісний системний характер вивчення динамічного, структурного та регулятивного аспектів активності особистості [31].

На думку В. Татенка, особистість як автономна система з самого початку прагне до позиції суб'єкта, що протистоїть об'єкту [225]. На думку вченого, це можна розглядати як основне протиріччя, яке активізує саморозвиток суб'єкта активності, що поступово починає сам відповідати за

реалізацію себе в соціумі [225]. Для нашого теоретико-емпіричного дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності важливо, що суб'єктний механізм накопичення та інтеріоризації досвіду набуває онтогенетичної доцільності в період молодості лише за умови його оцінювання та переоцінювання суб'єктом як значущого в ситуації невизначеності. Молодій людині в умовах невизначеності не потрібний досвід заради досвіду, поступово, в процесі соціалізації він стимулює рефлексивну активність суб'єктності, що актуалізує суб'єктні механізми самооцінювання та онтогенетичної рефлексії [225].

За Л. Велитченком, суб'єктність базується на інтенціональності переживань, вона відкрита індивідові у переживанні потреб та потягів. В процесі соціалізації вона форматується в систему уявлень про себе в контексті соціально-особистісного простору [31].

Ствердження суб'єктності в межах становлення функціонування особистості в умовах невизначеності реалізується, за В. Татенком, в переході від реактивних способів формування досвіду соціального функціонування до самостійного, автономного і довільного способу адаптації до ситуації невизначеності [225].

Рівень розвитку суб'єктності визначається системністю, структурованістю, рефлексивністю та раціоналізованістю, а сама структура суб'єктності розглядається як зв'язок функціонального та відображувального боків [31].

Основні положення особистісного підходу допомагають зрозуміти, що психологічно здоровій молодій людині притаманне переживання внутрішньої гармонії як критерію живого ставлення до соціуму шляхом репрезентації у свідомості того, що відбувається у навколишньому світі. Потреба особистості в переживанні конструктивності, надії, віри, оптимізму є шляхом до саморозвитку, особистісного зростання. Саме інтегрованість суперечностей дає поміркованість, збалансованість у будь-якій сфері буття. Життєва доцільність саме такого бажання самотворення, а значить і самоподолання,

протилежа безактивному буттю без творчості. Сьогодні в Україні формуються нові покоління, які звикають до змін та вірять у власні зусилля. Прогресивні зсуви у національній свідомості молоді, які почали відбуватися в Україні останнім часом, істотно вплинули на життя як соціальних спільнот, так і окремої особистості. Все, що зараз відбувається в нашому суспільстві, сприяє гуманістичному наповненню соціальних взаємовідносин у напрямку створення в державі умов щодо побудови сучасної європейської держави. Психологічно здоровій молодій людині притаманне переживання внутрішньої гармонії, що, на думку С. Максименка, є критерієм живого ставлення до соціуму шляхом репрезентації у свідомості того, що відбувається у навколишньому світі. Якщо вираження-втілення є творчістю, то, за С. Максименком, останнє і є способом переживання [164]. Важливість цих положень для нашого дослідження полягає в тому, що переживання збалансованої особистості завжди відбуватиметься як творчий процес. Потреба в переживанні конструктивності, надії, віри, оптимізму – це шлях саморозвитку, особистісного зростання. Саме інтегрованість суперечностей дає поміркованість, збалансованість у будь-якій сфері буття. Життєва доцільність саме такого бажання самотворення, а значить і самоподолання, протилежа неактивному буттю без творчості. Сьогодні в Україні формуються нові покоління, які звикають до змін та вірять у власні зусилля. Прогресивні зсуви у національній свідомості молоді, які почали відбуватися в Україні останнім часом, істотно вплинули на життя як соціальних спільнот, так і окремої особистості. Все, що зараз відбувається в нашому суспільстві, сприяє гуманістичному наповненню соціальних взаємовідносин у напрямку створення в державі умов щодо побудови сучасного європейського суспільства. Розширення меж позитивної реалізації особистісної свободи в ситуації розвитку сучасного суспільства в Україні підтримує процеси самовизначення особистості відповідно до гармонізації власних та національних цілей та пріоритетів. Цей процес є складним та тривалим, оскільки людина завжди перебуває в екзистенційній ситуації вибору між

своїм та чужим «Я», матеріальними та ідеальними цінностями, між тілесним та соціальним, внутрішнім та зовнішнім світами, які в умовах невизначеності можуть маркуватися особистістю як суперечність позитивного та негативного. Така неоднозначна амбівалентна інтерпретація особистістю чинників ніколи не може бути повною, оскільки віддзеркалює певний гомеостаз суперечностей з певним домінуванням позитивного чи негативного компонента. На думку С. Максименка, ця збалансована особистісна амбівалентність ставлень, низький рівень її вияву, притаманний психічно здоровій особистості, коли домінування позитивного чи негативного зумовлене конструктивністю як процесу, так і його наслідків для особистісного зростання [164].

А. Maslow, аналізуючи моделі здорової особистості, особливої уваги приділяв поняттю «здоров'я», яке розглядав як постійний розвиток та прагнення самоактуалізації [325]. Кажучи про самоактуалізовану особистість, А. Maslow вважав, що вона вже досягла достатнього рівня розвитку своїх базових потреб, тому на даному етапі нею рухає більш просунута мотивація, яку він назвав «метою мотивації» [325]. Мета мотивації властива людям, які впевнені в собі, мають задоволену потребу в любові, достатнє коло друзів, в житті вони посідають певний статус, користуються повагою інших, усвідомлюють власну цінність та поважають себе.

Самоактуалізована особистість:

- вільна від хвороби, навіть коли відчуває фізичне нездоров'я;
- має задоволені базові потреби;
- продуктивно використовує власні можливості;
- має чітке усвідомлення власної системи цінностей – мотивована саме тими цінностями, до яких прагне, а не тими, що їй нав'язані [325].

Вчений відмічає, що самоактуалізовані люди відчувають задоволення від:

- перемоги справедливості;

- запобігання жорстокості та зловживання можливостями іншої людини;

- прагненні покарати зло;
- заохочення таланту, чеснот [325].

Самоактуалізовані особистості:

- уникають слави, популярності, публічності;
- не вимагають, щоб їх любили всі оточуючі;
- самостійно обирають для себе сфери психологічного збагачення;
- у будь-якому випадку не підтримують жорстокості та агресивності;
- незалежно від обставин сприймають добро та зло реалістично;
- гідно приймають усі виклики життя;
- мають розвинене почуття честі;
- не приймають фальші та нещирості у відносинах;
- не живуть у світі ілюзій та сміливо дивляться правді у вічі;
- вважають, що кожна людина має шанс щодо повної реалізації свого потенціалу.

Базовими характеристиками психологічного здоров'я самоактуалізованих осіб, за А. Maslow, є:

- здатність сприймати оточуючу реальність;
- прийняття себе та інших людей;
- аутентичність у спілкуванні;
- зосередженість уваги на завданнях;
- здатність до усамітнення без переживання дискомфорту;
- автономія від оточуючого середовища, розвинена довільність та активність;
- оригінальність сприйняття подій та людей, нестандартний погляд на речі, здатність бачити більше ніж інші;
- здатність до екзистенційних переживань, пов'язаних з сильними емоціями;

- глибоке почуття причетності, спорідненості та симпатії до людей в цілому;
- скромність та повага до оточуючих;
- здатність до розпізнавання хорошого та поганого в повсякденному житті;
- вміння відрізнити засіб від мети, добро від зла;
- почуття гумору;
- недосконалість, здатність робити помилки [325].

Розглядаючи характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих осіб за А. Maslow, Є. Карпенко особливого значення приділяє двом типам мотивації, як-от: прагненню до подолання дефіциту та прагненню до розвитку [88]. Ці типи мотивації ієрархічно доповнюють один одного так, що задоволення першого типу, прагнення до подолання дефіциту, актуалізує другий тип мотивації, тобто, прагнення до розвитку. Керуючись мотивами подолання дефіциту, людина прагне безпеки, спокою, визначеності та однозначності ситуації, сприймає будь які спроби вибити її зі звичного, знайомого ритму життя як загрозу своєму фізичному існуванню, боїться неочікуваних змін та прагне уникати стресів, які потенційно можуть загрожувати уявленню про себе, свої вчинки, самоствавлення [88].

Після задоволення цих потреб перед людиною постає питання екзистенційного рівню: триматися набутого рівня життєзабезпечення чи зануритися у невизначену ситуацію, яке може принести страждання або несподівані зміни у світогляді та самооцінці. Саме переживання емоції страху в ситуації невизначеності, за Є. Карпенко, гальмує процеси самоактуалізації [88]. Тобто, мотивація прагнення до подолання дефіциту відображає потреби особистості в безпеці без чітко визначеного змісту, які проявляються в уникненні емоційного дискомфорту, невпевненості, безпорадності, непрогнозованості, втілюючи оборонну або упереджувально запобіжну позицію. Більш складні потреби у прив'язаності і любові, належності до референтної групи, вважає З. Карпенко, сприяють

персоналізації, потребі у самоповазі, здобутті авторитету в обраній діяльності, залученості до зовнішнього світу, розвитку особистісної рефлексії [88].

Сучасна українська психологія продовжує світові традиції методологічного дослідження соціально-психологічних механізмів поведінки особистості. Зокрема, для концептуалізації сучасних дефініцій проблеми розвитку та підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності особливого значення набуває узагальнення сучасного знання про теорію ортобіозу, що знайшло свою реалізацію в результатах наукових розвідок Н. Борисенко [38], О. Богучарової [19], В. Ворожбіт-Горбатюк [30], В. Гаташ [44], Н. Родіної [209], О. Кононенко [209], Л. Макарової [160], С. Сургової [223], С. Максименко [165] та ін.

Ортобіоз як наука про повноцінний життєвий цикл людини вчені розглядають як важливий системоутворювальним чинник формування та розвитку здоров'язберігаючих компетентностей здобувачів вищої освіти в умовах невизначеності та змін, зумовлених упровадженням воєнного стану в країні. Такі здоров'язберігаючі компетентності є наскрізними, індивідуально та соціально ціннісними, впливають на самоідентифікацію та самовизначення майбутніх молоді. В дослідженнях українських вчених теорія ортобіозу розглядається як культура здорового психологічно, фізично, духовно повноцінного життя особистості, здатної формувати навколо себе безпечне середовище, оптимізму як провідної ознаки ортобіотичного підходу (В. Ворожбіт-Горбатюк, Н. Борисенко [30]).

О. Лукасевич відмічає, що ортобіотичні підходи до вивчення особистості сприяють опису або поясненню інтринсивних властивостей людини та їхньому зв'язку з поведінкою [156]. Оскільки кожний вчинок завжди обумовлюється як індивідуальними характеристиками самої людини, так і характеристиками конкретної ситуації, ступенем її визначеності для суб'єкта, важлива проблема полягає в тому, як взаємодія між інтринсивними

властивостями та екстринсивними умовами впливає на поведінку людини та здоровий спосіб її життєдіяльності.

Теорії особистості мають справу з однією або більшою кількістю основних функцій інтринсивних властивостей, як-от: спонукання, регулювання, переживання та усвідомлення, стиль. Тому ортобіотичний підхід до психологічного здоров'я підлягає вивченню саме з точки зору цих функцій. Такий підхід сприяє змістовному опису структури та динамічних процесів, притаманних здоровій особистості [156].

Психологічно здорові люди володіють характеристиками, які спонукають їх до руху та активності: зміни на рівні інтенсивності певної внутрішньої сили викликає відповідні зміни у поведінці. Коли змінюється рівень збудження, виникає певний поведінковий комплекс, який забезпечує задоволення нового стану збудження. Реалізація обраної альтернативи здійснюється через інтринсивні регулятивні атитюди, які доповнюються переробкою інформації, під час якої стимул та зворотний зв'язок від поточної поведінки об'єднуються та інтегрується з проявами активності. Сенсорні дані та пов'язані з ними емоційні переживання зберігаються і вилучаються за допомогою процесів формування і засвоєння понять, що генерують сенси. Ця система працює разом із процесом відбору і регулювання, що визначає і реалізацію послідовності поведінки.

Крім того, кожний суб'єкт має специфічні особистісні характеристики. Навіть якщо дві людини схожі між собою за силою збудження, способом регулювання і змістом понять, вони завжди відрізняються за своїми поведінковими проявами. Тому деякі представники ортобіотичного підходу дотримуються необхідності вивчення здорової особистості через розуміння рис, які відокремлюють феномен здоров'я від звичайної нормативності (наприклад, психологічно здорові люди мають розвинений самоконтроль, особистісну відповідальність, демократизм та ідеали [156]).

Основні положення суб'єктно-вчинкової парадигми (З. Карпенко [88], Г. Ложкін [155], Т. Сватенкова [213], В. Татенко [225]). З позиції В. Татенко,

до суб'єктивного можна віднести все, що якісно визначає життя конкретної людини, як-от: суб'єктивні ідеї, сенси, судження, моральні оцінки, погляди, потреби та здібності [225]. Тобто, суголосно ідеям вченого, суб'єктивне можна розглядати як цілісну онтологічну характеристику людини, яка одночасно є важливою змістовно-дійовою характеристикою її активності, що підкреслює соціально активний, перетворювальний спосіб життєдіяльності людини. Категорія «суб'єктності» розкриває, перш за все, індивідуальний характер активності людини як суб'єкта і розкривається в таких поняттях, як: вільний, самостійний, креативний, життєтворчий [225].

З такої позиції суб'єктність можна розглядати як постійне прагнення людини до максимально усвідомленої спонтанності у виборі та реалізації трудової діяльності та активності взагалі через психологічне оволодіння навколишніми явищами, що зменшує залежність особистості від світу та розширює можливості повноцінної взаємодії з ним. Саме через дефініцію суб'єктності можна розглядати особистість як суб'єкта життєздійснення та життєтворчості [225]. Для розуміння суб'єктності як способу екзистенційного розуміння людиною самої себе Г. Ложкін використав поняття «автор», яке характеризує людину як активного хазяїна своїх дій, з активною соціальною позицією та цілеспрямованістю [155]. І саме завдяки активності як ціннісному способу моделювання та реалізації особистістю своєї діяльності та поведінки, вона стає автономною, цілісною та успішно функціонуючою системою в соціальному просторі [155].

М.-Л. Чепа виділила періоди, сензитивні для становлення суб'єктності [193]. На думку вченої, максимально активно суб'єктність людини розвивається саме в період молодості (19-28 років), коли відбувається активне соціально-професійне становлення, самопізнання в професійному аспекті, формуються навички подолання життєвих труднощів. Завершення процесу формування суб'єктності та початок становлення індивідуальності, відмічає М.-Л. Чепа, співпадають з кризою молодості (27-33 роки), коли усвідомлюється необхідність подальшої професійної, соціальної та

особистісної реалізації. В подальшому, в період дорослості (32-42 роки), людина реалізується через участь у культурному і соціальному житті спільноти.

На думку З. Карпенко, під суб'єктністю можна розуміти універсальний принцип переходу можливих станів суб'єкта в реальну дійсність [88]. Людина здатна розвиватись від суб'єкта до свідомого діяча, цілеспрямовано перетворювати внутрішній та зовнішній світ суголосно своїм власними законам та переконанням. Суб'єктність як така не дається людині з народження, вона постійно розвивається, проходить конкретні стадії у напрямку творчості та внутрішньої активності. При розкритті особливостей ситуації невизначення та особливостей поведінки в таких умовах позиція суб'єкта є подвійною – він може пристосовуватись до зовнішніх умов, а може змінювати ці умови, тобто виступати активним володарем свого життя. Тобто, за З. Карпенко, суб'єкт є людиною, яка перебуває у конкретних життєвих обставинах, які, з одного боку, частково вплинули на її долю, а, з іншого, частково створені нею самою [88]. Суб'єктність можна розглядати як здатність формувати свій життєвий шлях, вирішувати основні протиріччя між індивідуальною сутністю та об'єктивними обставинами життя. Такий підхід суголосний позиції В. Франкла, який розглядав унікальність людини як необхідність реалізувати себе в зовнішньому соціумі.

Вчені розглядають сутність суб'єкта у поєднанні психологічної індивідуальної активності та соціальної представленості особистості в міжособистісному просторі [цит. за 213]. Людина не тільки реалізується у певному соціумі та визначається ним, але й певним чином ставиться до світу, та сама формує своє ставлення [цит. за 213]. Тобто, категорія суб'єкта розкриває специфіку співвідношення особистості з дійсністю, спосіб презентації себе світу, особливості структуризації та категоризації реальності.

Ще одним важливим аспектом категорії суб'єкта є особливі ставлення, до яких він включає і споглядання і етичне ставлення. Взагалі,

характеризуючи суб'єктність [цит. за 213]. Ставитися до іншого як до суб'єкта означає допомагати людині долати негативне з позиції позитивних компонентів, які є в кожній людині, але водночас володіти готовністю будувати своє етичне ставлення до іншого проти його негативного ставлення до себе.

В. Татенко відмічав, що суб'єктна активність може бути розглянута як головна детермінанта розвитку, а середовище та біологічні фактори чинники лише як умови [225]. Суб'єкт, за В. Татенком, постійно самоінтегрується, самостійно та творчо здійснює свою життєдіяльність, розвивається протягом життя у формі індивідуальності [225].

Розвинена суб'єктність допомагає вирішувати такі задачі:

- 1) пізнання та перетворення свого зовнішнього світу;
- 2) пізнання та перетворення свого внутрішнього світу;
- 3) пізнання та розвиток себе як суб'єкта власного життя [цит. за 213].

Основні положення системного підходу в психології (М. Костюченко [104], Т. Сватенкова [213], О. Хохліна [246],).

До основних принципів *системного підходу* в контексті формування психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності відносяться наступні [213]:

1. Багатоаспектності, завдяки якому психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності може розглядатися в декількох аспектах, наприклад, у функціональному, соціальному та технологічному;

2. Ієрархічності, завдяки якому психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності може бути досліджене шляхом структурування уявлень про нього;

3. Декомпозиції, завдяки якому психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності означає розподіл окремих компонентів на низку дрібніших частин з можливостями подальшого дослідження на різних рівнях;

4. Багатомірності, завдяки якому психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності з точки зору структурної складності можна

моделюватися окремими показниками, завдяки чому складна дефініція психологічного здоров'я розділяється на групу більш простих властивостей, які відносно незалежні одна від одної та розкривають різні боки його складної структури;

5. Цілісності, завдяки якому психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності розглядається як внутрішня структурна єдність особистості, що забезпечує її автономне існування в соціальному середовищі. Цілісність психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності як системного об'єкта визначається множиною його компонентів, розгалуженістю зв'язків між ними та системо-утворюючими чинниками;

6. Динамічності, завдяки якому психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності як складний системний об'єкт змінюється в часі природно та за допомогою спеціально організованої технології, що визначається як його розвиток.

Системний підхід в психології (М. Костюченко [104], Т. Сватенкова [213], О. Хохліна [246] та ін.) передбачає, що до вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності необхідно підходити як до системи, до певної цілісності, до якої входять у особливих відношеннях та кореляціях окремі самодостатні елементи. Системність наукового пізнання психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності є результатом та відображенням системних взаємозв'язків, якими характеризується ситуація невизначеності. Тому при вивченні об'єкта нашого дослідження необхідно враховувати всі можливі боки та зв'язки.

Обираючи системний підхід до вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, ми спиралися на його основні особливості, як-от:

- розгляд всіх теоретично можливих шляхів та засобів досягнення мети, оптимальне поєднання різних методів дослідження;
- оцінювання отриманих наукових даних з позицій подальших наукових розвідок;

- відсутність строго детермінованих рішень;
- чітке розмежування різних точок зору при вирішенні досліджуваної проблеми;
- визнається принципове значення суб'єктивних чинників у процесі узгодження різних точок зору;
- врахування факторів ризику та невизначеності при побудові концептуальної моделі дослідження (С. Важинський, Т. Щербак [28]).

Крім того, важливо відмітити, що системний підхід в психології дозволяє розглянути якісну своєрідність будь-яких утворень психіки, її системну будову, її включеність у різні системи (О. Ткаченко). Загальнонауковими теоретичними положеннями, які розкривають сутність системного підходу можна вважати наступні: система не зводиться до суми окремих елементів, а має свою особливу структуру; властивості кожного окремого елемента визначаються його місцем у структурі; окремі підсистеми можна вважати самостійними системами; але кожне психічне явище, яке розглядається як самодостатня система, входить до більш загальної системи.

У контексті системного підходу, психіка людини має вивчатися на наступних рівнях:

- на першому рівні з'ясовується, яке психічне явище береться за цілісність;
- на другому рівні з'ясовується, що є конкретними елементами цієї цілісності;

На третьому рівні визначаються максимально значущі та узагальнені зв'язки між окремими елементами та кожного з них з цілісністю;

На четвертому рівні з'ясовуються компоненти цілісності.

На п'ятому рівні визначається ієрархія та субординація цих компонентів цілісності;

На шостому рівні відбувається узагальнення інформації щодо усіх елементів, їхніх зв'язків та поглиблення знань про систему [цит. за 213].

Саме такий рівневий системний аналіз психічного явища є умовою отримання знань про психологічне здоров'я молоді в ситуації невизначеності.

Розглядаючи психологічне здоров'я молоді як цілісну складноорганізовану систему, до його характеристик можна віднести наступні загальні особливості системи:

- система є, у першу чергу, сукупністю елементів, які, за певних умов, можуть розглядатись як самостійні системи;

- наявність значущих зв'язків між елементами та їх властивостями, під якими розуміють лише зв'язки, що закономірно розкривають інтегративні властивості системи, і саме це виділяє систему з оточуючого середовища як цілісний об'єкт;

- наявність визначеної організації, що проявляється у зменшенні ступеня невизначеності системи порівняно з невизначеністю чинників, які систему утворюють. До таких чинників належать кількість елементів системи та кількість значущих зв'язків, якими може володіти елемент тощо;

- наявність інтегративних, властивих системі загалом, але не властивих жодному елементу, властивостей. Тобто, що хоча властивості системи і залежать від властивостей елементів, вони не визначаються ними повністю.

Отже, спираючись на ці особливості, можна констатувати, що психологічне здоров'я молоді як система не зводиться до простої сукупності елементів та, механічно розділяючи її на окремі частини, неможливо пізнати всі її особливості загалом.

С. Вазинський та Т. Щербак підкреслюють, що системи функціонують у певному зовнішньому середовищі, під яким вчені розуміють все, що знаходиться зовні від системи, поза її межами, включаючи необхідні умови для існування та розвитку [28]. Ми можемо припустити, що ситуація невизначеності як зовнішнє відносно психологічного здоров'я молоді складається з багатьох природних, суспільних, інформаційних, економічних,

виробничих та інших чинників, які впливають на систему та певною мірою самі перебувають під впливом цієї системи.

Цікавою методологією системного підходу є уявлення про вхід та вихід системи, за допомогою яких відбувається взаємодія між системою та зовнішнім середовищем [28]. Вхід системи – це вплив на неї зовнішнього середовища, а вихід – це її реакція на вплив зовнішнього середовища. Кількість взаємодій системи та зовнішнього середовища потужна та різноманітна, тому в процесі наукового дослідження рекомендується аналізувати найсуттєвіші зв'язки.

Для дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності особливого значення набуває конативний компонент. Це пов'язано з тим, що функціонування системи проявляється у зміні її станів, відповідає неперервній чи дискретній зміні її певних характеристик, тобто, реалізується у поведінці. В такому контексті важливою характеристикою стає час, завдяки якому можна розглядати розгорнуті в часі реакції цілісної системи на внутрішні зміни та зовнішні впливи [28].

Для методологічного обґрунтування теми нашого дослідження є наукове знання про наявність рівноваги як важливого системоутворюючого чинника, тобто здатності системи зберігати свій стан незмінним максимально довго [22]. Під стійкістю в методології психології розуміють здатність системи повертатись у стан рівноваги після виведення її з цього стану впливом зовнішніх чинників [22]. Стан рівноваги, в який система здатна повертатись, називають стійким станом рівноваги.

Основні положення синергетичного підходу (О. Вознюк [34], О. Землянська [77], В. Лаврінченко, М.-Л. Чепа, В. Маценко [193]).

Поступова орієнтація сучасної психологічної науки на постнеокласичні ідеї трансформує її методологічні засади та оформлює нові теоретичні підходи, в основі яких лежать основні положення синергетичного підходу до розуміння сутності складних динамічних процесів, які самоорганізуються.

Такі синергетичні уявлення дозволяють усвідомлювати психіку як відкриту систему, здатну до самоорганізації, самопрограмування та саморегуляції.

На думку С. Важинського [28], М.-Л. Чепи, В. Маценко [193] та інших українських методологів, провідним поняттям для розуміння сутнісного змісту синергетики є категорія самоорганізації, результатом самоорганізації якої стає виникнення взаємодії та, можливо, регенерація динамічних об'єктів, складніших в інформаційному аспекті, аніж об'єкти середовища, під впливом яких вони виникають.

Сучасні українські вчені визначають синергетику як науку про самоорганізацію або про мимовільне виникнення й самопідтримку впорядкованих часових і просторових структур у відкритих нелінійних системах різного походження. Для концептуалізації ключових понять нашого дослідження важливо враховувати, що синергетика вивчає неврівноважені системи та зворотні стани, непередбачуваність поведінки людини в точках біфуркації. Для розуміння специфіки формування психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності важливо враховувати, що динаміка змін неврівноважених станів у період їхньої максимальної нестійкості відбувається з опорою на вже сформовані особливості особистості або на особливості особистості, якби є визначальними для реалізації змін станів [77]. Наприклад, така стійка вольова властивість особистості, як самоконтроль актуалізує свій вплив на стан тільки у важких або невизначених ситуаціях, диференціюючи динамічну специфіку неврівноважених станів залежно від рівня сформованості довільності: у звичайних, визначених ситуаціях особи з низьким самоконтролем мають більшу продуктивність психічних процесів, на відміну від функціонування в напружених умовах, де ефективнішими є особи з високим самоконтролем.

О. Землянська відмічає, що особистість як складна саморегульована система є одночасно є цілеспрямованою відкритою системою, яка при сприятливих умовах для розвитку, здатна до самовдосконалення, самонавчання завдяки активному пошуку та відкритості до прийняття нової

інформації, рефлексуванню своїх дій [77]. В процесі реалізації активності у формі цілеспрямованої діяльності, поступово суб'єкт перетворюється та розвивається як свідомо суспільна особистість. Крім того, при визначених, але несприятливих умовах, може проявлятися асоціальний розвиток особистості, низький рівень морально-правової соціалізації, підвищена конфліктність [77].

Для розуміння механізмів становлення психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності однією з важливих тез теорії синергетики є те, що для системи в врівноваженому стані або у визначеному стані, розвиток утруднений або принципово неможливий через надмірну усталеність станів, тобто, розвиток системи можливий тільки у станах, далеких від рівноваги, коли нестійкість розглядається як джерело потенційного потенційне розвитку. Вдалині від рівноваги флуктуації (тимчасові, випадкові відхилення від середніх значень) не послабляються, як у визначених системах, а посилюються та викликають перехід системи в новий стан [77].

Справа в тому, що в невірноважених або невизначених ситуаціях поява певної організації можлива тільки при наявності зовнішніх чинників (наприклад, інформації про ситуацію), які утримують систему у стані невірноваженості. В умовах відсутності таких зовнішніх чинників системи переходять до врівноваженого стану. Навпроти, відкриті, щільно пов'язані із середовищем системи стають здатними до розвитку. Саме постійна взаємодія з оточуючим середовищем створює потенційні можливості для виникнення невірноважених станів та, як наслідок, нової більш організованої структури [77].

У контексті синергетичної методології, на думку О. Вознюк, актуальною залишається ідея синергійного розвитку особистості, яка реалізується в акмеології, яка вивчає: основні закономірності самореалізації особистісного потенціалу; об'єктивні та суб'єктивні чинники досягнення вершин розвитку; основні закономірності становлення професіоналізму, особистісні засади самоосвіти, самоорганізації і самоконтролю; самокорекції

та самореорганізації діяльності під впливом нових вимог, які пов'язані як з розвитком суспільства, науки, культури, так і, з особистісним розвитком [34].

Важливим для вивчення особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності є *генетичний підхід та теорія невизначеності* С. Максименка, основу якого складає реалізація провідних принципів: аналізу за одиницями, історизму (єдності генетичної та експериментальної ліній), системності (цілісного розгляду психологічних утворень), проектування. Процес становлення суб'єктності, за С. Максименком, опосередковується як зовнішніми чинниками, так і внутрішніми.

Розкриваючи зміст організації експериментально-генетичних досліджень, С. Максименко сформулював важливі принципи:

1) «Аналізу по одиницях» – виокремлення початкового суперечливого ставлення, яке активізує клас явищ як ціле. Одиниця, яка при цьому виділяється, зберігає в собі всі властивості цілого, але тільки в потенції, як вірогідна можливість їх реалізації в подальшому розвитку. Цей принцип реалізується в єдності з генетичною лінією психологічного дослідження, в результаті чого знаходиться наукове пояснення закономірностей процесів психічного розвитку, завдяки чому всі психічні утворення особистості досліджуються в динаміці.

2) Історизму – єдність генетичної та експериментальної лінії в дослідженні. Цей принцип доповнює принцип аналізу по одиницях, оскільки одиниця, яка виокремлюється як суперечливе початкове ставлення за законами діалектики, розглядається як процес. Принципом історизму наголошується вимога необхідності вивчення всіх моментів розвитку, закономірностей зв'язку між окремими елементами.

3) Системності – вивчення психічних утворень в їхній цілісності.

На відміну від формально-логічного погляду експериментально-генетичний метод підтримує та розвиває положення про те, що цей метод є системою, яка постійно розвивається. При цьому змістовно-операціональний бік цієї системи розкриває логіку діалектичного переходу при розгортанні

початкового ставлення. Такий перехід (від менш розвиненого знання до більш розвиненого) фіксується принципом системності, який щільно пов'язаний з принципом «аналізу по одиницях» та історизму, розкриває особливості процесу їхнього розгортання.

4) Моделювання – сприяє розумінню закономірностей, розкриттю форм психіки в особливих або невизначених умовах функціонування. Не дивлячись на те, що експериментальні моделі психічних функцій створюються в пізнавальних цілях, вони повно розкривають реально функціонуючі психічні процеси. Модель як засіб переусвідомлення реальності надає можливість впорядкувати початкові уявлення про об'єкт дослідження. В процесі створення моделі виявляються важливі взаємозв'язки та залежності, необхідні ресурси особистості.

5) Проектування – теоретико-емпіричне визначення умов становлення та розвитку нових можливостей та ресурсів індивіда.

Експериментально-генетичний метод С. Максименка є інструментом дослідження та формування новоутворень, відсутніх в даний момент в індивідуальному просторі особистості.

Аналізуючи основні принципи, виділені С. Максименко, вважаємо за необхідне відмітити, що в нашому дисертаційному дослідженні принцип аналізу по одиницях надає можливість більш диференційовано розглянути категорію психологічного здоров'я досліджуваної вибірки, схарактеризувати основні її основні компоненти, які функціонують в умовах невизначеності.

Принцип історизму, доповнюючи принцип аналізу по одиницях, також допомагає поглиблено розглянути специфіку психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності; принцип системності, щільно пов'язаний з усіма попередніми, допомагає ієрархізувати психологічне здоров'я як системно-структурне утворення особистості; принцип моделювання та проектування в нашому дослідженні створюють умови для укладення системи технологічних підходів та способів формування адекватних ціннісних орієнтацій

особистості до підтримки та покращення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Психіка, за С. Максименком, це не просто сума елементарних та провідних властивостей – більшість процесів та станів є результатом їхньої взаємодії, непередбачуваною комбінацією, тому й часто не доводиться говорити про передбачуваність поведінки людини. За С. Максименком теорія невизначеності виникає як спроба дослідження явищ, які на перший погляд виглядають парадоксальними або нелогічними [165]. Невизначеність пізнається, виходячи з описаних та досліджених явищ, тобто, невизначені психічні стани представляють взаємодією, комбінацією вже відомих феноменів психіки.

Особливого значення в будь-якому психологічному дослідженні набуває, як підкреслює С. Максименко, аналіз внутрішньої логіки людини, яке має розглядатися не як слідство, а причина. Тому в науці виникає потреба у створенні адекватних предмету епістемологічних методів, невизначене явище розглядається як самодостатнє і розглядається, виходячи з його внутрішньої логіки.

Фактично, С. Максименко розкриває найбільш оптимальну та продуктивну логіку побудови наукового дослідження будь-якого психологічного феномену.

Особливе значення для предмету нашого дослідження має феномен, який вчений образно назвав «гойдалками класифікації» – наявність декількох взаємозаперечуючих уявлень про предмет, ухвалення і подальше заперечення одного з них. Невизначеність, за С. Максименком, це переважно невизначеність об'єкту суб'єктивною упередженістю досвіду особистості [165]. Якщо сприймати цей феномен як апіорний та дійсно існуючий, розглядати його як природну властивість психіки, то розглядатися він може як амбівалентність особистісних проявів, як нездатність вийти за межі власного уявлення про себе.

Для нашого розуміння особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, важливою є теза С. Максименка про те, що руйнування досвіду відносин людини з соціумом є точкою виникнення будь-якої ситуативної невизначеності.

В онтогенезі невизначеність розглядається як повна неадаптованість суб'єкта до нових зовнішніх обставин. Подальша перспектива поведінки є вихід за межі будь-якої зовнішньої визначеності. Якщо в першому випадку невизначеність – це непристосованість особистості, то в другому – переростання соціокультурного дискурсу.

Крім того, С. Максименко наголошував, що вивчення ставлення до невизначеності (вороже або позитивне з урахуванням певного досвіду) може стати продуктивним методом вивчення особистісного розвитку [165].

Принцип розвитку поглиблює основні концептуальні підходи до вивчення особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, в межах якого закономірна динаміка психічних процесів та властивостей, реалізується в їх кількісних, якісних та структурних перетвореннях [165]. Принцип розвитку дозволяє розглядати процес зміни психічних явищ в процесі розвитку під зовнішніми впливами, та обумовленість перетворення цих явищ та їхньої включеності в цілісну систему. Принцип розвитку припускає, що будь-які зміни відбуваються закономірно, а переходи від одних форм до інших є закономірними, навіть коли містять елементи випадковості.

Принцип відповідності означає наслідуваність наукових теорій: нові наукові знання для розвитку науки є надзвичайно корисними, але вони мають співвідноситися з отриманими раніше.

Таким чином, для концептуалізації специфіки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності особливого значення набуває коректно підібране методологічне обґрунтування дослідження, до якого віднесені основні положення: позитивної психології; теорії суб'єктно-діяльній активності як умови еволюції особистості; особистісного підходу; теорії

ортобіозу особистості; суб'єктно-вчинкової парадигми; системного підходу в психології; синергетичного підходу; генетичного підходу та теорії невизначеності С. Максименка.

2.2. Технологічний підхід у дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

На різних етапах суспільного розвитку проявляються різні типи організаційної культури життєдіяльності молоді. У XXI столітті на перший план вийшов її технологічний різновид з ключовими поняттями «проектування життєдіяльності», «технологія організації життєдіяльності» та «онтогенетична рефлексія». У контексті нашого дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності саме технологічний підхід є провідним способом добору здоров'язберігаючих технологій та їхньої реалізації в різних сферах життєдіяльності: комунікації, набутті освіти, долатті стресових наслідків невизначеної ситуації тощо.

Наразі технологічний підхід інтенсивно реалізується в психологічній науці (П. Горностаєв [54], І. Єрмаков [74], В. Подшивалкіна [198], Т. Титаренко [235], В. Черноіваненко [253], В. Ямницький [267] та ін.)

В американському «Словнику освіти» технологія визначається як сфера застосування системи наукових принципів до програмування процесів навчання та використання їх у практиці з орієнтацією на детальні та допускаючи оцінку мети [цит. за 26].

Найбільш розробленим є поняття «педагогічна технологія», яке розглядають як: опис процесу досягнення запланованих результатів [219], продумана у всіх деталях модель спільної діяльності з проектування організації та проведення навчального процесу з безумовним забезпеченням комфортних умов для учнів та вчителя [36]; системна сукупність та порядок функціонування всіх особистісних, інструментальних та методологічних засобів досягнення педагогічних цілей.

На думку І. Підласого, основними перевагами використання технологічного підходу в сучасній педагогіці є його доцільність і раціоналізм [196]. Сучасні педагогічні технології забезпечують впровадження різних педагогічних інновацій, які змінюють традиційний педагогічний процес; сприяють уникненню деструктивних процесів в системі освіти, гарантують результативність [196]. С. Сисоєва, розвиваючи ідею застосування педагогічних технологій, пропонує такий технологічний різновид, як проектний метод, в якому активно реалізується особистісно-орієнтований підхід в освіті [219]. О. Пехота, А. КікTENKO, О. Любарська та інші дослідники, як головну сутність педагогічної технології, виділяють стимулювання інтересу до проблеми, спрямованість на розв'язання педагогічної проблеми, поєднання різних інноваційних методів та засобів навчання, активізацію компетенцій здобувачів вищої освіти з різних галузей науки, техніки, творчості [185].

Основними сутнісними ознаками поняття «педагогічна технологія» можна вважати такі:

- орієнтація на діяльність особистості;
- надпредметність: технологія, на відміну від методики, безпосередньо не пов'язана зі змістом, яка має універсальний характер і може бути застосована на різних змістах;
- процесуальність: наскрізні задачі проектування особистісної траєкторії;
- відтворюваність: чіткий опис програми, процедур та кроків для досягнення цілей;
- циклічність: повторюваність загальної структури діяльності;
- наявність рефлексивної компоненти у структурі діяльності особистості, що забезпечує розвиток її компетентності та самостійності [204].

Окрім педагогічних технологій окреме місце займають технології надання медико-психологічної допомоги людям, які зазнали проблем з психічним здоров'ям [81]. Технологізація цього напрямку є важливою,

оскільки психологічні проблеми часто провокують виникнення соматичних розладів, загострення хронічних патологій, що суттєво знижує соціальну активність людини. Такими категоріями стають: фізичний стан, соматичне та психічне здоров'я, психологічне благополуччя та соціальна активність.

Розроблена технологія ґрунтується на принципах комплексності та системності й складається з наступних етапів реалізації.

Перший етап загальна постановка проблеми.

Другий етап – первинна діагностика (клінічна бесіда, тестування та анкетування для вивчення психоемоційного стану, індивідуальних особливостей, оцінки розвитку когнітивних процесів та вивчення особистісних ресурсів особистості).

За результатами первинної діагностики респондента ознайомлюють з результатами, а за сприятливими результатами проводиться психологічний дебрифінг щодо відновлення особистісних ресурсів, підвищення життєстійкості, стресостійкості, підтримки психічного здоров'я. При виявленні психологічних проблем застосовується наступний, третій, етап.

Третій етап – поглиблена діагностика, яка забезпечує виявлення симптоматичних проявів психічних розладів, наявність посттравматичного стресового розладу або окремих його ознак, оцінка домінуючих копінг-стратегій.

Четвертий етап – лікувально-відновлювальний. На цьому етапі може застосовуватися курс психотерапії та корекції, реалізується індивідуальний план лікування.

П'ятий етап – реабілітація та абілітація. Головною метою цього етапу є розширення знань та формування навичок щодо позитивної життєдіяльності та повної реалізації особистісного потенціалу в сучасних умовах. На цьому етапі активно впроваджуються тренінгові заняття та індивідуальні консультації для укріплення психічного здоров'я, зміни ставлень до стресових ситуацій, посилення знань щодо відтворення власного ресурсного

потенціалу, формування нових поведінкових навичок здорового способу життя через підвищення психологічної культури та набуття нового досвіду.

Шостий етап – підсумково-рекомендаційний, містить заключну медико-психологічну діагностику та укладання рекомендацій на підставі результатів комплексного обстеження. На цьому етапі впроваджується пролонгована психологічна підтримка пацієнта [81].

Аналіз та узагальнення означених першоджерел дозволив нам розглядати технологію як особливу категорію діяльнісного підходу завдяки якій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності стає можливим через визначення специфіки: самого суб'єкта, мети, процесуальних особливостей, засобів та способів досягнення мети, отриманих результатів та ін.

Технологізація процесу збереження психологічного здоров'я можлива за рахунок залучення деяких особистісних особливостей, які, як частина цієї технології, допомагають відповісти на питання щодо способу досягнення певної мети з залученням аналізу попереднього досвіду. Тобто, особливості особистості можуть не тільки уточнювати мету, але й визначати зміст технології збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності та формувати схему поведінки в умовах невизначеності: індивідуальний досвід – особливості особистості – усвідомлення – соціальний досвід застосування у ситуаціях невизначеності. На наш погляд, у цій схемі гармонійно поєднуються технологічний та компетентнісний підхід як інтегральна характеристика молоді щодо здатності продуктивно підтримувати психологічне здоров'я в ситуації невизначеності.

У процесі життєдіяльності людина стикається з двома типами типів ситуацій: заданою та проблемною. Задана, стандартна ситуація характеризується відсутністю труднощів та низькою активністю суб'єкта. Проблемна (невизначена) ситуація стимулює його активність, пред'являє високі вимоги щодо психологічної витривалості, опірності несистематичним впливам стресогенних чинників, загальної життєстійкості. Отже, технології

здоров'язберезувальної парадигми будуються з урахуванням особистісної активності.

Наступною основою для створення характеристики сучасних соціально-психологічних технологій можуть бути види діяльності, завдяки яким становлення особистості, розвиток її культурно-історичних компетентностей відбуваються через реалізацію людини у різних видах діяльності (рефлексія, розуміння невизначеної ситуації, соціальна комунікація, волонтерство та ін.).

На думку Дж. Дьюї [70], R. Kahn, D. Wolfe & R. Quinn [307], D. Kahneman, A. Tversky [309] саме через категорію домінуючої діяльності можна виділити такі груп психологічних технологій, як-от: пояснювальні, репродуктивно – відтворювальні, проблемно-пошукові, комунікативні, імітаційно-рольові та рефлексивні.

На наш погляд, пояснювальні та репродуктивно – відтворювальні психологічні технології забезпечують функціонування людини в однозначних, визначених ситуаціях, а проблемно-пошукові, комунікативні, імітаційно-рольові та рефлексивні – функціонують у парадигмі невизначеності. Крім того, на наш погляд, кожна з означених психологічних технологій спрямовується на стимулювання активності та рівня компетентності особистості в однозначних та невизначених ситуаціях. Так, ми припускаємо, що пояснювальні та репродуктивно – відтворювальні психологічні технології можуть забезпечити досягнення початкового рівня компетентності при мінімальній активності особистості (набуття конкретних, загальновідомих знань, умінь та навичок), а проблемно-пошукові, комунікативні, імітаційно-рольові та рефлексивні передбачають високу соціально-особистісну активність та високі рівні розвитку компетентності (в різних видах діяльності та особистісних якостей, що забезпечують функціонування та збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності). Можна припустити, що саме засобами проблемно-пошукових, комунікативних, імітаційно-рольових та рефлексивних

психологічних технологій формуються складні види здоров'язберезувальної діяльності в умовах невизначеності, тому ці групи технологій займають серед інших особливе місце. Цей особливий статус даних психологічних технологій визначається потребою у продуктивній комунікації, моделюванні та онтогенетичній рефлексії та виникає тільки з появою невизначеної ситуації, яка не має однозначного вирішення.

Проблемно-пошукові технології реалізуються у наступних фазах:

Фаза 1: занурення в проблему: від створення проблемної ситуації до виникнення інтересу та включення в діяльність за аналізом умов заданої ситуації.

Фаза 2, яка складається з двох етапів:

- постановка проблеми: від аналізу вихідних умов ситуації до постановки для себе проблеми;
- пошук рішення: від формулювання ідей, припущень, планування пошукових дій до рішення проблеми.

Фаза 3, яка складається з двох етапів:

- докази правомірності отриманого рішення засобами публічного обговорення, критики та оцінювання результатів своєї діяльності;
- співставлення обраного рішення з іншими варіантами, їхня оцінка та пошук підґрунтя для обрання основних стратегій.

Фаза 4: рефлексія способів рішення проблем, критеріальний аналіз, докази та оцінки рішень, розвитку власних здібностей вирішувати проблеми.

Всі ці перелічені фази представляють собою завершений цикл діяльності, багаторазове повторення якого створює умови для розвитку та реалізації в умовах невизначеності критичного мислення, творчих, комунікативних та рефлексивних здібностей.

У вітчизняній та зарубіжній психології існує низка наукових досліджень з проблемно-орієнтованого технологічного підходу до розуміння особливостей функціонування особистості у неоднозначних ситуаціях: М. Артюшина [9], В. Лефтеров [152], В. Підгурська [195], В. Подшивалкіна

[198], І. Підласий [196], Л. Тодорів [238], О. Шапран [255], П. Щербань [263], Т. Титаренко [232], В. Черноіваненко [253], N. Bennett, D. Herold, S. Ashford [275] та ін.

Услід за К. Джерджен, N. Bennett, D. Herold, S. Ashford [275], характеризуючи проблемно-орієнтований технологічний підхід в дослідженні ситуацій невизначеності, можна виділити його такі ознаки:

1) відносна автономність – поведінка людини в ситуації невизначеності може бути технологічно продуктивною тільки у випадку незалежності власних ідей, оцінок, цінностей, рефлексивного досвіду від інших; тобто, автономність проблемно-орієнтованої психологічної технології можлива у випадку її індивідуалізації або диференціації; інформація про соціальну ситуацію, суспільну подію має бути не кінцевим етапом вибудовування поведінки, а відправною точкою для цього;

2) постановка питань щодо розв'язання проблеми з урахуванням власних потреб та інтересів (у цьому контексті одне з завдань технологічного підходу полягає у пошуку численного різноманіття поглядів на існуючу неоднозначну проблему);

3) пошук власного вибору та власного шляху у невизначеній ситуації;

4) соціальний характер проблемно-орієнтованого технологічного підходу – спілкуючись, дискутуючи з оточуючими, людина уточнює та поглиблює власну позицію у ситуації невизначеності. Крім того, у корекційній роботі доцільно застосовувати такі технологічні елементи, як дискусія, брейнстормінг, дебати, різні форми групової та парної роботи, що посилює соціальну спрямованість будь-якої психологічної технології.

На думку N. Bennett, D. Herold, S. Ashford, застосування технологічного підходу до вивчення ситуації невизначеності та особливостей функціонування в ній людини дозволяє під новим кутом подивитися на механізми формування соціальних стратегій, спрямованих на рішення поставлених задач [275]. У цьому ж контексті Дж. Дьюї підкреслює, що технологічний підхід стає максимально ефективним, коли людина потрапляє

у ситуацію невизначеності та намагається вирішити конкретну проблему, відрефлексувати її можливі наслідки для себе. На думку вченого, застосування технологічного підходу до розуміння стратегії поведінки у ситуації невизначеності стимулює розвиток критичного мислення, допитливості, становлення копінг-спрямованості людини.

Але головне місце відводиться онтогенетичній рефлексії, спрямованій на використання власного досвіду та усвідомленні загальних способів рішення неоднозначних проблем. Тому особлива увага при застосуванні технологічного підходу приділяється технологізації тренінгів.

Сучасні українські вчені І. Підласий [196], Л. Тодорів [238], О. Шапран [255], П. Щербань [263] та інші, розглядають процес технологізації тренінгів як інноваційний напрям практичної реалізації соціальної психології та як важливий компонент єдиного процесу технологізації всіх сфер соціального життя людини.

Так, Л. Тодорів підкреслює, що головним принципом організації циклу тренінгових занять має бути поступовість, коли кожний наступний етап має впливати з попереднього [238]. Саме завдяки поступовості людина починає заглиблюватися в процес самоусвідомлення, відкриває різні боки свого «Я». В процесі реалізації тренінгових занять формуються такі техніки самопізнання, як-от: аналіз, зворотний зв'язок, зміст уявлень про себе. Л. Тодорів виділяє таку форму реалізації занять як модель соціально-психологічного тренінгу, яку він розглядає як активну форму навчання, в процесі якої відбувається емоційне переживання індивідуального досвіду та продуктивна інтеріоризація психологічних знань у вигляді рольових ігор, психодрам, обговорень, рефлексування, супутнього тестування з подальшою інтерпретацією отриманих результатів тощо [238].

Технологізація (у повсякденному розумінні цього терміну) – це процес використання технологій у сфері діяльності. Технологізувати діяльність – означає зробити її оптимальною, раціональною, а отже, і більш ефективною.

Технологізація не могла не торкнутися і такої сфери психологічного знання, як тренінг. Методологічне обґрунтування технологічного підходу до тренінгу можна розглядати через призму єдності та протилежності технічного та гуманітарного знання. Складність проблеми «тренінг – технологія» пояснюється спробою вирішити протиріччя між тренінгом як феноменом суто психологічним, пов'язаним з людиною, її емоціями, почуттями, переживаннями, та технологій – системою впорядкованих операцій та процедур, завданням яких є стандартизація всього багатства духовного світу особистості.

В. Підгурська підкреслює, що основна складність співвідношення тренінгу та технології полягає у можливому протиріччі між тренінгом як суто психологічним феноменом, пов'язаним з особистістю, її когнітивною та афективною сферою та технологіями як системою чітко впорядкованих процедур [195]. Вживання категорії «тренінгові технології» в особистісній площині можливо застосовувати як процес набуття та привласнення знань, формування компетенцій, важливих якостей, цінностей тощо. Саме тому доцільно розглядати тренінг як спеціальну технологію, оскільки він відповідає всім основним ознакам сучасних технологій та містить у своїй структурі значну кількість самостійних форм та методів [195]. А існуюче протиріччя між тренінгом та технологією знімається більш глибоким та сучасним розумінням поняття «технологія», яка можна розглядати як єдність не тільки стереотипних, але й креативних компонентів.

Технологічний підхід до тренінгу розглядають як процес цілеспрямованого навчання технологіям на підставі конкретної концепції в інтерактивній формі, оскільки тренінг активно підвищує інтенсивність процесу навчання, а набутті в процесі тренінгу знання під час тренінгу стають продуктом активної діяльності особистості, а на думку Л. Лук'янової, тренінг є важливим методом групової навчальної діяльності, коли у спеціально створених умовах за допомогою спеціальних психотехнічних вправ, відтворюючих ситуації та аналізуючих їх, у його учасників не тільки

формується нові професійні компетенції, але й створюються важливі умови для професійного та особистісного зростання [157].

У такому ж контексті А. Сущенко розглядає тренінг як особливу технологію групової роботи, в процесі якої імітується реальність, впорядковуються та структуруються активні ділові, організаційно-діяльнісні, рольові та психологічні методи групової роботи, тематично підібрані щодо основної мети та забезпечуючи заплановані результати в процесі індивідуальної та групової динаміки [224], а О. Долгопол – як неформальне, невимушене спілкування, яке робить процес навчання цікавішим, орієнтує особистість на пошук, а не на отримання правильної відповіді, дозволяє повністю охопити потенціал особистості, з'ясувати обсяг вихідних компетентностей, сформувати, з одного боку, здатність самостійно приймати рішення, а з іншого, продуктивно взаємодіяти в досягненні мети [67].

Все відмічене дозволяє нам погодитися з дослідниками, які розглядають тренінг разом із діловими та рольовими іграми як активний метод психологічного дослідження та формування бажаних рис особистості або соціальних компетенцій.

Сучасні технології тренінгу базуються на двох взаємодоповнюваних підходах: компетентнісному (тренінгова технологія центрується на розвитку конкретних компетенцій) та досвідному (тренінгова технологія центрується на активізації попереднього досвіду).

У межах компетентнісного підходу предметом формування стає система компетенцій індивідів або соціальних груп, основний акцент робиться на методах діагностики та оцінювання компетенцій, застосовуються технології традиційної формувальної роботи. Досвідний підхід доповнюється біхевіоральними методиками, що сприяє процесу набуття досвіду.

Тобто, як ми бачимо, тренінгові технології не тільки активно застосовуються, але й змінюють способи набуття нових компетенцій, роблять цей процес проблемно-орієнтованим та інноваційним.

У контексті теми нашого дослідження ми розглядаємо психологічний тренінг як сучасну технологію соціально-психологічного впливу на особистість з метою опанування нею нових форм поведінки, корекції небажаних проявів та подальшого розвитку. При такому погляді продуктивно поєднуються особистісний та соціально-психологічний підходи до корекції та розвитку, що забезпечує індивідуалізацію щодо кожного учасника тренінгу, має індивідуальний та соціальний впливи.

Ефективність тренінгової технології забезпечується дотриманням таких класичних принципів групової роботи, як-от:

- активності учасників, який передбачає, що в групі всі учасники мають бути активними, постійно залучаються до різних форм роботи – ігор, дискусій, психотехнічних вправи, та цілеспрямованого спостереження і аналізу дій інших учасників;

- дослідницької позиції учасників, який передбачає, що в процесі тренінгової роботи учасники поступово, за допомогою тренера, починають усвідомлювати, відкривати для себе факти, закони та закономірності, які вже існують в психології, пізнавати свої особистісні ресурси, індивідуальні особливості; вирішувати комунікативні проблеми. Спираючись на принцип дослідницької позиції, тренер має креативно сконструювати та організувати ситуації, які б активізували здатність членів групи щодо усвідомлення, та впровадження у практику комунікації нові способи поведінки. Взагалі, завдяки реалізації цього принципу в тренінговій групі поступово формується креативне середовище, яке піднімає реальні проблеми, є невизначеним, сприяє безоцінним судженням щодо себе та інших людей;

- об'єктивації поведінки, коли поведінка учасників групи переводиться з імпульсного рівня на об'єктивний завдяки такому важливому засобу об'єктивації як зворотний зв'язок. У видах тренінгу, спрямованих на формування соціальних компетенцій, використовуються такі засоби об'єктивації поведінки, як відеозапис поведінки учасників групи у різних ситуаціях з подальшим переглядом та аналізом;

- доступності, який припускає особливу технологію проведення тренінгу, коли учасники можуть з мінімальними перешкодами володіти необхідними компетенціями при певному навантаженні розумових та фізичних сил;

- партнерського спілкування, коли комунікація в групі відбувається з урахуванням інтересів всіх учасників групової роботи, їхньої співучасті, співпереживання, ухвалення та підтримки один одного. Реалізація принципу партнерського спілкування сприяє виникненню суб'єктивного відчуття безпеки, довіри, відвертості, що дозволяє учасникам бути відвертішими та аутентичними, не соромлячись помилок;

- «тут і зараз» сприяє тому, що на тренінгу постійно аналізуються вчинки, відчуття, які виникають у групі в даний конкретний момент, а члени групи фіксуються на сього актуальних діях та переживаннях та не звертаються до минулого досвіду. Саме на цьому принципі побудована головна ідея будь-якої тренінгової технології, що безпосереднє спілкування в групі є чинником розвитку особистості;

- щирості та відвертості як підґрунтя продуктивної міжособистісної взаємодії, при якому кожний учасник сам встановлює необхідний рівень та глибину відвертості, спираючись на суб'єктивне відчуття комфорту себе та інших учасників;

- самодіагностики, який сприяє формуванню самоаналізу учасників групи, формулюванню власних значущих проблем. Принцип самодіагностики містить вправи, які допомагають людині пізнати себе. В процесі тренінгової роботи кожен член групи може побачити себе в різних ситуаціях, де він має ухвалити конкретне рішення та його реалізацію;

- добровільної участі, як у всьому тренінгу, так і в його окремих заняттях і вправах. Учасник повинен мати природну внутрішню зацікавленість у змінах свого характеру під час роботи. Примусово особистісні зміни в позитивному розумінні, як правило, не відбуваються, і недоцільно цього вимагати;

- постійного складу групи, яка буде продуктивнішою для саморозкриття особистості якщо вона закрита, з постійним складом;

- занурення, завдяки якому тривалість занять має бути обговорена на початку роботи. Вважається, що найбільший максимальний ефект досягається при роботі великими часовими циклами, тобто, зануреннями у заняття на 4-6 годин, а іноді і більше. Це обумовлено тим, що багато часу втрачається на «розморожування» учасників, їх емоційне входження у групові процеси після тривалої перерви;

- конфіденційності, при якому в групі мають зменшитися ризики психічних травм учасників;

- принцип «Я», при якому людина поступово навчається брати відповідальність на себе та приймати себе такою, якою вона є.

Необхідно відмітити, всі означені принципи роботи тренінгової групи є традиційними, базовими та розповсюдженими у тренінговій практиці, та повністю відповідають гуманістичним засадам реалізації тренінгових технологій.

Виходячи з такого соціально- та особистісно-значущого підходу, ми можемо припустити, що сучасні тренінгові технології мають володіти певною структурою, яка буде поєднувати проблеми особистості, групи та їхню взаємодію. Звідси можна припустити трикомпонентну структуру тренінгової технології, яка складається відповідно з особистісного, групового компонентів та компоненту їхньої соціальної взаємодії.

1. Особистісний компонент тренінгової технології спрямовується на покращення процесів розвитку та вдосконалення особистості в процесі тренінгової технології.

2. Груповий компонент тренінгової технології спрямовується на покращення процесів розвитку та вдосконалення тренінгової групи в процесі роботи.

3. Компонент соціальної взаємодії особистості та групи спрямовується на покращення процесів взаємодії особистості та групи в процесі роботи.

Кожний окремий компонент тренінгової технології містить в собі спеціально підібрані прийоми, методи, психотехнічні вправи, спрямовані або на особистість в цілому або на процеси взаємодії з групою, з метою підвищення їхньої продуктивності відповідно до задач конкретної тренінгової технології. Тому й основні завдання соціального тренінгу можуть бути реалізовані в наступному:

- набуття знань з підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності та форм його існування;
- набуття конкретних компетенцій;
- корекція, формування та вдосконалення установок на підтримку психологічного здоров'я в ситуації невизначеності;
- розвиток здатності адекватно і повно сприймати та оцінювати стан розвитку свого психологічного здоров'я в умовах невизначеності

Відповідно, можна виділити особливий технологічний алгоритм процесу формування психологічного здоров'я в ситуації невизначеності:

пізнання - корекція на підставі пізнаного - розвиток.

Тобто, сучасна тренінгова технологія поєднує в собі когнітивний, корегувальний та розвивальний впливи на особистість.

Виходячи з ключової ідеї технологічного підходу до тренінгу як технології психологічного впливу на особистість та групу, що реалізується в алгоритмі «пізнання - корекція на підставі пізнаного - розвиток», всі впливи можна поділити на:

1. Навчальні, спрямовані на ознайомлення учасників тренінгу з категоріями «невизначена ситуація» та «психологічне здоров'я» в процесі групової роботи.
2. Коригувальні, спрямовані на корекцію основних симптомокомплексів, що складають феномен психологічного здоров'я в процесі тренінгу.
3. Розвивальні (формувальні), спрямовані на розвиток особистості в процесі тренінгу.

На наш погляд, особливе значення в процесі реалізації тренінгових технологій в процесі корекції та розвитку симптомокомплексів психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності має активне застосування процедури рефлексії (в тому числі онтогенетичної рефлексії). Рефлексія як технологічний інструмент тренінгу сприяє усвідомленню того, що було пережито, допомагає дізнатися нового, вчитися на своєму минулому досвіді та екстраполювати отримані знання на особливості поведінки в ситуації невизначеності.

На наш погляд, саме процедура онтогенетичної рефлексії дозволяє зафіксувати важливу динаміку прогресивних змін, які відбуваються на рівні особистості та групи після виконання психотехнічних вправ.

Технологічний підхід до тренінгової роботи допомагає нам оптимізувати час впровадження рефлексивних процедур: одна рефлексивна процедура може тривати до 30 хвилин, що сприяє усвідомленню набутих знань та компетенцій, без опрацювання яких не можливо рухатися вперед.

Таким чином, узагальнюючи дані про технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, в контексті нашого дослідження ми розглядаємо технологічний підхід як спеціально укладений комплекс заходів, та психотехнічних прийомів, спрямованих на досягнення кінцевої мети. В нашому дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності такими є: зміст методичних комплексів, їхні окремі складові, особливості та критерії добору корегувального та розвивального матеріалу до методичних комплексів.

Призначення психологічної технології полягає в тому, щоб при мінімальних матеріальних, просторово-часових та інших витратах, забезпечити виконання послідовних чітких дій для максимального досягнення прогнозованого результату. Основна особливість технологізації дослідження психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності міститься в самій сутності соціальних відносин молоді та суб'єктивного переживання ситуації невизначеності.

Тому особливого значення набуває зміст психологічного здоров'я, обумовлений конкретною невизначеною ситуацією, рівнем її розуміння в контексті стратегії подолання.

2.3. Психологічне благополуччя та оптимістична спрямованість молоді як важливі концепти психологічного здоров'я в ситуації невизначеності

Численні наукові погляди на особливості суб'єктивного світу особистості дозволяють розглядати цю проблему під різними кутами зору, які структурують суб'єктивний світ та наповнюють його певним психологічним змістом, в якому провідне місце займає суб'єктивне благополуччя. Не дивлячись на те, що дефініція суб'єктивного благополуччя активно застосовується в зарубіжній психології, в українській психології вона виникла нещодавно, але в умовах війни набула особливого значення та актуальності. Ми вважаємо, що за даним поняттям приховується широке коло проявів особистості, які доповнюють зміст суб'єктивного благополуччя та розкривають складність його структури: щастя, задоволеність життям, якість життя, емоційний комфорт, задоволеність життям, психологічна захищеність, психологічна безпека тощо [146]. Крім означених особистісних характеристик суб'єктивного благополуччя інколи його ототожнюють з близькими, але не ідентичними за внутрішнім змістом поняття: позитивний стиль життя, самоактуалізована особистість тощо [244]. Але, ми вважаємо, не всі з цих понять мають психологічний зміст, тому й суб'єктивне благополуччя є похідним від них феноменом.

Щастя. Аналіз філософської і психологічної літератури показав, що щастя є феноменом, який значною мірою належить екзистенційному аспекту буття особистості, сприйняттю і розумінню світу в цілому і природи людини (О. Дейнеко [61], М. Seligman [345], G. Lykken [319] та ін.). необхідно відмітити, що в самому понятті щастя існує багато суперечностей.

У дефініції «щастя» поєднується певна група загальнолюдських ідеалів, з якими суб'єкти порівнюють своє життя, життя інших людей, а безпосередньо щастя розглядається як цінність, яка ніби то «проходить» через усі інші цінності, визначається ними, є результатом їхньої реалізації (М. Аргайл).

Феномен щастя культурально та етнічно обумовлене, тобто, рівень та якість слабко впливають на суб'єктивне переживання щастя. Тому воно лише частково є психологічним, що суттєво звужує необхідність його конструктивного розгляду, з широкими можливостями використання. Саме тому М. Аргайл рідко вживав це поняття у психологічному контексті, оскільки вважав, що щастя можна розглядати як рівень усвідомлення своєї задоволеності життям або як частоту та інтенсивність позитивних емоцій.

Щастя як найвищий ступінь задоволеності життям, на наш погляд, можна розглядати як конструкт, наближений за змістом до сутності суб'єктивного благополуччя особистості. В зарубіжних дослідженнях встановлені взаємозв'язки між деякими особистісними властивостями та рівнем задоволеністю життям, наприклад, щастя стійко позитивно корелює з екстраверсією та альтруїзмом, а негативно – з нейротизмом. Низка зарубіжних вчених справедливо показали, що щастя неможливо купити, а індивідуальні особливості щасливої людини значною мірою спадково обумовлені та випадковим чином розподілені між людьми в популяції (G. Lykken [319]).

Дослідження уявлень про щастя, характерних для буденної свідомості показали, що на відміну від інших людських цінностей, щастя не має самодостатньої і самообґрунтованої суті: воно міститься і як би то «проходить» через усі інші цінності, «висвічуючись» ними, будучи результатом їхньої реалізації» [цит. за 24]. Цінності щастя включають найрізноманітніші за змістом і предметною спрямованістю життєві блага і духовно-моральні орієнтації. Виявилось, що щасливу людину найчастіше визначають як таку, що благополучна у сім'ї та особистому житті.

Задоволеність життям. Задоволеність розуміється як суб'єктивна оцінка особистістю якості тих або інших об'єктів, умов життя і діяльності, життя в цілому, стосунків з людьми, самих людей, самооцінки (R. MacCallum, M. Browne, & H. Sugawara [320] та ін.).

Задоволеність життям залежить від багатьох чинників, але менше всього – від віку (R. MacCallum [320]). Важливим чинником є здоров'я, матеріальна забезпеченість, сімейний і соціальний стан, житлові умови, рівень спілкування в соціумі тощо.

Дослідження суб'єктивного переживання задоволеності життям умовно розподіляються на два напрями: вивчення окремих зовнішніх чинників - роботи, навчання, сімейних стосунків та ін. та визнання впливу індивідуальних особливостей на рівень задоволеності життям. Причому, зарубіжні вчені вважають, що індивідуальні особливості впливають на загальну задоволеність життям інтенсивніше, аніж об'єктивні чинники [320].

Якість життя (суб'єктивне відчуття якості життя). При суб'єктивованому підході якість життя виражається у рівні та мірі реалізації людських потреб, зокрема, відчуття особистістю добробуту [339 та ін.].

Крім того, особистісні аспекти якості життя щільно пов'язані з пошуком та переживанням сенсу та мети життя.

У контексті проблеми психологічного здоров'я та суб'єктивного благополуччя в зарубіжній психології виникла концепція салютогенезу як особистісного феномену, який допомагає суб'єкту не тільки зберегти психологічне здоров'я, але самоактуалізуватися (навіть не дивлячись на травматичний досвід) (від лат. *salus* – здоров'я, добре самопочуття, щастя). В дослідженнях А. Antonovsky [270], D. Korotkov [312], M. Eriksson [291], B. Lindstrom [291] та ін. основний акцент був зроблений на випадках успішного подолання суб'єктами стресогенних ситуацій, навіть у тих випадках, коли ці вони вступають у протиріччя з загальною тенденцією, та на пошуку чинників, що сприяють стійкості до дії стресів.

А. Antonovsky вважав, що до вивчення всіх видів здоров'я особистості доцільно застосовувати салютогенетичний підхід. За А. Antonovsky людське життя представляє собою особливу лінію, що пролягає між двома континуумами: повним здоров'ям та хворобою, яка загрожує життю, а між цими формами існування здоров'я розташовані проміжні стани відносного здоров'я або хвороби. Здоров'я особистості можна схарактеризувати об'єктивно, на підставі медичного обстеження та суб'єктивно, з позиції самої людини. Основна позиція салютогенетичної концепції полягає в тому, що здоров'я можна розглядати як здатність організму до гомеостазу односторонніх навантажень та протидію можливим хворобливим тенденціям [270].

Для нашого дослідження цікавою є теза А. Antonovsky, що ризики та ускладнення в критичних або невизначених ситуаціях часто супроводжують салютогенні захисні чинники, які підтримують здатність особистості до опору (resilience). За А. Antonovsky, сам по собі стрес не завжди є негативним, при збігу певних умов він може бути салютогенним чинником, сприяти виникненню нових адаптивних реакцій [270].

Можливі наслідки стресу визначаються індивідуальними способами реагування на нього, а деякі люди взагалі мають своєрідний імунітет проти дій стресу. Серед таких імунітетних характеристик, які захищають особистість від стресових впливів, А. Antonovsky виділяв «Sense of coherence» (почуття когеренції) – індивідуальну особливість, яка розкриває схильність людини бачити світ усвідомленим та керованим [270].

Не дивлячись на те, що концепція салютогенезу є новою для української психології, здобутки сучасних українських науковців дозволили розглянути психологічні компоненти салютогенетичної спрямованості особистості та розкрити актуальний погляд на цю властивість (В. Буланов [25], Ю. Власенко [33], І. Галецька [41], М. Лук'янченко [158], П. Лушин [159], О. Фрідман [244] та ін.).

Так, В. Буланов в структурі салютогенезу особистості виділяє: соціальну (індекс якості життя та індивідуальна соціальна ситуація розвитку); соціально-психологічну (соціальна креативність та онтогенетична рефлексія) та особистісну компоненти (самоствалення, самоактуалізація, ціннісні орієнтації та сенсожиттєва сфера) [25].

В салютогенетичній концепції І. Галецької основний акцент був зроблений на засобах та ресурсах особистості, які сприяють стресдолаючій поведінці; розумінні небов'язкової патогенності стресу, необхідності використовувати всі джерела та ресурси активної адаптації до невизначеної стресової ситуації [41], а П. Лушин вважає, що салютогенез можна визначити як систему чинників, які сприяють укріпленню психологічного здоров'я особистості та спираються на її ресурси та можливості [159]. Крім того, П. Лушин розглядав сутність салютогенезу через екофасилітативні зміни в структурі особистості, тобто, спосіб екологічного керування природним для суб'єкта процесом саморегуляції [159].

Емоційний комфорт та психологічна захищеність. За даними багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів (М. Eriksson [291], R. Johnson, H. Walker, B. Wise, В. Таций [226]) психологічна захищеність є важливою умовою протікання адаптації, розвитку соціальної компетентності та формування спрямованості на позитивні відносини в соціумі, формування внутрішньої позиції щодо себе.

Важливими параметрами становлення психологічної захищеності є:

- значущі схильності, пов'язані з умінням вибудовувати емоційно - близькі відносини;
- стан успішної адаптації, пов'язаний з психоемоційною стабільністю, задоволеністю життям, відсутністю відчуття загрози;
- комунікативна компетентність як здатність особистості формувати продуктивну комунікацію, легкість в контактах;
- внутрішня установка щодо готовності діяти певним чином, особистісна позиція;

- реальна безпека соціуму [226].

Психологічна захищеність виступає важливою умовою становлення особистості, яка виникає на ранніх етапах онтогенезу, коли основні потреби дитини у догляді та увазі з боку матері, формують в подальшому неусвідомлене відчуття прихильності, глибокої довіри світу, яку Е. Еріксон оцінював як базову передумову всього епігенезу життя. Відчуття прихильності формується рано, на першому році життя та пізніше переформатується на глобальну установку щодо відчуття стійкого позитивного ставлення до себе, інших людей та світу в цілому.

В. Таций, досліджуючи психологічну захищеність студентської молоді, розглядає її як стійкий особистісний конструкт, який суб'єктивно допомагає усвідомлювати власну автономію, забезпечує основні потреби та сенси у будь-якій, навіть у несприятливій ситуації, навіть в обставинах, які можуть блокувати або утруднювати їхню реалізацію [226]. Основними емпіричними гарантами психологічної захищеності вчена вважає: відчуття приналежності до соціальної групи, адекватну самооцінку та рівень домагань, схильність до надситуативної активності, інтернальний локус контролю, помірну тривожність тощо [226].

Психологічна безпека. Проблему психологічної безпеки досліджували О. Бабій [11], А. Кабанцева [81] та ін. Так, А. Кабанцева розглядає психологічну безпеку як самостійну особистісну одиницю в цілісній системі безпеки, як особливий стан інформаційного простору та спеціально організовані умови життєдіяльності людини та суспільства, які не провокують порушення психологічної та фізичної цілісності соціальних суб'єктів, сприяють їхню адаптивність, функціонування в соціумі та розвиток [81]. У широкому сенсі психологічну безпеку розглядають як стан захищеності психіки від впливу різноспрямованих агресивних інформаційних чинників, які перешкоджають або утруднюють становлення та функціонування адекватного інформаційно-орієнтованого підґрунтя поведінки людини, її життєдіяльності в сучасному соціумі, та цілісної

системи його продуктивних суб'єктивних ставлень щодо оточуючого світу та самого себе. Тобто, можна констатувати потужний вплив психологічної безпеки не тільки на соціальні відносини людини, але й на її характер як складну систему ставлень [81]. О. Бабій емпірично довів, що доцільно досліджувати зміст та особливості психологічної безпеки в парадигмі системно-структурного підходу, оскільки її можна трактувати одночасно як процес, властивість та стан особистості [11]. Аналізуючи погляди вчених на основні компоненти психологічної безпеки, О. Бабій вважає центральними поняття «загроза». Крім того, досліджувати безпеку не можливо без її антипода - небезпеки, головним критерієм якої є ризик. В контексті нашого дослідження важливою є теза вченого про те, що важливою ознакою виникнення ризику є невизначеність. Але необхідно враховувати, що у невизначеній ситуації автоматично запускаються механізми психологічного захисту, копінг-стратегій та антиципація, що суттєво підтримує адаптаційний потенціал особистості [11].

Можна констатувати, що більшість вчених розглядають психологічну безпеку як провідний чинник розвитку та збереження психологічного здоров'я особистості (О. Бабій [11], Ю. Власенко [33], І. Галецька [41] та ін.): тільки задоволена потреба особистості у безпеці створює умови для розвитку, при відсутності таких умов у суб'єкта проявляються активні захисні реакції, опір, внутрішній (уникнення контактів, самозвинувачення, негативне самоствавлення, аутоагресія), або зовнішній (порушення конвенційних норм, дисципліни, акти непокори та спротиву).

О. Бабій [11], Ю. Власенко [33], І. Галецька [41] та інші вчені вважають, що важливим чинником, ускладнюючим систему міжособистісних відносин, є внутрішній опір, який руйнує кожного з учасників взаємодії. В таких умовах важливими критеріями становлення психологічної безпеки особистості постають: уміння вибудовувати емоційно-довірливі стосунки; рівень успішної адаптованості, психоемоційна стабільність, суб'єктивний стан задоволеності, відсутність відчуття загрози, що інтегрально розкриває

особливості переживання психологічної захищеності; комунікативна компетентність як здатність вибудовування продуктивного спілкування; внутрішня установка до дії певним чином, зріла особистісна позиція; реальна безпека соціуму тощо.

Отже, суб'єктивний світ особистості є системою її уявлень про світ та своє місце у ньому, специфічною моделлю реальності, побудованої на підставі власного досвіду. Суб'єктивний світ особистості тотожний низці психологічних феноменів, максимально наближених за змістом до суб'єктивного благополуччя особистості, як-от: щастя, задоволеність життям, якість життя, благополуччя, емоційний комфорт та психологічна захищеність, салютогенез, психологічна безпека тощо. Не всі з них можна розглядати як суто психологічну категорію, у деяких з них титульними складовими є соціальні, побутові та екзистенційні компоненти.

У сучасній психології феномен психологічного благополуччя є значимим для сучасної молоді, займає центральне місце у всьому внутрішньому світі особистості. Психологічне благополуччя в українській психології традиційно розглядається як важливий компонент якості життя особистості та інтегральний показник міри її спрямованості на реалізацію основних компонентів продуктивного функціонування, в тому числі й в умовах невизначеності (особистісного зростання, прийняття себе, управління середовищем, автономії, цілі в житті, позитивних відносин з соціумом тощо), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у стані психологічного здоров'я (Л. Березовська [17], О. Богучарова [19], Т. Данильченко [60], С. Карсканова [90], В. Кравченко [107], А. Курова [113], М. Кулеша-Любінець, Х. Кучвара [169], В. Лефтеров [153], Л. Міщиха [175], С. Мащак [169], Ю. Олександров [182], Г. Іваннікова [80], М. Савчин [211], І. Ющенко [265], С. Яковлева [266]).

Найбільш повне з психологічної точки зору є визначення суб'єктивного благополуччя, надане С. Ryff [341], яка вважає, що воно є багатофакторним особистісним утворенням, яке складається зі складного поєднання

культуральних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних та духовних чинників. На думку С. Ryff, суб'єктивне благополуччя є складним результатом впливу генетичної схильності, середовища та індивідуальних особливостей розвитку особистості [341]. Для розуміння провідних регулюючих механізмів функціонування відчуття суб'єктивного благополуччя в індивідуальній поведінці суб'єкта, С. Ryff виділила його шестикомпонентну структуру, до якої входять:

- прийняття себе (позитивне ставлення до себе і свого минулого життя);
- особистісне зростання (відчуття епігенезу розвитку та самореалізації);
- автономія (здатність враховувати у поведінці та судженнях власні переконання);
- позитивні стосунки з оточуючими (стосунки, пронизані турботою і довірою);
- компетентність (здатність виконувати вимоги повсякденного життя);
- цілепокладання (наявність цілей і занять, що надають сенс життю).

На думку С. Ryff, виділені підструктури суб'єктивного благополуччя є універсальними та розкривають його сутність незалежно від зовнішніх соціальних умов та матеріальних статків суб'єкта.

Аналіз поглядів зарубіжних вчених на структуру та зміст суб'єктивного благополуччя (Е. Deiner [288], С. Keyes, С. Ryff [341] та ін.), дозволив нам виділити наступні різновиди цього психологічного феномена:

1. Нормативне благополуччя, яке визначається такими зовнішніми критеріями, як-от: добродійне, «правильне» життя. Головною умовою нормативного благополуччя виступає ступінь відповідності тій системі цінностей, яка прийнята в даній культурі (людина переживає благополуччя, якщо володіє деякими соціально бажаними якостями тощо).

2. Суб'єктивне благополуччя як задоволеність життям, пов'язане зі стандартними уявленнями особистості щодо хорошого життя. В такому контексті благополуччя є глобальною оцінкою якості життя людини

відповідно до її власних критеріїв, тобто, воно, у першу чергу, є гармонійним задоволенням бажань і прагнень особистості.

3. Суб'єктивне благополуччя як буденне розуміння щастя, як перевага домінування позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або об'єктивно переважають в житті людини, або людина суб'єктивно схильна до них

Отже, ми бачимо, що поняття «суб'єктивне благополуччя» є дуже неоднозначним щодо форми, щодо структури. Е. Diener [288], узагальнюючи наукові знання про суб'єктивне благополуччя, виділив його основні ознаки:

1. Суб'єктивність (суб'єктивне благополуччя існує усередині індивідуального досвіду).

2. Позитивність вимірювання (суб'єктивне благополуччя – це не просто відсутність негативних чинників, що характерне для більшості визначень психічного здоров'я. Дослідження суб'єктивного благополуччя потребує наявності певних позитивних настанов).

3. Глобальність вимірювання (суб'єктивне благополуччя містить глобальну оцінку всіх аспектів життя особистості в період від декількох тижнів до десятків років).

Саме суб'єктивне ставлення особистості до життя, свого образу світу та можливих змін визначає душевне і моральне задоволення власним життям, навіть у тому випадку, коли об'єктивні характеристики говорять про зворотне.

В контексті нашого дослідження значимим є виділення в зарубіжній психології трьох варіантів суб'єктивного благополуччя: фізичне, психологічне та соціальне, що суголосно підходам У. Джеймса до внутрішньої структури особистості, як нерозривної єдності фізичного «Я», соціального «Я» і духовного «Я». Фізичне «Я» розкриває сутність тілесної організації та все всього матеріального, чим володіє людина; структуру соціального «Я» складають ролі, норми та прагнення людини до соціуму; а

духовне «Я» об'єднує окремі стани свідомості, конкретні духовні здібності та властивості.

За Е. Diener, досліджуючи суб'єктивне благополуччя особистості, неможливо окремо розглядати різні компоненти «Я», оскільки суб'єктивне благополуччя як цілісна система містить всі виділені аспекти «Я». Крім того, суб'єктивне благополуччя особистості природно містить соціально-нормативні ціннісні установки та потреби, глобальне оцінювання особистістю свого існування на підставі співвідношення приватних і узагальнених уявлень про своє життя і самореалізацію в ньому та ін. [288].

Крім того, розкриваючи феноменологію суб'єктивного благополуччя, важливо враховувати і конкретні форми поведінки, які дозволяють покращувати якість життя на всіх рівнях (фізичному, соціальному і духовному) і дозволяють досягати високого ступеня самореалізації.

Отже, суб'єктивне благополуччя можна розглядати як інтегральне утворення особистості, яке містить оцінювання та загальне ставлення людини до свого життя і самої себе. Воно містить у своїй структурі три головних компоненти будь-якого психічного явища - когнітивний, емоційний, конотативний (поведінковий), та характеризується суб'єктивністю, позитивністю та глобальністю вимірювання (Е. Diener [288]).

У формуванні суб'єктивного благополуччя особистості особлива роль належить механізмам відповідності актуальних (або актуалізованих) потреб суб'єктивним можливостям їх задоволення (А. Maslow [325]). Припускається, що, відповідно, рівень благополуччя особистості відповідає задоволенню її основних потреб різного рівня:

1) вітальним потребам;

2) соціальним потребам у вузькому і широкому сенсі (оскільки всі спонуки людини соціально опосередковані), які містять прагнення належати до соціальної групи (спільності) та займати в ній певне місце, користуватися прихильністю та повагою оточуючих, бути об'єктом їх пошани та любові;

3) ідеальним потребам пізнання оточуючого світу та свого місця в ньому завдяки оволодінню вже наявних культурних цінностей та відкриття для себе абсолютно нового, невідомого попереднім поколінням.

Така структура повністю суголосна концепції А. Maslow, в якій основна теза полягає в тому, що ступінь самоактуалізації особистості відповідає ієрархічній структурі потребнісної її сфери (в основі якої лежать біогенні потреби, психофізіологічні, соціальні потреби, а найвищу позицію в ній займають «мета-потреби»). Важливим для розуміння сутності суб'єктивного благополуччя є те, що в теорії А. Maslow наголошується «перехідність» від однієї потреби до іншої як результат задоволення першої [325].

Тематика суб'єктивного благополуччя має не тільки особистісне, але й соціальне, суспільне значення, що підтверджується прийняттям на конференції в Гельсінкі «Європейської декларації з охорони психічного здоров'я», в якій чітко прописано, що психічне, психологічне здоров'я та психологічне благополуччя є важливими передумовами високої якості життя та продуктивної діяльності людей, сімей, громад та народів у цілому, тому що вони завдяки їм люди можуть сприймати своє життя як повноцінне та значуще та бути активними членами суспільства [236].

Сучасна українська психологія гідно продовжує європейські традиції вивчення суб'єктивного благополуччя особистості.

На думку В. Лефтерова, психологічне здоров'я людини щільно пов'язане з її психологічним благополуччям та якістю життя в цілому [153]. Вчений виділяє категорії «актуальне психологічне благополуччя» та «ідеальне психологічне благополуччя», в якому суб'єктивне уявлення про ідеальне постає потужним інструментом оцінювання свого буття. Особливо актуальним, на думку В. Лефтерова, має бути виявлення зв'язку психологічного благополуччя з різними особистісними конструктами, як-от: сенсожиттєвими орієнтаціями, суверенністю психологічного простору, життєвими стратегіями тощо та його соціальними гарантами, потрібна також розробка надійного інструментарію для діагностики психологічного

благополуччя та його місця в конструкті психологічного здоров'я. Дослідження психологічного здоров'я та благополуччя особистості в сучасних умовах, підкреслює В. Лефтеров, зумовлене суттєвим збільшенням природних, антропогенних та техногенних екстремальних впливів на людину [153]. Суголосно ідеям В. Лефтерова, українські вчені Т. Данильченко [60], Г. Іваннікової [80] та Л. Сердюк [215], проаналізувавши різні підходи до розуміння сутності суб'єктивного благополуччя, виокремили три його види: нормативне, суб'єктивне благополуччя та щастя як домінування позитивних емоцій. Нормативне благополуччя визначають за зовнішніми критеріями відповідності добродесного життя системі цінностей, притаманній певній культурі; суб'єктивне благополуччя розглядається як цілісна оцінка якості життя щодо індивідуальних критеріїв особистості, а щастя щільно пов'язане з домінуванням позитивних емоцій над негативними, які або об'єктивно є у людини, або вона психологічно схильна до їхнього переживання [215].

Особливого значення знання про суб'єктивне благополуччя набуває в умовах війни, розв'язаної проти України російськими загарбниками, що доводять здобутки сучасних українських науковців (Х. Кучвара [169], С. Мащак [169], І. Ющенко [265] та ін.).

Так, І. Ющенко підкреслює, що війна принесла людям багато випробувань та горя, кардинально змінила образ життя та психологічне благополуччя українців, які потрапили у надзвичайні ситуації, спричинені військовими діями, пережили важкі трагічні події: втрату близьких, друзів, домівки [265]. Війна сприймається, у першу чергу, як ситуація невизначеності, руйнування звичних умови існування, різкої та непередбачуваної зміни соціальної дійсності, унеможливорює прогнозування майбутнього. І. Ющенко підкреслює, що така ситуація і об'єктивно, і суб'єктивно сприймається як складна, стресова, що зумовлює психоемоційне напруження та пошук особистісних механізмів ресурсів її подолання [265]. У зв'язку з цим, підкреслює вчена, особливої актуальності набувають питання підтримки та активізації суб'єктивного благополуччя особистості як

ефективної стратегії подолання труднощів в ситуації невизначеності, спровокованої війною.

Такої ж думки дотримуються С. Мащак та Х. Кучвара, які вважають, що війна зробила українцям багато глобальних викликів, як-от смерть близьких, втрата житла, роботи, переміщення до країн Європи та Америки, що значно впливає на переусвідомлення сенсу життя, виникнення психоемоційних розладів, підвищення тривожності, депресії, неможливості адекватно оцінювати власний особистісний потенціал [169]. Тому пошук внутрішніх ресурсів, які допоможуть українцям жити, працювати, захищати батьківщину, віддавати своє життя за її свободу та єдність та відчувати себе відносно задоволеними життям, набуває першочергового значення [169]. Реалії війни безумовно впливають на суб'єктивне переживання щастя та психологічного благополуччя у такій скрутній ситуації. Емпіричним шляхом С. Мащак та Х. Кучвара виявили, що українці, які мають високий рівень суб'єктивного благополуччя та усвідомлюють сенс свого життя в умовах війни, є більш щасливими, аніж ті, хто не знаходить сенсу життя та не мають конкретної мети свого існування [169]. Вчені виявили, що під час війни із суб'єктивним благополуччям українців найбільш щільно корелює їхня здатність керувати життям, усвідомлювати власні бажання та мотиви поведінки відповідно ситуації, що склалася в країні. Головними ціннісно-мотиваційними орієнтаціями сучасних українців в умовах війни є мирне життя та цілісність держави [169].

Ш. Шварц, Г. Іваннікова [80] та М. Савчин [211] констатували вплив різноаспектних різних особистісних рис на формування в особистості відчуття суб'єктивного благополуччя та підкреслили особливу роль оптимізму, щастя, задоволеності життям. Підкреслюючи значення соціально-культурного, економічного, вікового, духовного та інших чинників на формування суб'єктивного благополуччя, вчені зауважують, що цей особистісний феномен українців в умовах війни залишається мало вивченим.

Ми погоджуємося з Л. Березовською [17] та В. Кравченко [107] щодо існування психологічного благополуччя, в першу чергу, у свідомості людини, як її екзистенційного переживання власного життя. Тобто, психологічне благополуччя є завжди суб'єктивним та сприймається кожною людиною індивідуально, заломлюється через систему її життєвих цінностей та цілей. Тому й універсальної для всіх структури благополуччя не може бути. Звісно, що при такому підході цей феномен необхідно досліджувати через систему чинників, які впливають на формування індивідуального відчуття задоволенням власного життя [107].

Ще одну важливу характеристику психологічного благополуччя виділяють Л. Міщиха та М. Кулеша-Любінець, а саме, функціонування в динаміці та існування як мотиваційний параметр особистості, ступінь вираженості якого залежить від реалістичності, темпоральних характеристик (узгодженості минулого, сьогодення та майбутнього), характеру людини та її життєвої перспективи (цілі, цінності, прагнення, самореалізація) та психологічного здоров'я особистості [176]. В цілому підтримуючи такий підхід до психологічного благополуччя, ми вважаємо, що автори порушили причинно-наслідкові системні елементи, оскільки психологічне здоров'я є більшою системою щодо психологічного благополуччя, а не навпаки, як вважають Л. Міщиха та М. Кулеша-Любінець [176].

Але нам імponує підхід науковців до корекції психологічного благополуччя, оскільки його основою є позитивне ставлення до себе, свого життя, уважність до стану свого фізичного й та психологічного здоров'я (здоровий спосіб життя, профілактичні огляди тощо), почуття гумору як антистресовий чинник, комунікативні компетенції.

У контексті шуканої проблеми цікавим є підхід С. Яковлевої, яка проголосила про вплив соціально-психологічного клімату в академічній групі на суб'єктивне благополуччя студентської молоді [266]. Позиція авторки базується на необхідності оптимізації психологічного клімату як важливого

резерву підвищення ефективності групової діяльності, що одночасно впливає на рівень суб'єктивного благополуччя студентів.

С. Яковлевою було емпірично доведено наявність взаємозв'язку між соціально-психологічним кліматом в групі та суб'єктивним благополуччям студентської молоді [266]. Вчена вважає, що соціально-психологічний клімат та соціальне благополуччя молоді пов'язує ставлення до праці, до оточуючих людей та ставлення до життя, причому суб'єктивна задоволеність собою, процесом навчання залежить від соціального статусу в академічній групі [266].

Ставлення до життєвих труднощів і соціально-економічних проблем під час війни є одним із аспектів життєстійкості та психологічного здоров'я громадян України. Науковий та практичний інтерес до розкриття проблеми оптимізму та песимізму як важливих особистісних предикторів психологічного здоров'я української молоді в сучасних умовах визначається їх особливою роллю в забезпеченні життєстійкості нації у скрутних, екстремальних умовах життя.

Саме оптимістичні риси особистості можна вважати важливими складовими психологічного здоров'я, що реалізується у вигляді когнітивно-вольових та практичних дій, спрямованих на переживання ситуації невизначеності, вміння впоратися з нею та особистісних очікувань від майбутнього в цілому. Важливо, що справжній оптимізм передбачає реалізацію активної позиції особистості, оскільки оптимістично спрямовану особистість досягнутий рівень не задовольняє, вона прагне розширення власного небокраю за рахунок ознайомлення з чимось новим, досконалим або невідомим. В цьому контексті оптимізм розкриває ціннісний бік суб'єктивного образу світу, реалізується в активізації ресурсів психіки особистості, життєстійкість та психологічне здоров'я якої залежить від своєчасності та адекватності реагування на всі виклики невизначених умов сучасного змінюваного світу. Саме ця теза є провідною в нашому

концептуальному підході до оптимізму як елементу психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Отже, не дивлячись на достатню кількість досліджень, присвячених вивченню різних аспектів оптимізму та песимізму, в проблемному полі цих феноменів залишається низка невирішених питань, серед яких особливе місце займають зв'язки оптимізму та песимізму з психологічним здоров'ям різних категорій громадян та раціональні й ірраціональні чинники їхнього формування.

Суттєвим стимулом для розвитку уявлень про оптимізм стали наукові здобутки М. Seligman, зокрема, стимулом до створення теорії оптимізму стала його концепція вивченої безпорадності [345]. М. Seligman розглядав безпорадність як особливий стан, що виникає в ситуації, коли людина вважає, що зовнішні обставини від неї не залежать та нічого не можливо зробити для їхнього запобігання або змінення. Якщо такий стан та пов'язані з ним атрибуції екстраполюються на інші ситуації, то у людини формується так звана вивчена безпорадність.

Відповідно до теорії оптимізму М. Seligman, успіхи, набуті у зіткненні з реальністю, для оптимістично спрямованих осіб створюють умови для того, що тимчасові, суб'єктивно непереборні труднощі зберігають мотивацію до активних дій, порівняно з песимістично налаштованими людьми, схильними до переживання вивченої безпорадності. На думку М. Seligman, основна сутність оптимізму полягає в особливому стилі пояснення причин невдач або успіхів [345].

Локус контролю у оптимістичних людей специфічний - вони схильні делегувати невдачі випадковому збігу обставин, локалізуючи їх у певній вузькій точці простору та до певного моменту часу. Водночас, атрибутивно вони вважають успіхи власною заслугою та вважають, що вони трапляються завжди та майже скрізь. Саме через стиль атрибуції заломлюється індивідуальний досвід безпорадності. Щодо оптимістичної атрибуції

значення цього досвіду беспорядності применшується, у разі песимістичної – перебільшується [345].

За М. Seligman оптимісти володіють наступними особистісними характеристиками: вони ініціативні, енергійні, не схильні до переживання депресії, справляють на оточуючих позитивне враження, а результати їхньої діяльності зазвичай виглядають більш солідно [345].

Дослідження М. Seligman, які розкривають сенс індивідуального досвіду неконтрольованих наслідків подій, що відбуваються, зробили неоціненний внесок у практику виховання оптимізму або його протилежності – песимізму. Емпіричним шляхом було підтверджено, що в ситуаціях, коли людина не може повністю контролювати успішність своїх рішень, коли невдачі та покарання хаотичні та непередбачувані, формуються песимістичні особистісні тенденції [345].

Але означена тенденція має і зворотній бік, оскільки інтенсивне заохочення незалежно від дій так само, як і покарання, призводить до втрати ініціативи та знижує конкурентоздатність людини (у віковій психології цей психологічний феномен відомий як ефект «гіркої цукерки»). Для теми нашого дослідження важливим є припущення М. Seligman, що беспорядність викликається неспроможністю людини контролювати та передбачати події зовнішнього світу. Як ми відмічали, навчання контролю за зовнішнім світом починається на ранніх етапах онтогенезу. Перешкодити цьому процесу, за М. Seligman, можуть три обставини: повна відсутність наслідків (депривація), одноманітність наслідків та відсутність видимого зв'язку між подіями та їхніми наслідками.

Серед важливих психологічних компонентів оптимізму особливе місце займає впевненість у собі, оскільки її ціннісний сенс неоднозначний. З одного боку, впевненість може розцінюватися як властивість особистості, яка розкриває відповідність уявлень особистості про себе тим вимогам, які пред'являє життєва ситуація, яка узгоджує, гармонізує внутрішнє та зовнішнє життя. З іншого боку, впевненість у собі може розглядатися як

переоцінка позитивних властивостей, навичок, здібностей, шансів, які надає людині життя [345].

Неоднозначність феномену оптимізму полягає в тому, що саме така переоцінка власних можливостей допомагає людині братися за завдання, які здаються нерозв'язними, та успішно вирішувати їх. Тобто, впевненість у собі можна вважати сутнісною ознакою оптимізму.

З точки зору М. Seligman, впевненість у собі є комплексом емоційно-когнітивних характеристик, які створюють унікальний психологічний портрет особистості, яка високо цінує себе, свої навички та здібності, вірить у здійснення бажань та досягнення особистих цілей у більшості життєвих моментів [345]. Оптимістично налаштована людина вважає успіхи своєю особистою заслугою, а всі її позитивні оцінки виключають самоприниження та приниження інших.

М. Argyle вважав, що оптимізм є одним із важливих елементів щастя, частина суб'єктивного благополуччя, яка впливає на стан фізичного та психологічного здоров'я [271]. Від рівня розвитку оптимізму залежать індивідуальний образ світу та вектор поведінки особистості: на думку оптимістів людина живе в прекрасному світі, а песимісти вважають, що це не так; оптимісти завжди бачать світлий бік речей та подій, а поразки розглядають як тимчасові невдачі. Будь яку складну життєву ситуацію оптимісти розглядають як виклик та намагаються її змінити, вони вірять у краще майбутнє та впевнені в успіхах у будь-яких починаннях. Крім того, оптимісти впевнені, що оточуючі доброї думки про них.

М. Argyle відмічає, що таке ставлення до життя робить оптимістів щасливішими, аніж песимісти, а загальна установка на позитив стимулює високу пошукову активність особистості [271]. Людина, налаштована оптимістично, частіше продукує ситуації, що приносять успіх та удачу, сприяють саморозкриттю, успішніше за песиміста упорається зі стресами. Оптимісти мають міцніше здоров'я, оскільки вони менше схильні до захворювань. Крім того, оточуючі більше наслідують оптимістам: позитивне

сприйняття світу, піднесений настрій оптиміста породжують такі ж думки та відчуття у оточуючих людей.

Життя оптиміста має певний сенс, він не фіксується на минулому та не боїться майбутнього. Песимісти, навпаки, налаштовані не помічати довкола себе позитивного, все, в тому числі близькі люди, власні здобутки сприймаються та оцінюються крізь призму негативного. Накопичуючи негативні ефекти, песимісти часто відштовхують від себе оточуючих. В результаті пригнічений настрій наростає, будучи упевненими, що погані події неминучі та триватимуть довго, вони швидко перестають сподіватися.

Безперечний інтерес становлять результати вивчення оптимізму-песимізму зарубіжними психологами, оскільки традиції вивчення цих категорій в європейській та американській психології завжди задають напрямок в проблемному полі. Так, в дослідженні M. Hanssen, L. Vancleef, J. Vlaeyen, A. Hayes, E. Schouten, M. Peters було емпірично доведено, що у оптимістів проявляється вищий рівень загального благополуччя, а головну стратегію стрес-долаючої поведінки вони пов'язують з коригуванням поставлених цілей, гнучкістю щодо планів на майбутнє [301]. Вчені показали, що оптимісти наполегливі в досягненні цілей, але їхня наполегливість гнучка, тобто, залежно від життєвих подій цілі можуть переглядатися та корегуватися [301].

Позитивна роль оптимізму як важливого когнітивного конструкту у вольовій регуляції діяльності описана С. Carver та М. Scheier, які констатували, що оптимісти в процесі досягнення мети завжди докладають зусиль, тоді як песимістичний настрій провокує відмову від зусиль [282]. Крім цього, вчені виявили зв'язок оптимізму з показниками психологічного та фізичного здоров'я особистості.

Вивчаючи взаємозв'язок оптимізму з задоволеністю життям, X. Oriol, R. Miranda, C. Bazán та E. Benavente дійшли висновку, що такий зв'язок є, але він не прямий, а опосередкований, тобто, оптимізм пов'язаний із задоволеністю життям через мужність, твердість характеру, позитивний

емоційний стан, сенс життя [329]. Це твердження суголосне традиційним уявленням про співвідношення оптимізму з людською психікою, перш за все, з емоційною складовою. Тому вчені врахували, що втомлена, сумна, слабка людина, скоріше за все, буде налаштована песимістично, оскільки переживання таких емоційних станів призводить до страху перед життям у всьому його різноманітті. Та навпаки, людина, яка переживає протилежні стани, буде легше долати труднощі, знаходити спільну мову з оточуючими та розв'язувати проблеми [329]. В. Дуу та М. Yıldız емпірично підтвердили опосередковану роль самооцінки у взаємозв'язку оптимізму з суб'єктивним благополуччям [289].

Проведено також низку досліджень, які довели, що не всі форми оптимізму однаково впливають на благополуччя та психологічне здоров'я особистості, а деякі позитивні очікування взагалі можуть призвести до депресії та тривоги. S. Lau, M. Naujokat та Th. Kubiak стійку схильність людей до оптимізму або песимізму пояснюють диференціацією півкуль кори головного мозку та вважають, що висока самооцінка, життєрадісність, схильність акцентувати увагу на позитивних аспектах ситуації, оптимістична віра у світле майбутнє пов'язані з фізіологічною активністю у лівій півкулі, а фокусування на негативному оцінюванні, низька самооцінка, песимістичний погляд у майбутнє, пов'язані, на думку вчених, з нейрофізіологічними процесами у правій півкулі [314].

Навіть традиційна в психології думка про песимізм як предиктор депресивних станів зарубіжними вченими була піддана сумніву. Так, згідно з D. Armbruster, L. Pieper, J. Klotsche та J. Noyer це твердження розповсюджується тільки на молодих людей і не може бути віднесене до людей похилого віку [272]. Аналогічні дані були отримані і Y. Palgi, згідно якого, складна ментальна організація людей похилого віку детермінує песимістичні тенденції в емоційній сфері, але при цьому не обов'язково призводить до депресії [330].

Заслуговують на увагу дослідження професійних аспектів оптимізму-песимізму, в яких показано, що фахівці, які займаються просуванням, зростанням та розвитком, орієнтуються на оптимістичні прогнози та працюють ефективніше при прийнятті оптимістичної точки зору, тоді як професіонали, пов'язані з безпекою та захистом, віддають перевагу песимістичним прогнозам, а результати їхньої роботи кращі при прийнятті песимістичної точки зору [330]. Є емпіричні дані про позитивний вплив песимістичного сценарію на стабільність емоційного фону у невизначених ситуаціях або ситуаціях, пов'язаних з розчаруванням.

У спадщині І.І. Мечникова ми також знаходимо думки про темпоральні аспекти оптимізму-песимізму [160]. Так, формування песимістичного світогляду особистості вчений пов'язує з віком та усвідомленням стислості життя.

Взагалі, в науковій літературі є багато емпіричних фактів щодо основних відмінностей між оптимістами та песимістами. Особливо цінною для нашого концептуального підходу до розуміння ролі оптимізму-песимізму в процесі формування психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності є виявлення диференціації сприймання складних (невизначених) ситуацій та очікування їхнього розв'язання оптимістами та песимістами (М. Scheier, С. Carver [344] та ін.). Так, в суб'єктно-ресурсній парадигмі оптимізм та реалізм визначаються як диспозиційні ресурси, щоб впоратися зі складними життєвими ситуаціями та кризами, а стратегії подолання важких ситуацій – як ситуаційні ресурси суб'єктів життєдіяльності [цит. за 24].

Оптимізм як система позитивних установок, життєрадісного світосприйняття та світогляду, визначає активну життєву позицію особистості, яка впливає на вибір продуктивних способів стрес-долаючої поведінки та в подальшому детермінує психологічне здоров'я особистості [цит. за 24]. У такому контексті оптимізм розглядається як інтрасуб'єктний ресурс стійкості до впливу життєвих стресів.

Заслуговує на увагу темпоральний підхід до оптимізму – песимізму, які розглядаються як особистісні атитюди, що характеризують позитивні або негативні очікування щодо життєвих подій у часовому континуумі та особливо щодо майбутнього (М. Seligman [345]). За результатами емпіричних досліджень саме ставлення до минулого та сьогодення розрізняє оптимістів та песимістів та впливає на стратегії подолання ними подолання життєвих труднощів [цит. за 24].

Отже, життєва позиція оптиміста та його установки на активність можна розглядати як важливий ресурс формування життєстійкості в умовах невизначеності.

Порівняльні дослідження оптимістів та песимістів переконливо довели, що песиміста від оптиміста відрізняє внутрішній дискомфорт, пригнічений настрій, незадоволеність якістю свого життя, відчуття себе нещасливим. Оптимістам властива внутрішня гармонія, переживання щастя, задоволеність різними боками свого життя. Причому, не тільки за результатами психодіагностики, але й у повсякденному житті реалізуються очікування гіршого, властиві песимістам, та спрямованість на краще, властива оптимістам [цит. за 189].

Особистісний сенс поняття «оптиміст» містить такі ознаки, як-от: трансляція позитивного ставлення до світу; віра у глобальність позитивного; унікальність; розумність задоволень; самоцінність.

Сучасні українські вчені розглядають оптимізм-песимізм як супутників різних аспектів життєдіяльності особистості: особливостей формування життєвої позиції студентської молоді [199], зв'язку диспозиційного оптимізму та копінг-стратегій студентів [227], специфіки особистості зрілого віку [212].

Тобто, можна казати, що відносно дослідження оптимізму-песимізму в науці склалася суперечлива позиція, але загалом в роботах як зарубіжних, так і вітчизняних дослідників оптимізму розкривається його зв'язок з суб'єктивним благополуччям, психологічним здоров'ям та позитивними

емоціями: активний, радісний оптиміст найімовірніше зможе насолоджуватися життям у всіх його проявах і підтримувати оптимальний рівень внутрішнього благополуччя. Однак зарубіжні вчені підкреслюють амбівалентний характер оптимістичного стилю атрибуції у підтримці психологічного здоров'я, вважають за необхідне підтримувати баланс між оптимізмом та песимізмом.

Аналізуючи стан розробленості проблеми оптимізму можна виділити декілька напрямків до його вивчення:

- структурний – розглядає основні компоненти песимізму, місце та роль у цілісній структурі особистості та взаємозв'язку з іншими особистісними феноменами;
- функціональний – вивчає соціально-психологічні функції оптимізму;
- мотиваційно-сенсовий – вивчає сенсові аспекти оптимізму.

Існуючі визначення оптимізму різноманітні та не завжди чітко визначені структурно, оскільки в реальних ситуаціях він проявляється багатоаспектно. Оптимізм наповнюється максимально узагальненими ознаками, які вже давно в науці стали об'єктами самостійного вивчення, наприклад щастя, настроїв, психологічне здоров'я тощо.

В обох випадках виникають труднощі диференціації оптимізму, визначення його специфіки та місця у цілісній структурі особистості.

В цілому можна сказати, що сучасні вчені визначають оптимізм як:

- стиль пояснення різних життєвих подій, як позитивних, так і негативних (М. Seligman [331], С. Peterson [331]);
- особистісну диспозицію, настроїв, які характеризують позитивні очікування щодо конкретних подій або майбутнього;
- позитивну установку на себе (М. Argyle [271], А. Furnham [271]);
- екзистенційне підґрунтя позитивного ставлення до світу в цілому (М. Eriksson [291]);

- узагальнені очікування щодо майбутніх подій (M. Scheier, C. Carver [344]);
- складову особистісного потенціалу [цит. за 210];
- темпоральну характеристику особистості (M. Seligman [331]);
- символ активної трансформації негативного в позитивне; як глобальність позитивного ставлення до світу; як вираження важливості актуального моменту життя [201];
- показник зрілого віку [212];
- показник психологічного здоров'я особистості (І. Коцан, М. Кузнецов, Г. Ложкін, М. Мушкевич [105]);

Таким чином, суб'єктивний світ особистості є складною системою її уявлень про світ та своє місце у ньому, специфічною моделлю реальності, побудованої на підставі власного досвіду. Суб'єктивний світ особистості тотожний низці психологічних феноменів, максимально наближених за змістом до суб'єктивного благополуччя особистості, як-от: щастя, задоволеність життям, якість життя, благополуччя, емоційний комфорт та психологічна захищеність, салютогенез, психологічна безпека тощо. Але не всі з них можна розглядати як суто психологічну категорію, у деяких з них титульними складовими є соціальні, побутові та екзистенційні компоненти.

В сучасній психології феномен психологічного благополуччя є актуальним для сучасної молоді, займає центральне місце у всьому внутрішньому світі особистості. Психологічне благополуччя в українській психології традиційно розглядається як важливий компонент якості життя особистості та інтегральний показник міри її спрямованості на реалізацію основних компонентів продуктивного функціонування, в тому числі й в умовах невизначеності (особистісного зростання, прийняття себе, управління середовищем, автономії, цілі в житті, позитивних відносин з соціумом тощо), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у стані психологічного здоров'я суб'єктивний світ особистості є

системою її уявлень про світ та своє місце у ньому, специфічною моделлю реальності, побудованої на підставі власного досвіду.

У сучасній соціальній ситуації кардинально змінилися образ життя та психологічне благополуччя українців, які потрапили у надзвичайні ситуації, спричинені військовими діями, пережили важкі трагічні події: втрату близьких, друзів.

Тема оптимізму в сучасних умовах також має особливу практичну значимість, оскільки він як провідна диспозиція визначає психологічний настрій, вибір життєвих стратегій, загальний стиль взаємодії з оточуючим світом тощо. Крім того, особливий статус цього феномену обумовлений взаємозв'язком оптимізму з життєвими стратегіями, самоефективністю та цілепокладанням, психологічним здоров'ям особистості.

2.4. Основні положення концепції психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Розвиток наукового знання про особливості психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, дослідження та опис його основних компонентів супроводжується використанням аналітичних прийомів, спрямованих на усвідомлення та інтерпретацію отриманих емпіричних даних, оформлення отриманої інформації в концептуальні системи, уточнення термінологічного апарату. Такий процес структурування та інтерпретації отриманих знань, спрямований на формування нових авторських позицій в розумінні сутності психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, глибокого аналізу термінологічно-функціональних аспектів предмету нашого дослідження розглядається як концептуалізація. Концепцію наукового дослідження, услід за С. Важинським та Т. Щербак ми розглядаємо одночасно як форму та засіб наукового пізнання, розуміння, пояснення, основної авторської ідеї [28]. Концепцію можна розглядати як

науково обґрунтований стислий вираз змісту майбутньої теорії, який ще не є логічною системою точних наукових понять.

За даними наукових першоджерел (Т. Алексеєнко [2], С. Жаботинська [71], А. Приходько [202] та ін.), концептуалізація як наукове поняття містить декілька близьких за змістом трактувань. Так, за Т. Алексеєнко концептуалізація (від англ. Conceptualization – осмислення, подання знання на концептуальному рівні або формування концептуального уявлення) розглядається як процес осмислення отриманої інформації та формулювання нових концептів, концептуальних схем; введення онтологічних уявлень в отриманий масив емпіричних даних; первинна теоретична форма, яка забезпечує теоретичну організацію матеріалу, його структурування; спосіб організації наукового мислення, який дозволяє сформуванню цілісної картини досліджуваного явища; створення концепції та її основні положення [2].

На підставі узагальненого визначення концептуалізації в науці склалися два основні підходи, як-от:

1) загальний – концептуалізація розглядається як один з важливіших процесів пізнавальної діяльності; процедура створення концептуальної моделі дослідження [71];

2) конкретний – концептуалізація розглядається як процедура переходу від емпіричного опису наукового явища до його логічної інтерпретації як цілісного знання [2].

Отже, концептуалізацію психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності необхідно розглядати як процес систематизації та структурування накопичених в науці знань про предмет нашого дослідження, встановлення причинно-наслідкових відносин між основними компонентами психологічного здоров'я.

Мета концептуалізації психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності – подання уявлення про ступінь розробленості проблеми, позначення можливих способів роботи на теоретичному рівні та обґрунтування внутрішнього зв'язку основних елементів психологічного

здоров'я в умовах невизначеності, авторське бачення проблемного поля та перспективного вектору дослідницького руху.

Об'єктивна концептуалізація феномену психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності відбувалася покроково, за наступним алгоритмом, як-от:

- об'єктивація дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності;
- уточнення та оформлення основного концепту дослідження;
- накопичення інформації про психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та її диференціація;
- оформлення структуризованих схем;
- подання інформації в концепційній формі, її переосмислення, виникнення нових сенсів.

Як видно з визначених кроків, значна роль у науковому дослідженні належить інформації. Означений процес є певним алгоритмом, формою структурування наукового знання. У цьому процесі важлива роль належить операціоналізації психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

Під операціоналізацією ми розуміємо фіксацію доступних спостереженню та вимірюванню ознак психологічного здоров'я, визначення їхніх характеристик, що забезпечує конкретизацію отриманого знання, експлікацію психологічного здоров'я як системи.

Отже, операціоналізація психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності передбачає його цілісне вивчення, усвідомлення специфіки невизначеної ситуації в її різних проявах та причинно-наслідкових та об'єктно-суб'єктних зв'язках, опис психологічного здоров'я в категоріях соціальної психології та найбільш значущих характеристиках (рис. 2.1.).



Рис. 2.1. Соціально-психологічний підхід до психологічного здоров'я

Це складне дослідницьке завдання, актуалізоване потребою створення концепції психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, укладення методологічної стратегії її дослідження. Події, що відбуваються останнім часом в Україні та світі стали серйозним соціальним викликом як для суспільства в цілому, так і для окремих людей. Серйозним випробуванням стала пряма загроза життю та здоров'ю, зміна звичного укладу життя, значні економічні ризики тощо. Тому виклики соціуму починають формувати принципово нову позицію молоді – Я у суспільстві, що впливає на формування нових стратегій поведінки, сприяє збереженню психологічного здоров'я в умовах невизначеності. Але соціальна невизначеність не може не позначитися на психоемоційному стані населення: люди починають переживати тривогу та страх, можуть втратити довільний

самоконтроль над вчинками та емоціями, демонструють підвищену конфліктність, розривають стійкі відносини, втрачають сенс життя тощо.

Водночас, є люди, що зберігають психологічну рівновагу та гармонію, не втрачають віри в нормалізацію обстановки, знаходять у собі сили допомагати оточуючим, підтримують необхідний рівень внутрішнього благополуччя. В такому контексті починає функціонувати ще одна нова позиція молоді – Я для суспільства, що створює умови для підтримки власного психологічного здоров'я та надання допомоги оточуючим, активної волонтерської діяльності, патріотичної позиції.

Позиція Я в суспільстві допомагає усвідомити свій потенціал та вектори активності в умовах невизначеності, позиція молоді Я для суспільства сприяє усвідомленню себе як суб'єкта суспільних відносин. Але важливо розуміти, що ці дві позиції фіксують ставлення молоді щодо нової соціальної реальності в країні, можливості активного включення в діяльність зі збереження та просоціальної підтримки свого психологічного здоров'я та формування соціальних позицій.

При такому підході технології збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності не тільки формують принципово нові соціальні позиції та стратегії поведінки, але й актуалізують систему людських відносин, що забезпечує розвиток в українській молоді принципово нового рівня усвідомлення себе в суспільстві, соціально відповідальної самоактуалізації.

Безумовно, в зоні уваги психологів знаходяться насамперед ті, хто потребує психологічного супроводу та підвищеної психологічної уваги, але не менш важливим залишається питання, за рахунок чого в умовах невизначеності відбуваються позитивні зміни в людині, що забезпечує підтримку її психологічного здоров'я на належному рівні та які фактори в структурі особистості детермінують збереження психологічного здоров'я молоді.

Саме тому в соціальній психології збільшується дослідницький інтерес до позитивних аспектів людського буття, таких як самоактуалізація, особистісне зростання, система ціннісних орієнтацій, мотивація успіху, оптимістична спрямованість, суб'єктивне благополуччя тощо.

Наш концептуальний підхід до сутності психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності орієнтується на атрибутивність, згідно якої в процесі занурення у соціум у людини поступово складається певна система способів пояснення причин того, що відбувається, та коли людина стикається з певними невизначеними обставинами, вона або приписує їм причини відповідно до сформованого стилю атрибуції, або активно формує та впроваджує у своє життя конкретні поведінкові стратегії. А оскільки в умовах невизначеності особистість стикається з різноспрямованими соціально-інформаційними векторами – повна або часткова відсутність інформації або, навпаки, її надмірна кількість, ми припускаємо, що в умовах невизначеності основні стратегії збереження психологічного здоров'я молоді можуть реалізовуватися у основних технологіях – аналізу конкретної ситуації, декатастрофізації та децентралізації та переформулювання проблеми (рис.2.2).

Цілісний за своїм змістом і характером, перспективно спрямований процес збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності, відбувається за особливими зовнішніми та внутрішніми закономірностями, постає перед нами як особлива форма соціального розвитку, основу якого складає інтегрована соціальна сутність молоді.

Головний сенс соціального збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності полягає – від адаптивності людини, розвиненого вольового самоконтролю, рівню суб'єктивного контролю, мотивування себе до успіху в умовах невизначеності до становлення спеціальних стратегій збереження психологічного здоров'я за допомогою спеціальних соціально-психологічних технологій та в подальшому

усвідомлення себе повноцінним громадянином, розуміння свого місця та соціального призначення.

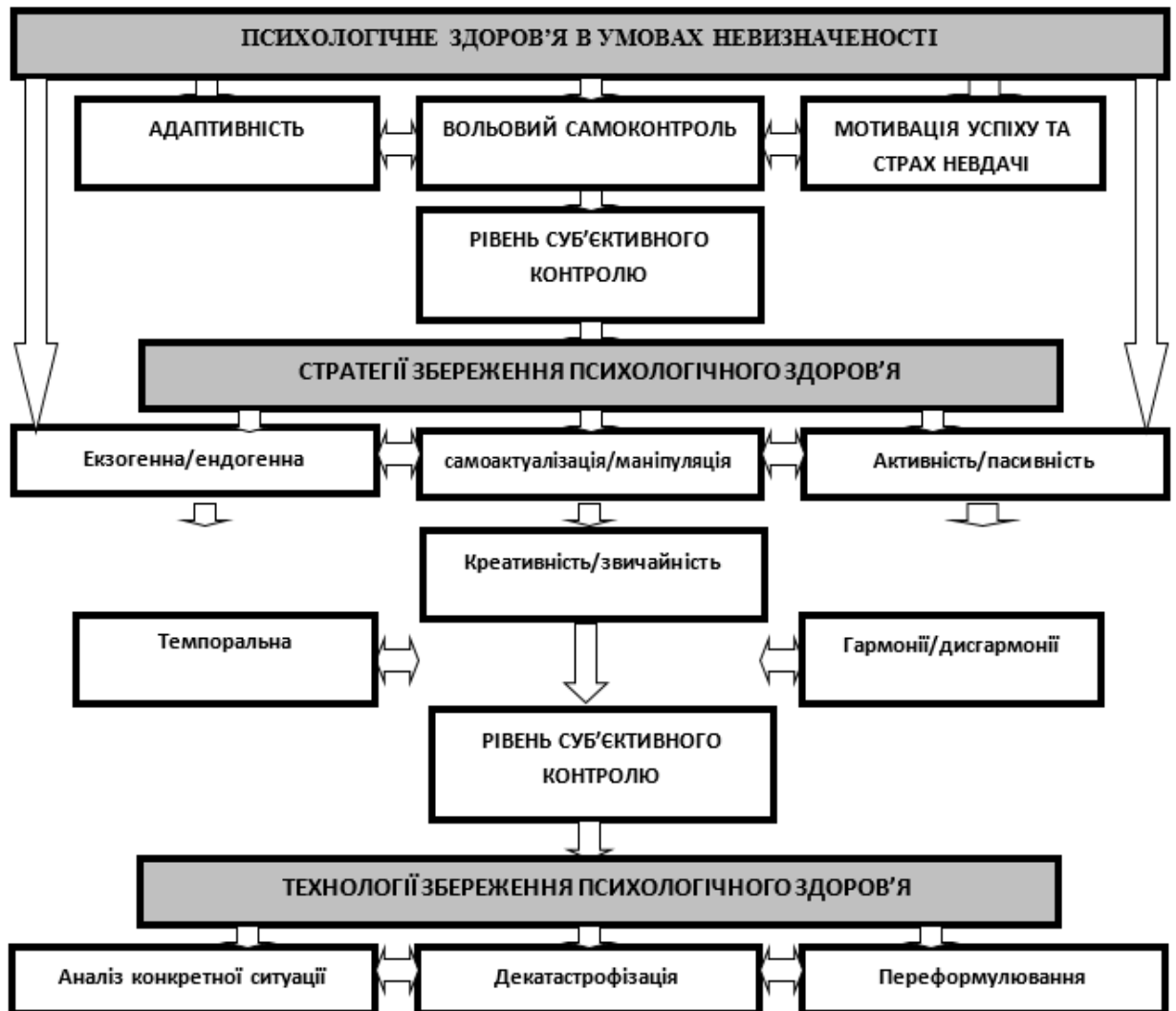


Рис. 2.2. Модель психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та технології його збереження

Такий підхід не тільки зберігає психологічне здоров'я, але й сприяє реалізації просоціальної активності молоді в умовах невизначеності.

Ступінь оволодіння молоді новим соціальним досвідом, усвідомлення себе в суспільстві, готовність до відповідальної дії в соціумі та адаптація до умов невизначеності своєрідно акумулюються в психологічному здоров'ї молоді. Особливості психологічного здоров'я залежать як від об'єктивних умов невизначеності в даний період, так і від реальних стратегій збереження

психологічного здоров'я та застосування спеціальних соціально-психологічних технологій його підтримки, як найважливіших чинників соціальної зрілості особистості.

Таким чином, психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності є складною структурою, яку можна розглядати як механізм розуміння світу, планування свого життя в мовах невизначеності, адаптацію людини до мінливих умов. Психологічне здоров'я підтримується та зберігається в процесі аналізу конкретних ситуацій, з якими стикається людина, декатастрофізації та децентралізації та переформулювання проблеми. Ця модель психологічного здоров'я молоді та його збереження в умовах невизначеності адаптивно коригується, фіксує суттєві зміни у соціальних ситуаціях, уточнює нові соціальні виклики, змінює життєві пріоритети.

Висновки до розділу

Концептуалізація проблеми психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності вимагає правильно підібраної методології. Основне методологічне підґрунтя даного дослідження склали основні положення: позитивної психології, особистісного підходу, теорії ортобіозу особистості, суб'єктно-вчинкової парадигми, системного та синергетичного підходів.

У парадигмі позитивної психології проблема сутності психологічного здоров'я та низка провідних особистісних чинників розглядаються як внутрішні гаранті оптимального функціонування особистості; важливим компонентом психологічного здоров'я особистості вважають її психологічне благополуччя, яке складається з трьох основних компонентів: задоволення, приємних та неприємних емоцій. Крім того, в структурі психологічного здоров'я представники позитивної психології особливо виділяють когнітивні (інтелектуальна оцінка задоволеності різними сферами свого життя) та емоційні (наявність поганого чи хорошого настрою) боки самоприйняття.

Основні положення особистісного підходу допомагають зрозуміти, що психологічно здоровій молодій людині притаманне переживання внутрішньої гармонії як критерію живого ставлення до соціуму шляхом репрезентації у свідомості того, що відбувається у навколишньому світі. Потреба особистості в переживанні конструктивності, надії, віри, оптимізму є шляхом до саморозвитку, особистісного зростання.

Для концептуалізації сучасних дефініцій проблеми розвитку та підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності особливого значення набуває узагальнення сучасного знання про теорію ортобіозу, як науки про повноцінний життєвий цикл людини, як важливий системоутворювальний чинник формування та розвитку здоров'язберігаючих компетентностей молоді в умовах невизначеності. У дослідженнях українських вчених теорія ортобіозу розглядається як культура здорового психологічно, фізично, духовно повноцінного життя особистості, здатної формувати навколо себе безпечне середовище, оптимізму як провідної ознаки ортобіотичного підходу

Суб'єктно-вчинкова парадигма розглядає все, що якісно визначає життя людини, як-от: суб'єктивні ідеї, сенси, судження, моральні оцінки, погляди, потреби та здібності. Тобто, суб'єктивне можна розглядати як цілісну онтологічну характеристику людини, яка одночасно є важливою змістовно-дійовою характеристикою її активності, що підкреслює соціально активний, перетворювальний спосіб життєдіяльності людини.

Системний підхід в психології передбачає, що до вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності необхідно підходити як до системи, цілісності, до якої входять у особливих відношеннях та кореляціях окремі самодостатні елементи; системність наукового пізнання психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності є результатом та відображенням системних взаємозв'язків, якими характеризується ситуація невизначеності.

Для розуміння механізмів становлення психологічного здоров'я молоді в ситуації невизначеності однією з важливих тез теорії синергетики є те, що для системи в рівноважному стані або у визначеному стані, розвиток утруднений або принципово неможливий через надмірну усталеність станів, тобто, розвиток системи можливий тільки у станах, далеких від рівноваженості, коли нестійкість розглядається як джерело потенційного розвитку. Вдалині від рівноваги флуктуації (тимчасові, випадкові відхилення від середніх значень) не послабляються, як у визначених системах, а посилюються та викликають перехід системи в новий стан

Невизначена ситуація стимулює активність особистості, пред'являє високі вимоги щодо психологічної витривалості, опірності несистематичних впливів стресогенних чинників, загальної життєстійкості. Тому технології здоров'язберезувальної парадигми будуються з урахуванням особистісної активності.

Основою для створення сучасних соціально-психологічних технологій можуть бути види діяльності, завдяки яким становлення особистості, розвиток її культурно-історичних компетентностей відбуваються через реалізацію людини у різних видах діяльності (рефлексія, розуміння невизначеної ситуації, соціальна комунікація, волонтерство та ін.).

Тренінгові технології не тільки активно застосовуються, але й змінюють способи набуття молоддю нових компетенцій, роблять цей процес проблемно-орієнтованим та інноваційним.

В контексті даного дослідження психологічний тренінг розглядається як сучасна технологія соціально-психологічного впливу на особистість з метою опанування нею нових форм поведінки, корекції небажаних проявів та подальшого розвитку. При такому підході продуктивно поєднується особистісний та соціально-психологічний підхід до корекції та розвитку, що забезпечує врахування індивідуальності кожного учасника тренінгу, має індивідуальний та соціальний впливи.

В сучасній психології феномен психологічного благополуччя є актуальним для сучасної молоді та займає центральне місце у всьому внутрішньому світі особистості. Психологічне благополуччя в українській психології традиційно розглядається як важливий компонент якості життя особистості та інтегральний показник міри її спрямованості на реалізацію основних компонентів продуктивного функціонування, в тому числі й в умовах невизначеності (особистісного зростання, прийняття себе, управління середовищем, автономії, цілі в житті, позитивних відносин з соціумом тощо), а також ступеня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у стані психологічного здоров'я суб'єктивний світ особистості є системою її уявлень про світ та своє місце у ньому, специфічною моделлю реальності, побудованої на підставі власного досвіду.

В сучасних реаліях, коли серйозним випробуванням стала пряма загроза життю та здоров'ю, зміна звичного укладу життя, значні економічні ризики тощо, виклики соціуму починають формувати принципово нові позицію молоді – Я в суспільстві, що впливає на формування нових стратегій поведінки, сприяє збереженню психологічного здоров'я в умовах невизначеності та Я для суспільства, що створює умови для підтримки власного психологічного здоров'я та надання допомоги оточуючим, активної волонтерської діяльності, патріотичної позиції. Ці дві позиції фіксують ставлення молоді щодо нової соціальної реальності в країні, можливості активного включення в діяльність зі збереження та просоціальної підтримки свого психологічного здоров'я та формування соціальних позицій.

При такому підході технології збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності не тільки формують принципово нові соціальні позиції та стратегії поведінки, але й актуалізують систему людських відносин, що забезпечує розвиток в українській молоді принципово нового рівня усвідомлення себе в суспільстві, соціально відповідальної самоактуалізації. В зоні дослідницької уваги залишається питання, завдяки чому в умовах невизначеності відбуваються позитивні зміни в людині, що забезпечує підтримку її психологічного здоров'я на належному рівні та які

фактори в структурі особистості детермінують збереження психологічного здоров'я молоді.

Саме тому в соціальній психології зростає дослідницький інтерес до позитивних аспектів людського буття, таких як самоактуалізація, особистісне зростання, система ціннісних орієнтацій, мотивація успіху, оптимістична спрямованість, суб'єктивне благополуччя тощо.

Концептуальний підхід до сутності психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності орієнтується на атрибутивність, згідно якої в процесі занурення в соціум у людини поступово формується система способів пояснення того, що відбувається, та, при зіткненні з певними невизначеними обставинами, вона або приписує їм причини відповідно щодо сформованого стилю атрибуції, або активно формує та впроваджує у своє життя конкретні поведінкові стратегії. Оскільки в умовах невизначеності особистість стикається з різноспрямованими соціально-інформаційними векторами – повна або часткова відсутність інформації або, навпаки, її надмірна кількість, в умовах невизначеності основні стратегії збереження психологічного здоров'я молоді можуть реалізовуватися у основних технологіях – аналізі конкретної ситуації, декатастрофізації та децентралізації та переформулювання проблеми.

Головний сенс соціального збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності: від адаптивності людини, розвиненого вольового самоконтролю, рівня суб'єктивного контролю, мотивування себе до успіху в умовах невизначеності до становлення спеціальних стратегій збереження психологічного здоров'я за допомогою спеціальних соціально-психологічних технологій та в подальшому усвідомлення себе повноцінним громадянином, розуміння свого місця та соціального призначення.

Такий підхід не тільки зберігає психологічне здоров'я, але й сприяє реалізації просоціальної активності молоді в умовах невизначеності.

Отже, психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності є складною структурою, яку можна як механізм розуміння світу, планування свого життя в умовах невизначеності, адаптації людини до мінливих умов.

Психологічне здоров'я підтримується та зберігається в процесі аналізу конкретних ситуацій, з якими стикається людина, декатастрофізації та децентралізації та переформулювання проблеми. Ця модель психологічного здоров'я молоді та його збереження в умовах невизначеності адаптивно коригується, фіксує суттєві зміни у соціальних ситуаціях, уточнює нові соціальні виклики, змінює життєві пріоритети.

Такий підхід не тільки зберігає психологічне здоров'я, але й сприяє реалізації просоціальної активності молоді в умовах невизначеності.

Опанування нового досвіду суспільного життя, усвідомлення свого місця в соціумі, сформована готовність до відповідального функціонування в ньому та адаптація до умов невизначеності поєднуються в психологічному здоров'ї молоді. Особливості психологічного здоров'я визначаються не тільки об'єктивними умовами невизначеності в конкретний період життя, але й від сформованих стратегій збереження психологічного здоров'я та реалізації на практиці соціально-психологічних технологій його підтримки, як важливих чинників соціальної зрілості особистості.

Таким чином, психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності є складною структурою, яку розглядають як важливий механізм розуміння світу, планування свого життя в умовах невизначеності, адаптації людини до мінливих умов. Психологічне здоров'я особистості підтримується та зберігається в процесі аналізу конкретних ситуацій, з якими стикається людина, декатастрофізації, децентралізації та переформулювання проблеми. Ця модель психологічного здоров'я молоді та його збереження в умовах невизначеності адаптивно коригується, фіксує суттєві зміни у соціальних ситуаціях, уточнює нові соціальні виклики, змінює життєві пріоритети.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [111; 112; 115; 117; 119; 132; 137; 139].

РОЗДІЛ 3

ОСНОВНІ ЕТАПИ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

3.1. Основні етапи дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Організація дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності реалізовувалася на тлі основних вимог, завдань та основних положень сучасної психодіагностики щодо організації та проведення психологічного дослідження (М. Андрос [5], В. Бочелюк [22], С. Важинський [28], М. Корольчук [95], Т. Щербак [28] та ін.). Наприклад, при формуванні теоретико-методологічних засад вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, ми спиралися на основні задачі психометрики, а саме:

- 1) психодіагностика наявності у респондента шуканої психологічної властивості;
- 2) визначення ступеня розвинення цієї властивості, її уточнення та розкриття у кількісних та якісних показниках;
- 3) детальний опис у разі необхідності діагностованих психологічних та поведінкових особливостей;
- 4) порівняння ступеня розвинутої даних властивостей у різних досліджуваних, виділених за певними критеріями (віковими, соціальними, професійними тощо).

На даному етапі початку роботи нами були враховані типи валідності наукового дослідження, як-от:

- теоретична валідність (відповідність теоретичної бази досліджуваної проблеми об'єктивній реальності);
- зовнішня валідність (відповідність реально проведеного дослідження, результатів та зроблених висновків об'єктивній реальності);

- внутрішня валідність (відповідність проведеного конкретного дослідження ідеальному дослідженню) [95].

Крім того, при відборі основних психодіагностичних підходів щодо отримання надійної та достовірної інформації про особливості психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, ми орієнтувалися на провідні принципи діагностики особливостей особистості:

- збереження таємниці, що гарантує нерозголошення індивідуальних результатів дослідження без відповідного дозволу респондента;

- наукової обґрунтованості психодіагностичного інструментарію, що потребує його валідності та надійності, тобто використані методики мають надавати результати, яким можна довіряти;

- компетентності, який вимагає від дослідника розв'язання питань, у яких він професійно обізнаний та для рішення яких він володіє відповідними компетенціями та наділений відповідними правами та повноваженнями.

- обізнаної згоди, який вимагає, щоб респондент був сповіщений про етичні принципи та правила здійснення психологічної діяльності, цілі, засоби та прогнозовані результати психологічної діагностики та добровільно приймав у ній участь;

- ненанесення збитку, який передбачає, що результати психодіагностики в жодному разі неможна використовувати на шкоду респонденту;

- об'єктивності зроблених висновків, який потребує, щоб вони були повними, науково обґрунтованими, тобто відображали результати психодіагностичного дослідження та не залежали від суб'єктивних чинників;

- ефективності розроблених рекомендацій, який передбачає, що укладені методичні рекомендації мають бути корисними для респондента та для науки.

Такі основні задачі психометрики та принципів здійснення психодіагностичного дослідження зумовили й відбір конкретного

психодіагностичного комплексу, які детально представлені в наступному підрозділі.

Вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності вимагав від нас значних витрат часу, ретельної підготовки.

Дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності реалізовувалося протягом трьох традиційних етапів: підготовчого, психодіагностичного та аналітико-інтерпретаційного.

Основним завданням підготовчого етапу стали: конкретизація напряму дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, уточнення напрямку наукового пошуку та теми, відбір емпіричної бази психодіагностичного дослідження, обґрунтування вибірки респондентів, формулювання робочих припущень, відбір валідних та надійних психодіагностичних методик, тобто, створення цілісної стратегії дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Головним завданням підготовчого етапу є формування стратегії емпіричного дослідження, в якій системною є не тільки емпірична частина, але її щільний зв'язок з теоретичним обґрунтуванням проблеми. Стратегія емпіричного дослідження має містити такі важливі концепти, як «цілі», «завдання», «етапи» тощо, але, в першу чергу, стратегія дослідження має сприяти:

1) теоретичному вивченню конкретного способу операціоналізації авторського концептуального припущення, для чого необхідно виокремити декілька шляхів її можливої емпіричної реалізації, опрацювати різні дослідницькі завдання та їхню емпіричну реалізацію;

2) знаходженню різних способів перевірки отриманих результатів;

3) чіткому обґрунтуванню логіки етапів дослідження, щоб на початку отримані первинні факти були відправним пунктом для подальших наукових розвідок;

4) забезпеченню системного зворотного зв'язку отриманих даних з авторською концепцією [22].

Окрім цього, стратегія наукового дослідження має враховувати такі важливі моменти, як мотивування досліджуваного для забезпечення нормального або потрібного рівня його психічної активності, підтримка цієї мотивації у міру появи перешкод (втоми тощо), створення адекватних взаємовідносин дослідника та досліджуваного тощо [22].

Спираючись на пропозиції С. Важинського та Т. Щербак щодо організації наукового дослідження, ми припустили, що в процесі розробки стратегії наукового дослідження особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності важливим компонентом є вивчення стану наукових розробок у цьому напрямі, у процесі якого доречно виокремити:

1) загальновідомі знання, що набули визнання наукової спільноти та перевірені часом;

2) питання, які недостатньо розроблені та потребують глибокого обґрунтування;

3) прогалини в досліджуваній проблемі, невирішені питання, які виникли в процесі теоретичного аналізу, емпіричної роботи або в процесі вибору теми [28].

Доцільність такого підходу надає можливість з'ясувати зміст проблеми психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

На цьому етапі нами була укладена програма дослідження, яка містила:

- уточнення та формулювання проблеми;
- визначення об'єкту та предмету дослідження;
- визначення мети та завдань дослідження;
- пояснення і аналіз основних задач;
- попередній системний аналіз об'єкту дослідження;
- складання стратегічного плану дослідження;
- складання опису основних процедур збору та аналізу первинних даних.

У дослідженні взяли участь 300 респондентів: 100 чоловіків у віці 18-30 років та 200 жінок у віці 19-30 років.

Підґрунтям для обґрунтування основної дослідницької вибірки слугували аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з даної проблематики та власні міркування.

Психологічні особливості сучасної молоді стали відносно недавно предметом дослідницького інтересу психологічної науки, завжди онтогенетичне проблемне поле існувало за рахунок молодшого шкільного та підліткового періодів. Ми розглядаємо сучасну українську молодь в контексті завершення, усталеності, сформованості основних процесів психічного розвитку в цей період, та вважаємо, що в сучасних умовах молодість є самим відповідальним та критичним періодом онтогенезу. Аналіз вітчизняної психологічної літератури показав, що останнім часом особливого значення набуває концепція необмеженого розвитку (Б. Барчі [12], В. Вінков [32], О. Воєводіна [35], В. Ворожбіт-Горбатюк [38], А. Гафіатуліна [45], Ю. Гетьманенко [48], І. Данилюк [59], Г. Іваннікова [80], С. Коляденко [84] та ін.), згідно якої розвиток необхідно розглядати як еволюційний поступальний рух, який не припиняється до моменту припинення самого життя. Це дозволило нам припустити, якщо психічний розвиток є епігенетичним явищем, а основними його характеристиками є новоутворення, притаманні кожному віковому періоду (що знайшло своє відображення в численних періодизаціях розвитку), то періоду молодості як соціально-психологічному віковому етапу, який характеризується розвиненістю всієї структури особистості та інтелектуальної системи, також притаманні особливі новоутворення і психічні та особливості.

Вивчення закономірностей розвитку особистості в молодості характеризується інтенсивним інтелектуальним розвитком, формуванням навчально-професійної діяльності, засвоєнням ролі студента та молодого фахівця, входженням в нове, соціально-активне життя, розвиненою

громадянськістю та соціальною відповідальністю, дозволяє говорити про психічні особливості молоді.

Молодість – особливий період в житті особистості, сензитивний для реалізації основних соціогенних ресурсів особистості, пов'язаний з накопиченим досвідом [88]. В процесі навчання у закладі вищої освіти, особливо, коли там створені продуктивні умови щодо професійної освіти молоді людини та можливості реалізуватися в соціально-корисній діяльності, цілеспрямовано формується особливий склад мислення, який характеризує професійну спрямованість молоді людини.

На думку О. Корнієнко [100], В. Кравченко [107], М. Лаврова [148], Б. Лазаренко [140], С. Максименко [161], М. Перепелиця [194] та інших, для досягнення високого рівня професійної та соціальної готовності молоді необхідно вирішити дві головні задачі: забезпечити можливість отримання здобувачами вищої освіти фундаментальних знань та враховувати інтереси молоді в самовизначенні та самореалізації. Крім того, при організації і вдосконаленні системи безперервної освіти необхідно спиратися не тільки на знання закономірностей психічного розвитку, але і на знання індивідуальних особливостей молодих людей та планомірно спрямовувати процес соціального розвитку. Провідним принципом при цьому постає принцип синергетичного підходу до вивчення молоді.

Психологічний зміст молодості пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення. В цей період молода людина реалізується в обраній професії, вдосконалює професійну майстерність. В цей період людина максимально працездатна, витримує найбільші фізичні і психічні навантаження, здатна до оволодіння складними способами інтелектуальної діяльності. Крім того, саме в молодості людина найлегше отримує всі необхідні у вибраній професії компетенції, розвиваються організаторські здібності, ініціативність, мужність, винахідливість, чіткість та акуратність, швидкість реакцій тощо (О. Продан [201], О. Сергієні [214], Ж. Сидоренко [217], М. Тимофієва [229] та ін.).

Психодіагностичний етап дослідження основним завданням має збір емпіричних даних.

На цьому етапі особливого значення набуло правильне розроблення методики психологічного експерименту, яку С. Важинський та Т. Щербак розглядають як сукупність обдуманих операцій, реалізованих у визначеній науковцем послідовності для досягнення поставленої мети дослідження [28].

Розробка методики проведення експерименту має містити наступні елементи:

- для формування авторського припущення та цілісної концепції попереднє цілеспрямоване спостереження за досліджуваним об'єктом;
- створення умов, у яких можливе проведення дослідження (укладення емпіричної вибірки, усунення негативних впливів випадкових чинників тощо);
- визначення області дослідницького інтересу для змінних чинників та способів їхнього вимірювання;
- можливість систематичного спостереження на різних етапах дослідження за розвитком явища для більш точного опису отриманих фактів;
- проведення чіткої реєстрації замірів та оцінок отриманих фактів;
- моделювання складних ситуацій з метою підтвердження або спростування раніше отриманих даних;
- перехід від емпіричного дослідження до аналізу та теоретичного обґрунтування отриманих фактів [28].

Склад та об'єм емпіричної вибірки дозволив нам фіксувати особливості психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, індивідуально-типологічні та соціально значущі особливостей молоді.

При проведенні психодіагностичної роботи для всіх респондентів були застосовані ідентичні, стандартні вимоги, за єдиним способом проведення та обробки результатів. Інструкції пред'являлися письмово, нікому не давалися індивідуальні пояснення або коментарі; діагностична робота відбувалася в однакових або схожих умовах, приблизно в один і той же час (друга

половина дня); крім того, під час проведення процесу тестування ми намагалися констатувати та усувати чинники впливу на перевтому, або відволікання уваги молоді. Такими діями з організації та проведення емпіричного вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності ми намагалися зрівняти ситуаційні чинники, які ставили респондентів у різні умови та таким чином нівелювати можливі помилки вимірювання.

Аналітико-інтерпретаційний етап дослідження основним завданням має математико-статистичну та якісну інтерпретацію отриманих даних. На цьому етапі нами був застосований кореляційний, факторний аналіз. Крім того, на аналітико-інтерпретаційному етапі нами були сформульовані висновки до розділів та загальні висновки емпіричного дослідження, підготовлені та надруковані статті за основними результатами дослідження. .

Таким чином, теоретико-емпіричне дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності здійснювалося з урахуванням основних психодіагностичних принципів: збереження таємниці, наукової обґрунтованості психодіагностичного інструментарію, компетентності, обізнаної згоди, ненанесення шкоди, об'єктивності зроблених висновків та ефективності розроблених рекомендацій.

Дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності реалізовувалося у три основні етапи, кожний з яких мав своє завдання та план проведення, а саме, підготовчий, психодіагностичний та аналітико-інтерпретаційний.

3.2. Методи дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Метод наукового дослідження визначають як систематизовану сукупність кроків для виконання конкретної задачі або досягнення певної мети; інколи метод розглядають як поняття, тотожне алгоритму дій і та

технологічному процесу; як особливий спосіб, застосований до будь-якої науково-практичної діяльності (Т. Сватенкова, О. Тимошенко [213]).

Розрізняють такі групи методів:

- методи, засновані на дослідженні, компетенції та інтуїції фахівців: метод «мозкового штурму», «сценаріїв», експертних оцінок, метод ділових ігор;

- методи формалізованого подання систем: аналітичні, статистичні, теоретико-множинні, графічні, структурно-лінгвістичні, моделювання;

- комплексні методи: комбінаторика, ситуаційне моделювання, типологія, методи дослідження інформаційних потоків [213].

Т. Сватенкова та О. Тимошенко вважають, що сьогодні в науці метод в самому широкому сенсі визначається як форма практико-теоретичного пізнання дійсності, який щільно пов'язаний з особливостями об'єкту, який вивчається [213].

Кожний науковий метод має відповідати таким критеріям:

- ясність – загальна зрозумілість та доступність методу;

- детермінованість – чітко встановлена в науці послідовність використання методу;

- спрямованість – підпорядкованість кожного методу досягненню дослідницької мети, розв'язанню конкретних завдань дослідження;

- ефективність – забезпечення за допомогою методу досягнення конкретної мети;

- надійність – здатність методу з високою ймовірністю забезпечувати отримання бажаного результату;

- економічність – здатність добиватися за допомогою методу запланованих результатів із найменшими витратами засобів і часу [28].

Тобто, метод наукового дослідження містить, з одного боку, систему регулятивних принципів та способів дослідження, а, з іншого боку, спосіб інтерпретації отриманих фактів [28].

У дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності ми використовували наступну групу методів:

Теоретичні, що застосовувалися для визначення напрямів та концептуальних засад дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності:

- порівняльний;
- системно-структурний;
- наукового спостереження.

Емпіричні методи, для дослідження особливостей психологічного здоров'я та стратегій його збереження:

- констатувального та формувального експерименту;
- есе та напівструктуроване інтерв'ю;
- психодіагностичний метод.
- *метод математико-статистичної* та якісної обробки отриманих даних. Статистична обробка даних і графічна презентація результатів дослідження здійснювалася за допомогою пакета статистичних програм SPSS (версія 20.0).

Коротко схарактеризуємо кожний метод.

Порівняльний метод.

Порівняльний метод полягає у зіставленні різних об'єктів або різних боків одного об'єкту в процесі його ретельного вивчення. Порівняльний метод дозволяє вивчати просторове різноманіття, взаємозв'язки та еволюцію психічних явищ. Різноманіття та взаємозв'язки досліджуються або шляхом зіставлення різних проявів психіки у одного об'єкту в певний момент часу, або шляхом одночасного зіставлення різних людей за будь-яким критерієм (або комплексом) психічних проявів.

Порівняльний метод є значимим в процесі диференціально-психологічного дослідження. В. Бочелюк констатує, що в психології часто застосовують таку модифікацію порівняльного методу, як метод поперечних зрізів. Для нашого дослідження цей метод є дуже продуктивним, оскільки він

представляє собою сукупність даних про групу респондентів на певних стадіях розвитку, отриманих в емпіричних дослідженнях відповідних контингентів, які узагальнено можуть виступати як еталони рівня психічного розвитку, що також відповідає основним задачам нашого дослідження [22].

Крім того, важливою характеристикою порівняльного методу є те, що він припускає використання будь-якого конкретного емпіричного методу при зборі даних про об'єкт дослідження.

2. Системно-структурний метод.

Системно-структурний метод містить групу методів, за допомогою яких об'єкт конкретного наукового дослідження описується як сукупність взаємодіючих компонентів.

Системно-структурному методу властиві: поглиблена увага до опису актуального стану об'єктів; з'ясування внутрішньо властивих їм позачасових властивостей; інтерес не до окремих ізольованих фактів, а до системи відносин між ними [213]. В результаті застосування даного методу будується система взаємозв'язків між елементами об'єкту на різних рівнях його організації [213].

Зазвичай при системно-структурному підході співвідношення в об'єкті частин і цілого і динаміка виявлених структур не акцентуються. При цьому розкладання цілого на частини (декомпозиція) може проводитися за різними варіантами [213]. Важливою позитивною продуктивною характеристикою структурного методу є відносна легкість наочного подання результатів у вигляді різних моделей. Ці моделі можуть даватися у формі описів, переліку елементів, графічної схеми, класифікації тощо.

3. Метод наукового спостереження.

Спостереженням у психодіагностиці зазвичай називають цілеспрямоване, навмисне і спеціальним чином організоване сприйняття, обумовлене завданням спостерігача, яке не вимагає від нього втручання в життя спостережуваного процесу, явища шляхом створення спеціальних умов. Спостереження – активна форма чуттєвого пізнання, що дає

можливість накопичувати емпіричні дані, утворювати первинні уявлення про об'єкти спостереження або перевіряти початкові припущення, пов'язані з ними.

Термін «спостереження» використовується в психології в трьох різних значеннях: спостереження як діяльність, як метод та як методика.

Метод спостереження в психології є системою положень про суть і специфіку психологічного спостереження, про його можливості і обмеження, як методу наукового дослідження, про структуру і різновиди діяльності психолога в ролі спостерігача [22].

Основними характеристиками методу наукового спостереження є його цілеспрямованість, опосередкованість теоретичними уявленнями та планомірність. З методичної точки зору спостереження в психології характеризується універсальністю, тобто можливістю його застосування до дослідження широкого кола психічних явищ, гнучкістю та відсутністю або мінімальними вимогами до апаратного забезпечення проведення спостереження.

Щодо конкретного завдання нашого дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, з урахуванням сучасної соціальної ситуації розвитку, в якій перебуває українська молодь, особливих умов, в яких має проводитися дослідження, наявність певних наочних засобів для здійснення спостереження і фіксації його результатів метод спостереження реалізується у вигляді конкретної методики.

Під методикою спостереження зазвичай розуміється соціально фіксована, викладена зрозуміло для інших, наочно представлена система засобів збору і обробки емпіричних даних, відповідна обмеженому колу завдань. Методика спостереження містить:

- вибір ситуації та об'єкту спостереження, які визначаються метою дослідження та теоретичними уявленнями про реальність, яка досліджується;

- програму спостереження у вигляді змінного переліку ознак спостережуваної поведінки, одиниць спостереження з їхнім детальним описом;

- спосіб та форму фіксації результатів спостереження;
- опис вимог до організації роботи спостерігача;
- опис способу обробки та інтерпретації отриманих даних.

У зв'язку зі специфічними рисами предмету та об'єкту нашого дослідження, був використана низка правил для застосування методу наукового спостереження:

1. Проводити систематичні спостереження особливостей поведінки молоді, що дозволяє відокремити випадкові збіги від стійких закономірних зв'язків.

2. Не робити скоростиглих висновків, обов'язково висувати та перевіряти альтернативні припущення щодо того, яка невизначена ситуація стоїть за спостережуваними проявами психологічного здоров'я.

3. Зіставляти окремі умови появи спостережуваної поведінки з загальною ситуацією. Розгляд в загальному контексті великих вибірок (наприклад, загальної ситуації в цілому) часто змінює психологічний смисл спостережуваного [22].

Ще одна особливість методу наукового спостереження полягає в тому, що присутність спостерігача може суттєво змінити поведінку досліджуваного, оскільки для людини важливим є факт, що за нею спостерігають. Для усунення або мінімізації цього впливу бажано зробити так, щоб спостерігач міг бачити, сам залишаючись невидимим.

4. Метод констатувального та формувального експерименту виявляє певні психічні особливості, дає попередній матеріал про рівень розвитку відповідної якості та дозволяє реалізувати укладені програми корекції [210].

Основне завдання психологічного експерименту полягає у тому, щоб зробити доступними для об'єктивного вивчення існуючі особливості внутрішнього процесу; для цього потрібно знайти ситуацію, при якій

зовнішнє протікання поведінкового акту буде адекватно відображувати його внутрішній зміст.

Есе та напівструктуроване інтерв'ю – це самостійний твір на певну тему. Складність використання даного методу полягає в тому, що для оцінювання есе не має спеціально встановлених правил, оскільки це, насамперед, проєкцій індивідуального мисленнєво-рефлексивного процесу, висування суджень з урахуванням власної позиції. Традиційно есе як метод психологічного дослідження невеликі за обсягом, пишуться у вільній стилістиці.

Для якісного написання есе необхідно дотримуватись певних рекомендацій, як-от:

- бажано вивчити матеріал щодо поставленого питання або обраної проблеми.

- за прочитаним матеріалом слід скласти особистісне враження, власне судження на задану тему.

- підготувати аргументацію на захист своєї позиції.

Особливим випадком є ситуація, коли респондент виявляє незгоду з позицією автора, яку необхідно чітко обґрунтувати.

Тобто, есе як метод психологічного дослідження можна розглядати як суб'єктивно-об'єктивну єдність індивідуальних вражень та міркувань респондента з заданої проблематики, які не претендують на вичерпне трактування теми.

Ще однією сутнісною ознакою методу есе є те, що воно разом із раціональними складовими аналізу завжди містить емоційний елемент. Крім того, есе певною мірою схоже на інтроспекцію, оскільки містить елементи внутрішнього монологу, розкриття контексту проблеми та здійснення бажаного для підтексту тощо.

У дослідженнях багатьох українських вчених особлива увага надається методу інтерв'ю та напівструктурованому інтерв'ю (Т. Титаренко [233], Л. Орбан-Лембрик [183], В. Серєда [216], Л. Малес [216] та ін.).

Інтерв'ю розглядається як цілеспрямована бесіда респондента та дослідника, під час якої респондент надає відповіді на поставлені перед ним запитання [183].

Напівструктуроване інтерв'ю дозволяє при дотриманні в цілому встановленого порядку та формулювання конкретних стандартних запитань додавати запитання як реакцію на слова респондентів, що передбачає більшу гнучкість та спонтанність дослідника.

Тобто, при використанні даного методу допускається використовувати підстрочник інтерв'ю з переліком як обов'язкових, так і можливих запитань [216].

На початку роботи дослідник має продемонструвати свій позитивний намір: «Я прийшов для того, щоб вислухати Вашу розповідь, вона мені дуже цікава».

Найбільш бажаним для отримання необхідного результату є доброзичливе, поступове встановлення контакту з респондентом, ненав'язливе поступове включення індивіда у дослідницьку інтерв'ю, демонстрація зацікавленості його особою, природний вираз щирої вдячності за можливість прийняти участь в інтерв'ю.

Важливо враховувати, що для звичайних людей, які приймають участь у психологічному дослідженні, особливо для тих, хто жодного разу не давав інтерв'ю, це є унікальною можливістю висловитися, бути почутим.

Проведення напівструктурованого інтерв'ю потребує дотримання певного алгоритму дослідницьких дій, як-от:

- на початку інтерв'ю необхідно пояснити респондентові завдання дослідження, звернувши увагу на використання матеріалів бесіди в науковому дослідженні;

- в процесі інтерв'ю необхідно дотримуватися загального, заздалегідь укладеного плану бесіди;

- ставити якомога менше додаткових запитань, уважно слухати респондента, не перериваючи його;

- з методичної точки зору краще запам'ятати загальний перелік та порядок запитань, а не читати їх – це може справити не дуже приємне враження на респондента;

- в процесі бесіди в протоколі інтерв'ю необхідно констатувати свої враження, запитання та ідеї, що виникли в процесі проведення інтерв'ю;

- використовувати такий важливий методичний прийом, як мовчання. Замість того, щоб безперервно задавати багато запитань, краще інколи брати паузу для спонукання респондента до продовження інтерв'ю, дати йому достатньо часу для пригадування та обмірковування матеріалу, чекати, коли він сам порушить паузу, щоб сказати щось важливе;

- наприкінці бесіди подякувати респондентові, домовитися про можливість ще однієї зустрічі або телефонної розмови для з'ясування недостатньої інформації (у разі необхідності, яка може виникнути пізніше, в процесі аналізу отриманої інформації, написання висновків).

Психодіагностичний метод містив у собі конкретні психодіагностичні методики, використані нами в процесі вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, як-от: опитувальник Р. Кеттелла (16-PF, R. Cattell); опитувальник самоактуалізації особистості (САМОАЛ) Е. Шострома в адаптації А. Лазукіна, Н. Каліної; багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова, С. Чермяніна; методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі; тест-опитувальник вольового самоконтролю О. Зверкова, Е. Ейдемана; опитувальник «Мотивація до успіху та страху невдач» А. Реана; методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда; тест-опитувальник довільного самоконтролю Г. Никіфорова, В. Васильєва, С. Фірсової; шкала оптимізму та активності (ШОА) (Н. Водоп'янова, М. Штейн, адаптація Cross-Cultural Comparison of Arousability and Optimism Scale I. Shuller, A. Comunian); опитувальник вербальної діагностики самооцінки особистості (СО) М. Фетискіна, В. Козлова, Г. Мануйлова.

Шістнадцятифакторний опитувальник Р. Кеттелла (16-PF, R. Cattell). Методика призначена для виміру 16 факторів особистості та є реалізацією підходу до її дослідження на основі рис, які зумовлюють поведінку (уявлення про багатфакторну структуру особистості).

Намагання охопити дослідженням особистість у всій широті її проявів, зафіксувати всі форми поведінки та ситуації, в яких реалізуються виділені особистісні властивості, підштовхнуло Р. Кеттелла о збору значної кількості понять, які торкаються особистісних властивостей. В результаті факторного аналізу було отримано модель, яка складається з 15 особистісних факторів, до якої Р. Кеттелл пізніше додав 16-й – фактор інтелекту.

Біполярність виділених факторів є відносною, оскільки вона не має будь-якого позитивного чи негативного морального або патологічного значення, між полюсами відсутня область невизначених та нульових значень. В нашому дослідженні була використана форма, яка складається зі 105 питань.

Перелік первинних факторів опитувальника:

- А (+) афектотимія – А (-) сизотимія;
- С (+) сила «Я» – С (-) слабкість «Я»;
- Е (+) домінантність – Е (-) покірливість;
- Г (+) сила “Над – Я” - Г (-) слабкість “Над – Я”;
- Н (+) сміливість – Н (-) боязкість;
- І (+) м’якість – І (-) твердість;
- Л (+) підозрілість - Л (-) довірливість;
- М (+) мрійливість - М (-) практичність;
- О (+) схильність до почуття провини - О (-) самовпевненість;
- Q₁ (+) радикалізм - Q₁ (-) консерватизм;
- Q₂ (+) самодостатність – Q₂ (+) залежність від групи;
- Q₃ (+) високий самоконтроль – Q₃ (-) низький самоконтроль;
- Q₄ (+) напруженість - Q₄ (-) розслабленість;
- Q_I (+) екстраверсія - Q_I (-) інтроверсія;

$Q_{II}(+)$ тривожність – $Q_{II}(+)$ емоційна стабільність;

$Q_{III}(+)$ жорстка врівноваженість – $Q_{III}(-)$ сензитивність;

$Q_{IV}(+)$ незалежність - $Q_{IV}(-)$ покірливість.

Обробка результатів передбачає отримання сирих балів, переведення їх у стени, побудова профілю особистості та порівняння отриманих даних з існуючими нормативами. Опитувальник відповідає всім вимогам психометрики за критеріями надійності та валідності.

Обираючи до роботи 16-факторний опитувальник Р. Кеттелла, ми припускали, що багато факторів мають широкий репертуар застосування, оскільки вони містять інформацію не тільки виключно про властивості особистості, але й про деякі якісні, змістовні характеристики емоційної, мотиваційної регуляції психіки та поведінки. На наш погляд, результати, які ми отримуємо за допомогою опитувальника Р. Кеттелла, дозволять нам уточнити та доповнити інформацію специфіку цілісного особистісного конструкту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Опитувальник самоактуалізації особистості (САМОАЛ)

Е. Шострома в адаптації А. Лазукіна, Н. Каліної.

Інструкція: «З двох варіантів тверджень виберіть той, який вам більше подобається, узгоджується з вашими уявленнями, або точніше відображає вашу думку. Тут немає хороших чи поганих, правильних чи неправильних відповідей, найкращою буде та, яка дається за першим спонуканням».

Шкали опитувальника САМОАЛ

1. Шкала орієнтації в часі показує, наскільки людина живе сьогоденням, не відкладаючи своє життя «на потім» і не намагаючись знайти порятунок у минулому. Високий результат характерний для осіб, що добре розуміють екзистенціальну цінність життя «тут і тепер». Низький результат показують люди, невротично заглиблені в минулі переживання, з завищеним прагненням до досягнень, підозрілі і невпевнені у собі.

2. Шкала цінностей. Високий бал за цією шкалою свідчить, що людина поділяє цінності особистості, що самоактуалізується (істина, добро, краса, цілісність, відсутність роздвоєності, життєвість, унікальність, досконалість, досягнення, справедливість, порядок, простота, легкість без зусиль, гра, самодостатність). Перевага цих цінностей вказує на прагнення до гармонійного буття і здорових стосунків з людьми, далеке від бажання маніпулювати ними в своїх інтересах.

3. Погляд на природу людини може бути позитивним (висока оцінка) або негативним (низька). Ця шкала описує віру в людей, в могутність людських можливостей. Високий показник може інтерпретуватися як стала основа для щирих гармонійних міжособистісних стосунків, природна симпатія, довіра до людей, чесність, неупередженість, доброзичливість.

4. Висока потреба в пізнанні характерна для особистості, що самоактуалізується, завжди відкритої новим враженням. Ця шкала описує здатність до миттєвого пізнання – безкорисливе бажання нового, інтерес до об'єктів, не пов'язаний прямо з задоволенням різних потреб.

5. Прагнення до творчості або креативність – важливий атрибут самоактуалізації, який можна назвати творчим ставленням до життя.

6. Автономність, на думку більшості гуманістичних психологів, є головним критерієм психологічного здоров'я особистості, її цілісності та повноти. Особистість, що самоактуалізується, автономна, незалежна та вільна, але не відчужена та самотня. За Е. Фроммом, автономність – це позитивна «свобода для», що відрізняється від негативної «свободи від».

7. Спонтанність – впливає з упевненості в собі та довіри й позитивного ставлення до оточуючого світу. Високий показник за шкалою спонтанності свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не мрією або прагненням. Спонтанність співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність, гра, легкість без зусилля.

8. Саморозуміння. Високий показник за цією шкалою свідчить про чутливість, сензитивність людини до своїх бажань та потреб. У таких людей

не формуються психологічні захисти, які заважають людині адекватно сприймати і оцінювати себе, вони не підміняють власні оцінки зовнішніми соціальними стандартами. Показники за шкалою саморозуміння, спонтанності і аутосимпатії, як правило, пов'язані між собою. Низький бал за шкалою саморозуміння притаманний людям невпевненим, орієнтованим на думку оточуючих.

9. Аутосимпатія – природна основа психологічного здоров'я та цілісності особистості. Низькі показники мають люди невротичні, тривожні, невпевнені в собі. Аутосимпатія зовсім не означає самовтіхи або некритичного самосприйняття, це просто добре усвідомлена Я-концепція, що слугує джерелом сформованої адекватної самооцінки.

10. Шкала контактності вимірює товариську, здатність особистості до встановлення тривалих та доброзичливих стосунків з оточуючими. В контексті опитувальника САМОАЛ контактність розглядається не як рівень комунікативних здібностей особистості або її навички ефективного спілкування, а як загальна схильність до взаємокорисних та приємних контактів з оточуючими.

11. Шкала гнучкості в спілкуванні розкриває наявність або відсутність соціальних стереотипів, здатність до адекватного самовираження в спілкуванні. Високі показники характеризують автентичну взаємодію з оточуючими, спроможність до саморозкриття. Такі люди орієнтовані на особистісне спілкування, не схильні до фальшу або маніпуляцій, не змішують саморозкриття з самодемонстрацією. Низькі показники притаманні людям ригідним, негнучким, не впевненим у власній привабливості, в тому, що вони цікаві співрозмовнику, а спілкування з ними може приносити задоволення.

Методика діагностики міжособистісних відносин Т. Лірі.

Методика створена Т. Лірі, Г. Лефоржем, Р. Сазек та спрямована на вивчення уявлень суб'єкта про себе та ідеальне «Я», та на вивчення взаємин

у малих групах. За допомогою методики Т. Лірі виявляється домінуючий тип ставлення до людей в самооцінці та взаємооцінці.

У дослідженні міжособистісних відносин виділяються два чинники: домінування-підпорядкування і дружелюбність-агресивність, які визначають загальне враження про людину в процесах міжособистісного сприйняття.

Залежно від відповідних показників виділяється низка орієнтацій – типів ставлення до оточуючих та робляться висновки про вираженість типу, ступінь адаптованості поведінки – відповідності (невідповідності) між цілями та результатами діяльності.

Значна неадаптивність поведінки може свідчити про невротичні відхилення, дисгармонії в сфері прийняття рішень або може бути результатом будь-яких екстремальних ситуацій.

Узагальнюючи результати тестування, можна скласти узагальнений портрет особистості.

Для подання основних соціальних орієнтацій Т. Лірі розробив умовну схему у вигляді кола, розділеного на сектори.

В цьому колі по горизонтальній та вертикальній осях позначені чотири орієнтації: домінування-підпорядкування, дружелюбність-ворожість. У свою чергу, ці сектори розділені на вісім – відповідно більш приватним відносинам. Для ще більш тонкого опису коло ділять на 16 секторів, але частіше використовуються октанти, певним чином орієнтовані щодо двох головних осей.

Сума балів кожної орієнтації переводиться в індекс, де домінують вертикальна (домінування-підпорядкування) і горизонтальна (дружелюбність-ворожість) осі.

Відстань отриманих показників від центру кола вказує на адаптивність або екстремальність інтерперсональної поведінки.

Опитувальник містить 128 оціночних суджень, з яких в кожному з 8 типів відносин утворюються 16 пунктів, упорядкованих по висхідній інтенсивності.

Інструкція: «Вам будуть представлені судження, що стосуються характеру людини, її взаємин з оточуючими. Уважно прочитайте кожне судження і оцініть, чи відповідає воно Вашому уявленню про себе. Поставте на бланку відповідей знак «+» проти номерів тих визначень, які відповідають Вашому уявленню про себе, і знак «-» проти номерів тих тверджень, які не відповідають Вашому уявленню про себе. Намагайтеся бути щирим. Якщо немає повної впевненості, знак «+» не ставте.

Після оцінювання свого реального «Я» знову прочитайте всі судження і відзначте ті з них, які відповідають Вашому уявленню про те, яким Вам, на Вашу думку, слід було б бути в ідеалі».

Згідно ключу визначаються оцінки первинні по 16 характеристикам, що формує 8 октантів, що відображають той чи інший варіант міжособистісних відносин:

1. Владно-лідуючий;
2. Незалежно-домінуючий;
3. Прямолінійно-агресивний;
4. Недовірливо-скептичний;
5. Покірно-сором'язливий;
6. Залежно-слухняний;
7. Співпрацююче-конвенційний;
8. Відповідально-великодушний.

Після того як респондент оцінить себе, підраховуються бали за кожним з 8 октантів психограми методики. Кожен плюс оцінюється в 1 бал, таким чином, максимальна оцінка рівня — 16 балів.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Чермяніна досліджує поведінкову адаптивність та відсутність дезадаптаційних порушень, що складає важливе підґрунтя поведінки в умовах невизначеності.

Опитувальник спрямований на вивчення адаптивних можливостей особистості на основі оцінки деяких психофізіологічних і соціально-

психологічних характеристик, які розкривають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку.

Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» містить 165 запитань і має такі шкали:

- (Д) – достовірність,
- (АЗ) – адаптивні здібності,
- (НПС) – нервово-психічна стійкість,
- (КО) – комунікативні особливості,
- (МН) – моральна нормативність

Сутнісний сенс опитувальника спирається на уявлення про адаптацію як постійний процес активного пристосування людини до невизначених умов соціального середовища, який зачіпає всі рівні функціонування. Ефективність адаптації до умов невизначеності залежить як від генетично обумовлених властивостей нервової системи, так і від умов виховання, засвоєних стереотипів соціальної поведінки, адекватності самооцінки людини тощо. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення особистості про себе порушує адаптацію, що може провокувати підвищення конфліктності, нерозумінням своєї соціальної ролі, погіршенням стану фізичного та психологічного здоров'я.

Процес адаптації особистості до умов невизначеності динамічний. Його результат багато в чому залежить від низки об'єктивних та суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки та стратегії тощо. Різні люди по-різному ставляться до одних і тих же подій. Можна виділити деякі реакції індивіда, який будуть відповідати уявленню про психічну норму та загальнолюдські цінності. Ступінь відповідності психічній та соціально-моральній нормативності забезпечує ефективність процесу соціально-психологічної адаптації до умов невизначеності та визначає особистісний адаптаційний потенціал (ОАП).

Поведінкове регулювання (ПР) розкриває здатність людини регулювати свою взаємодію з оточуючим середовищем. Основними

елементами поведінкового регулювання є: самооцінка, рівень нервово-психічної стійкості, наявність соціального схвалення (соціальної підтримки) з боку оточуючих людей.

Комунікативні якості (комунікативний потенціал-КП) є важливою складовою особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП). Оскільки людина завжди перебуває у соціальному середовищі, її діяльність пов'язана з умінням будувати відносини з іншими людьми. Комунікативні компетентності та вміння встановлювати контакт та взаєморозуміння з оточуючими у кожної людини різні. Вони визначаються наявністю досвіду та потреби спілкування, а також рівнем конфліктності.

Моральна нормативність (МН) забезпечує здатність адекватно приймати індивідом пропоновану йому певну соціальну роль. У цьому тесті питання, що характеризують рівень моральної нормативності індивіда, відбивають два основних компоненти процесу соціалізації: сприйняття моральних норм проведення та ставлення до вимог безпосереднього соціального оточення.

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження опитувальника. Якщо ви згодні з твердженням, поставте у бланку відповідей навпроти номера затвердження знак плюс («+»), якщо не згодні, – знак мінус («-»).

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості збігів відповідей випробуваного з ключем по кожній з шкал. Починати обробку необхідно зі шкали достовірності, щоб оцінити прагнення обстежуваного представити себе в більш соціально-привабливому вигляді. Якщо обстежуваний набирає за шкалою достовірності більше 10 балів, результат тестування слід вважати недостовірним і після проведення роз'яснювальної бесіди необхідно повторити тестування.

Тест-опитувальник вольового самоконтролю (ВСК) А. Зверкова та Е. Ейдемана спрямований на вивчення узагальненої оцінки рівня розвитку вольової регуляції, під яким автори розуміють міру оволодіння власною

поведінкою в ситуаціях з різним ступенем невизначеності та здатність людини свідомо управляти власними діями, станами і спонуканими.

Опитувальник ВСК складається з 30 тверджень, представлених двома субшкалами: наполегливість (Н) і самовладання (С).

Перша субшкала – наполегливість – характеризує доступний свідомій мобілізації енергетичний потенціал завершення дії, друга субшкала – самовладання – розкриває рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Опитувальник має ключ-дешифратор, загальний бал ВСК припускає діапазон від 0 до 24 «сирих» балів: за субшкалою Н (наполегливість) – від 0 до 12 і за субшкалою С (самовладання) – від 0 до 12).

Рівні вираженості показників вольового самоконтролю:

до 5 балів – низький;

від 6 до 7 балів – середній;

від 11 до 12 балів – високий рівень.

Опитувальник «Мотивація успіху та страху невдач» А. Реана.

Опитувальник дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає поведінку особистості: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Домінуванням одного з цих двох варіантів багато в чому визначається рівень домагань – чи готова людина ставити перед собою важкі завдання, щоб пережити значний успіх, або ж обирає скромніші цілі для того, щоб не пережити розчарування.

Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При її вираженості людина, розпочинаючи справу, завжди орієнтується на досягнення чогось конструктивного та позитивного. В основі активності людини лежить надія на успіх і потреба в досягненні успіху, вони зазвичай впевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, активні, характеризуються наполегливістю в досягненні мети, цілеспрямованістю.

Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При її вираженості активність людини пов'язана з потребою уникнути осуду, покарання, невдачі. В основі цієї мотивації лежить прагнення щодо

уникнення та ідея негативних очікувань. Починаючи будь-яку справу, людина заздалегідь переживає щодо можливої невдачі, думає про шляхи уникнення цієї можливої невдачі, а не про можливість досягнення успіху.

Люди, мотивовані на невдачу, характеризуються підвищеною тривожністю, низькою впевненістю у своїх силах, вони прагнуть уникати відповідальних завдань, а в разі необхідності вирішення надзвичайно відповідальних завдань можуть впадати в паніку. В таких ситуаціях ситуативна тривожність у них надзвичайно висока. Водночас, все це може поєднуватися з досить відповідальним ставленням до справи.

Інструкція: Відповідаючи на запитання, необхідно обрати відповіді «так» або «ні». Якщо у вас виникають труднощі з відповіддю, то згадайте, що «так» передбачає і відповідь «скоріше так, ніж ні». Те саме стосується і відповіді «ні». Відповідати на запитання треба швидко, не розмірковуючи. Відповідь, яка першою приходить в голову, як правило, є найбільш точною.

Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі).

Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх).

Якщо кількість набраних балів від 8 до 13, то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений.

При цьому можна мати на увазі, що, якщо кількість балів 8 - 9, є певна тенденція мотивації на невдачу,

а якщо кількість балів 12-13, є певна тенденція мотивації на успіх.

За кожен збіг відповіді з ключем зараховується собі один бал.

Методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Бажина, Є. Голинкіної та О. Еткінда.

Дана методика створена на наукових фактах, що суб'єктивний контроль однієї й тієї ж людини в різних життєвих сферах та ситуаціях може мати варіації. Саме тому рівень суб'єктивного контролю містить шкали, що досліджують не просто інтернальність-екстернальність, але й їхні прояви в

різних галузях, як-от: ставлення до досягнень, невдач, до здоров'я та хвороби, а також у сфері сімейних, виробничих стосунків.

В основі створення даної методики лежить концепція локусу контролю Дж. Роттера, в якій категорія локусу контролю вважається універсальною щодо будь-яких ситуацій: локус контролю однаковий і у сфері досягнень, і у сфері невдач тощо.

При розробці методики «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Бажин, Є. Голинкіна та О. Еткінд виходили з тези, що іноді зустрічаються не тільки односпрямовані поєднання локусу контролю в різних ситуаціях, але й змішані. У зв'язку з цим автори запропонували виділення в методиці субшкал локусу контролю: в ситуаціях досягнення, в ситуаціях невдачі, у сфері виробничих та сімейних відносин, у сфері здоров'я.

Методика «Рівень суб'єктивного контролю» дозволяє відносно швидко та інформаційно виявити рівень суб'єктивного контролю, який сформувався у респондента в різних життєвих ситуаціях.

Інструкція: «Вам пропонується 44 твердження, які описують різні способи інтерпретації людиною найпоширеніших соціальних ситуацій. Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження, оцініть ступінь своєї згоди чи незгоди та в бланку для відповідей проставте цифру, яка відповідає вашому вибору:

- 3 – повністю згоден;
- +2 – згоден;
- +1 – скоріше згоден, аніж не згоден;
- 1 – скоріше не згоден, аніж згоден;
- 2 – не згоден;
- 3 – повністю не згоден.

Відповідаючи, намагайтеся використати весь діапазон оцінок».

Загалом опитувальник «Рівень суб'єктивного контролю» складається з 44 пунктів.

Основні показники (шкали).

1. Із – шкала загальної інтернальності.
2. Ід – шкала інтернальності у сфері досягнень.
3. Ін – шкала інтернальності у сфері невдач.
4. Іс – шкала інтернальності у сімейних стосунках.
5. Ів – шкала інтернальності у виробничих стосунках.
6. Ім – шкала інтернальності у сфері міжособистісних стосунків.
7. Іх – шкала інтернальності у сфері здоров'я та хвороби.

Тест-опитувальник довільного самоконтролю (С) розроблений Г. Никіфоровим, В. Васильєвим та С. Фірсовою та спрямований на діагностику ступеня вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці (соціальний самоконтроль).

Опитувальник містить 36 тверджень, представлених, відповідно, трьома шкалами:

- самоконтроль в емоційній сфері (СЕ),
- самоконтроль в діяльності (СД),
- соціальний самоконтроль (СС).

Опитувальник оздоблений ключем-дешифратором, кожне твердження припускає три варіанти відповіді, а кожен варіант відповіді оцінюється від 0 до 2 балів.

Міра вираженості схильності особистості до довільного самоконтролю (і загальний та по окремим видах) визначається набраною сумою балів (відповідно до набраних за кожною відповіддю від 0 до 2).

Висновки до розділу

Організація дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності реалізовувалася з урахуванням основних вимог, завдань та положень сучасної психодіагностики та психометрики щодо організації та проведення психологічного дослідження (не просто діагностика шуканої психологічної властивості, а визначення ступеня її розвинутої та розкриття у кількісних та якісних показниках, у разі необхідності детальна інтерпретація виявлених психологічних та поведінкових особливостей, порівняння ступеня їх розвинутої у різних респондентів, виділених за необхідними для реалізації мети критеріями).

Відбір основних психодіагностичних підходів щодо отримання надійної та достовірної інформації про особливості психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності здійснювався з орієнтацією на провідні принципи діагностики особливостей особистості (збереження таємниці, наукової обґрунтованості, компетентності, обізнаної згоди, ненанесення збитку, об'єктивності зроблених висновків, ефективності розроблених рекомендацій).

Дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності реалізовувалося протягом трьох традиційних етапів: підготовчого, психодіагностичного та аналітико-інтерпретаційного.

Основним завданням підготовчого етапу стали: формування загальної стратегії емпіричного дослідження, конкретизація напряму дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, уточнення напрямку наукового пошуку та теми, відбір емпіричної бази психодіагностичного дослідження, обґрунтування вибірки респондентів, формулювання робочих припущень, відбір валідних та надійних психодіагностичних методик, тобто, створення цілісної стратегії дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Окрім стратегії наукового дослідження враховувалися такі важливі моменти, як мотивування досліджуваного для забезпечення нормального або потрібного рівня його психічної активності, підтримка цієї мотивації у міру

появи перешкод (втоми тощо), створення адекватних взаємовідносин дослідника та досліджуваного тощо.

Психодіагностичний етап дослідження основним завданням мав збір емпіричних даних. На цьому етапі особливого значення набуло правильне розроблення методики проведення психологічного експерименту, яка містила наступні елементи: попереднє цілеспрямоване спостереження за досліджуваним об'єктом; створення умов для проведення дослідження (укладення емпіричної вибірки, усунення негативних впливів випадкових чинників тощо); визначення сфери дослідницького інтересу для змінних чинників та способів їхнього вимірювання; можливість систематичного спостереження на різних етапах дослідження за розвитком явища для більш точного опису отриманих фактів; чітка фіксація замірів та оцінок отриманих фактів; моделювання невизначених ситуацій; перехід від емпіричного дослідження до аналізу та теоретичної інтерпретації отриманих фактів.

При проведенні психодіагностичної роботи для всіх респондентів були застосовані ідентичні, стандартні вимоги, за єдиним способом проведення та обробки результатів. Інструкції пред'являлися письмово, нікому не давалися індивідуальні пояснення або коментарі; діагностична робота відбувалася в однакових або схожих умовах, приблизно в один і той же час (друга половина дня); крім того, під час проведення тестування ми намагалися констатувати та усувати чинники впливу на перевтому, або відволікання уваги молоді. Такими діями з організації та проведення емпіричного вивчення психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності вирівнювалися ситуаційні чинники, які ставили респондентів у різні умови та таким чином нівелювати можливі помилки вимірювання.

Аналітико-інтерпретаційний етап дослідження основним завданням мав математико-статистичну та якісну інтерпретацію отриманих даних. На цьому етапі був застосований кореляційний, факторний аналіз. Крім того, на аналітико-інтерпретаційному етапі були сформульовані висновки до розділів та загальні висновки емпіричного дослідження, підготовлені та надруковані статті за основними результатами дослідження.

Підґрунтям для складання основної дослідницької вибірки слугували аналіз вітчизняних та зарубіжних досліджень з даної проблематики та власні міркування.

Психологічні особливості сучасної молоді стали відносно недавно предметом дослідницького інтересу психологічної науки, оскільки завжди онтогенетичне проблемне поле існувало за рахунок молодшого шкільного та підліткового періодів. Ми розглядаємо сучасну українську молодь в контексті завершення, усталеності, сформованості основних процесів психічного розвитку в цей період, та вважаємо, що в сучасних умовах молодість є самим відповідальним та критичним періодом онтогенезу. Аналіз вітчизняної психологічної літератури показав, що останнім часом особливого значення набуває концепція необмеженого розвитку, згідно якої розвиток є еволюційним поступальним рухом, який не припиняється до моменту припинення самого життя. Це дозволило констатувати: якщо психічний розвиток є епігенетичним явищем, а основні його характеристики складають новоутворення, притаманні кожному віковому періоду (що знайшло своє відображення в численних періодизаціях розвитку), то молодості як соціально-психологічному віковому етапу, який характеризується розвиненістю всієї структури особистості та інтелектуальної системи, також притаманні особливі новоутворення і психічні та особливості.

Вивчення закономірностей розвитку особистості в молодості характеризується інтенсивним інтелектуальним розвитком, формуванням навчально-професійної діяльності, засвоєнням ролі студента та молодого фахівця, входженням в нове, соціально-активне життя, розвиненою громадянськістю та соціальною відповідальністю, дозволяє говорити про психічні особливості молоді.

Молодість – особливий період в житті особистості, сензитивний для реалізації основних соціогенних ресурсів особистості, пов'язаний з накопиченим досвідом. В процесі навчання у закладі вищої освіти, особливо, коли там створений продуктивний освітній простір щодо набуття професійної освіти молодою людиною та можливості реалізуватися в соціально-корисній діяльності, цілеспрямовано формується особливий склад мислення, який характеризує професійну спрямованість молодої людини.

На думку сучасних українських вчених, для досягнення високого рівня професійної та соціальної готовності молоді необхідно вирішити дві головні задачі: забезпечити можливість отримання здобувачами вищої освіти фундаментальних знань та враховувати інтереси молоді в самовизначенні та самореалізації. Крім того, при організації та вдосконаленні системи безперервної освіти необхідно спиратися не тільки на знання закономірностей психічного розвитку, але і на знання індивідуальних особливостей молодих людей та планомірно спрямовувати процес соціального розвитку.

Психологічний зміст молодості пов'язаний з розвитком самосвідомості, вирішенням завдань професійного самовизначення. В цей період молода людина реалізується в обраній професії, вдосконалює професійну майстерність, вона максимально працездатна, витримує найбільші фізичні і психічні навантаження, здатна до оволодіння складними способами інтелектуальної діяльності. Крім того, саме в молодості людина найлегше отримує всі необхідні у вибраній професії компетенції, розвиваються організаторські здібності, ініціативність, мужність, винахідливість, чіткість та акуратність, швидкість реакцій тощо.

Обрана у дослідженні система наукових методів відповідає критеріям ясності (загальної зрозумілості та доступності); детермінованості (чітко встановленої послідовності використання методу); спрямованості (підпорядкованості методу досягненню мети, розв'язанню конкретних завдань дослідження); ефективності (забезпечення досягнення конкретної мети); надійності (здатності методу забезпечувати отримання бажаного результату); економічності (здатності за допомогою методу добиватися запланованих результатів із найменшими витратами засобів і часу).

У дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності було використано таку групу методів: порівняльний; системно-структурний; наукове спостереження; констатувальний та формувальний експеримент; есе та напівструктуроване інтерв'ю; психодіагностичний метод.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [128; 131; 134; 147].

РОЗДІЛ 4

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРЕДИКТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

4.1. Особливості суб'єктивного благополуччя молоді як предиктора психологічного здоров'я в умовах невизначеності

Для розгляду суб'єктивного благополуччя молоді як предиктора психологічного здоров'я в умовах невизначеності було здійснене емпіричне дослідження впливу чинників соціально-психологічної адаптації на рівень суб'єктивного благополуччя молоді шляхом побудови регресійних рівнянь.

Розглянемо детально кожен модель регресійних рівнянь.

У табл. 4.1. наведені результати впливу показників соціально-психологічної адаптації на рівень суб'єктивного благополуччя у чоловічій вибірці. Було зафіксовано статистично значущий вплив інтегральних показників соціально-психологічної адаптації на рівень суб'єктивного благополуччя молодих людей.

За показником «Прийняття інших» молоді люди продемонстрували найсильніший прямий вплив ($\beta=0,561$, $p=0,001$), тобто, вони здатні приймати оточуючих, слухати та розуміти їх, уважно ставитися до людей з емпатією та повагою, що обумовлює розвиток їхнього суб'єктивного благополуччя як предиктора психологічного здоров'я.

Такою же сильною за впливом виявилися залежність показників «Самоприйняття» та рівня суб'єктивного благополуччя ($\beta=0,548$, $p=0,001$). В чоловічій вибірці суб'єктивне благополуччя багато в чому залежить від специфіки самоприйняття: чоловіки, які визнають та приймають власну себе зі всіма талантами, здібностями, перевагами та недоліками суб'єктивно будуть відчувати себе благополучними та щасливими.

Таблиця 4.1

Моделі впливу показників соціально-психологічної адаптації на рівень суб'єктивного благополуччя у чоловіків

Незалежна змінна	B	SE	C	β	p	R ²	DW
Самоприйняття	0,089	0,025	-	0,548	0,001	0,303	1,912
Прийняття інших	0,071	0,019	-9,065	0,562	0,001	0,316	2,034
Емоційний комфорт	0,063	0,023	-8,728	0,448	0,009	0,200	2,059

Примітка: жирним шрифтом виділені статистично значущі коефіцієнти ($p < 0,05$); SE – стандартизована похибка; R² – коефіцієнт детермінації; B – значення коефіцієнту регресії; β – стандартизоване значення коефіцієнту регресії; C – константа; p – p-рівень статистичної значущості; DW – Коефіцієнт Дурбіна-Ватсона.

Отримані результати кореспондують з низкою досліджень, в яких зафіксований прямий зв'язок між виразністю персональної ідентичності та показниками суб'єктивного благополуччя (задоволеністю життєвих потреб, собою і взаємодією з іншими), що дозволяє припустити, що орієнтація на самоідентифікацію виявляється більш важливим чинником благополуччя, аніж прагнення до ідентифікації з групою [217].

Наступною характеристикою соціально-психологічної адаптації до умов невизначеності було розглянуто «Емоційний комфорт». У чоловічій вибірці показники інтегральної шкали емоційного комфорту також показали сильний прямий вплив на показники суб'єктивного благополуччя ($\beta = 0,448$, $p = 0,009$). Тобто, можна констатувати, що суб'єктивне відчуття комфорту, збалансованості емоційного стану напряму впливає на благополуччя чоловіків.

У жіночій вибірці також зафіксовано статистично значущий вплив усіх інтегральних показників соціально-психологічної адаптації на рівень суб'єктивного благополуччя. Також у всіх випадках цей вплив був прямим, результати наведені у табл. 4.2.

Таблиця 4.2

Моделі впливу показників соціально-психологічної адаптації на рівень суб'єктивного благополуччя у жінок

Незалежна змінна	B	SE	C	β	p	R ²	DW
Самоприйняття	0,052	0,017	-8,820	0,036	0,002	0,124	2,053
Прийняття інших	0,064	0,017	-8,940	0,423	0,001	0,179	1,916
Емоційний комфорт	0,055	0,001	-8,119	0,529	0,001	0,278	1,8587

Примітка: жирним шрифтом виділені статистично значущі коефіцієнти ($p < 0,05$); SE – стандартизована похибка; R² – коефіцієнт детермінації; B – значення коефіцієнту регресії; β – стандартизоване значення коефіцієнту регресії; C – константа; p – p-рівень статистичної значущості; DW – Коефіцієнт Дурбіна-Ватсона.

У процесі дослідження показників «Прийняття інших» та «Емоційний комфорт» нами були отримані максимальні значення впливу на рівень суб'єктивного благополуччя у жіночій вибірці, $\beta = 0,423$, $p = 0,001$ та $\beta = 0,529$, $p = 0,001$ відповідно. Таким чином, суб'єктивне відчуття власного емоційного комфорту та вміння розуміти та приймати інших людей склали базу для створення підґрунтя суб'єктивного благополуччя.

Залежність «Самоприйняття» та суб'єктивного благополуччя виявилася також статистично значущою ($\beta = 0,036$, $p = 0,002$) для жінок, але цей вплив не був дуже сильним. Тобто, можна припустити, що прийняття власної особистості та визнання власної унікальності не визначається в якості головних компонент суб'єктивного благополуччя.

За результатами нашого дослідження чоловічої та жіночої вибірок молоді всі моделі регресійних рівнянь виявилися статистично значущими; всі інтегральні показники методики соціально-психологічної адаптації виявили прямий вплив.

Проте, взаємозв'язок адаптації та суб'єктивного благополуччя особистості все ж не настільки однозначний, не дивлячись на те, що у деяких

емпіричних дослідженнях суб'єктивна задоволеність життям вважається критерієм адаптованості. На думку В. Кайгера, адаптованість особистості можна розглядати як один з чинників суб'єктивного благополуччя, але, необхідно враховувати і той факт, що його переживання можливе і за умов певних труднощів у адаптаційному процесі [85]. Більш того, за певних умов (наприклад, в результаті загальної позитивної спрямованості у сприйнятті життєвих обставин) суб'єктивне неблагополуччя може саме ставати умовою активної адаптації. Так, відносно швидка адаптація системи ставлень людини до зміни тих чи інших етнічних умов у більшості випадків пов'язана з ознаками її психічної дезадаптації [85]. За порівняльним аналізом регресійних рівнянь за допомогою методу Поттхоффа, що описують залежність мотивації досягнень від індивідуально-психологічних детермінант між жінками та чоловіками-психологами не були виявлені статистично значущі відмінності.

Наступним кроком нашого дослідження був аналіз впливу складових мотивації професійної діяльності на значення рівню суб'єктивного благополуччя молоді. Серед показників мотивації виявлено статистично значущі регресійні моделі впливу тільки за шкалою «Внутрішня мотивація» (табл. 4.3). Такий вплив на рівень суб'єктивного благополуччя виявився прямим за характером дії. Отже, у чоловіків розвиток внутрішньої мотивації обумовлює високий рівень суб'єктивного благополуччя.

Отримані результати кореспондують з даними, отриманими Т. Гордєєвою, яка емпірично підтвердила, що внутрішня мотивація не тільки є важливою умовою академічних та професійних досягнень, але й виступає надійним предиктором психологічного благополуччя молоді [53].

Решта показників мотивації у чоловічій підвибірці не виявили статистично значущих впливів на суб'єктивне благополуччя, тому можна констатувати, що вплив зовнішніх чинників на мотивацію відбувається внаслідок заломлення через власну систему особистісних мотивів та цінностей.

Таблиця 4.3

**Моделі впливу показників мотивації професійної діяльності на
рівень суб'єктивного благополуччя у чоловіків**

Незалежна змінна	B	SE	C	β	p	R²	DW
Внутрішня мотивація	0,882	0,366	-8,453	0,398	0,022	0,159	2,360
Зовнішня позитивна мотивація	-0,209	0,512	4,464	-0,074	0,685	0,005	2,319
Зовнішня негативна мотивація	-0,517	0,365	3,320	-0,248	0,166	0,062	2,288

Примітка: жирним шрифтом виділені статистично значущі коефіцієнти ($p < 0,05$); SE – стандартизована похибка; R² – коефіцієнт детермінації; B – значення коефіцієнту регресії; β – стандартизоване значення коефіцієнту регресії; C – константа; p – p-рівень статистичної значущості; DW – Коефіцієнт Дурбіна-Ватсона.

У жіночій підвибірці молоді статистично значущих регресійних моделей не констатовано. Отже, вплив мотиваційних чинників на рівень суб'єктивного благополуччя можна пояснити тим, що благополуччя пов'язано з переживанням змістовної наповненості, усвідомленості та цінності життя в цілому як засобу досягнення особистісних цілей.

Так, Е. Diener підкреслював, що в процесі вивчення суб'єктивного благополуччя необхідно враховувати не тільки безпосередньо вимірюваний рівень благополуччя, але й враховувати його внутрішню, індивідуальну систему функціонування [288]. Мотиви, цінності, установки задають необхідні в процесі вивчення суб'єктивного благополуччя індивідуально-особливі координати важливого для людини, оскільки для одних благополуччя – це матеріальна база, для інших – родина, для третіх – професійна реалізація та успіх тощо.

Подальше дослідження відмінностей чоловічій та жіночій підвбірок молоді за допомогою порівняльного аналізу регресійних рівнянь за методом

Р. Поттхоффа не виявило статистично значущих відмінностей. Тому можна констатувати відсутність відмінностей у залежності суб'єктивного благополуччя від мотиваційних чинників професійної діяльності особистості за статевою ознакою.

Розглянемо вплив мотивації досягнень на рівень суб'єктивного благополуччя. При вивченні залежностей за допомогою побудови регресійних рівнянь не виявлено статистично значущих відмінностей між чоловічою та жіночою підвбірками. На наш погляд, отримані результати можна пояснити наявністю ціннісно-сенсових характеристик особистості. Але, слід зауважити, що власне ціннісно-сенсові характеристики особистості можуть формуватися як показники усвідомленості та мотивів досягнень, а на думку М. Argyle [271], можуть формуватися як важливі чинники суб'єктивного благополуччя. Наявність усвідомленості життя та планів, реалізація яких передбачає опору на сенсові поняття, та, особливо, переконаність у тому, що все заплановане неодмінно відбудеться, є важливим чинником благополуччя. Цікаво відмітити, що багато в чому успіх пов'язаний не стільки з мотивацією досягнення і впевненістю в досягненні поставленої мети, скільки з певними сумнівами щодо наявності такої мотивації.

Проведений порівняльний аналіз регресійних рівнянь також не виявив статистично значущих відмінностей між чоловіками та жінками.

Таким чином, вплив мотивації та потреби у досягненні поставлених цілей на рівень переживання суб'єктивного благополуччя відбувається за однаковими механізмами ціннісно-сенсових характеристик та індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Так, молоді люди обох статей виявили здатність приймати оточуючих людей, слухати та розуміти їх, ставитися до людей з емпатією та повагою, що обумовлює розвиток суб'єктивного благополуччя як предиктора психологічного здоров'я. Вони приймають себе зі всіма недоліками, здібностями, перевагами, завдяки чому відчувають себе благополучними та

щасливими, переживають відчуття внутрішнього комфорту, збалансованої емоційної системи.

Але у молодих людей чоловічої статі відчуття суб'єктивного благополуччя обумовлюється розвиненням внутрішньої мотивації та усвідомленням цілей майбутніх перспектив та досягнень.

4.2. Оптимістична спрямованість як предиктор психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Ставлення до життєвих труднощів і соціально-економічних проблем під час війни є одним із аспектів життєстійкості та психологічного здоров'я громадян України. Науковий та практичний інтерес до розкриття проблеми оптимізму та песимізму як важливих особистісних предикторів психологічного здоров'я української молоді в сучасних умовах визначається їх особливою роллю в забезпеченні життєстійкості нації у скрутних, екстремальних умовах життя.

Саме оптимістичні риси особистості можна вважати складовими її ресурсної сфери, що реалізується у вигляді когнітивно-вольових та практичних дій, спрямованих на переживання ситуації невизначеності, впоратися з нею та особистісних очікувань від майбутнього в цілому. Важливо, що справжній оптимізм передбачає активну реалізацію позиції особистості.

Не дивлячись на достатню кількість досліджень, присвячених вивченню різних аспектів оптимізму та песимізму, в проблемному полі цих феноменів залишається низка невирішених питань, серед яких особливе місце займають зв'язки оптимізму та песимізму з психологічним здоров'ям різних категорій громадян та раціональні й ірраціональні чинники їхнього формування.

У даній частині емпіричного дослідження оптимізму та песимізму як предикторів формування психологічного здоров'я молоді були застосовані наступні психодіагностичні методики: «Шкала оптимізму т активності»

(ШОА), автори Н. Водоп'янова, М. Штейн (адаптація Cross-Cultural Comparison of Arousability and Optimism Scale I. Shuller, A. Comunian); тест-опитувальник діагностики рівня суб'єктивного контролю (РСК) Є. Бажина, Є. Голинкіної, О. Еткінда (адаптація шкали локусу контролю Дж. Роттера (Locus of control scale) та опитувальник вербальної діагностики самооцінки особистості (СО) М. Фетискіна, В. Козлова та Г. Мануйлова.

Рисунок з кореляційною плеядою, що візуально демонструє статистично значущі зв'язки, які отримано між показниками локусу контролю та активністю і оптимізмом-песимізмом представлено нижче (див. рис. 4.3. та табл. 4.4.)

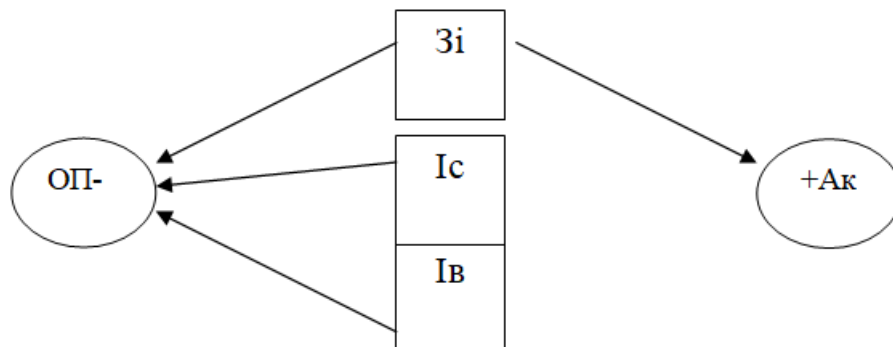


Рис. 4.3. Кореляційна плеяда значимих зв'язків між показниками локусу контролю та активності і оптимізму-песимізму

Примітка: --> - $p \leq 0.05$; —> $p \leq 0.01$; I_z – загальна інтернальність, I_c – інтернальність в сфері сімейних відношень, I_v – інтернальність у сфері виробничих стосунків, $Ак$ – активність особистості, $ОП$ – оптимізм-песимізм.

Аналіз рис. 4.3. надав можливість встановити, що такі показники локусу контролю, як I_z – загальна інтернальність, I_c – інтернальність в сфері сімейних відносин та I_v – інтернальність у сфері виробничих стосунків негативно корелюють з показником песимізму (-ОП) на $p \leq 0.01$ рівні значущості, а загальний показник інтернального локусу контролю на $p \leq 0.01$

рівні значущості позитивно пов'язаний з показником активності особистості (+Ак), що представлено у табл. 4.4.

Таблиця 4.4

Значимі зв'язки між показниками локусу контролю, самооцінки, активності та оптимізму-песимізму

	Із	Ід	Ів	Іс	Ім	Іх
СО	-281*	-169*	-328*		-131	178*
Ак		262*				
ОП	-197*		-298*	-219*		

*Примітка 1) * - $p \leq 0.01$, без зірки – $p \leq 0.05$; 2) нулі і коми пропущені, 3) Із – загальна інтернальність, Іс – інтернальність в сфері сімейних відношень, Ів – інтернальність у сфері виробничих стосунків, Ак – активність особистості, ОП – оптимізм-песимізм.*

Інтерпретація отриманих даних дозволяє нам стверджувати, що активність стимулює потенційні можливості постійного розвитку особистості. За результатами нашого дослідження та суголосно даним інших науковців (В. Duy [289], J. Norem [328] та ін.) природна активність оптимістично спрямованої особистості підтримує її здатність нести відповідальність за події, що відбуваються в її житті, при цьому спираючись на існуючий запас енергії та власну ресурсність щодо долання ситуації невизначеності, не застосовуючи при цьому свій репертуар механізмів психологічного захисту.

Особистість, яка займає песимістичну позицію щодо свого життя в цілому, або окремо щодо сімейних та виробничих сфер, активізує дезадаптивні моделі поведінки та деструктивну рольову позицію, демонструє у невизначених ситуаціях нестійкість до дії психологічного стресу, що може негативно вплинути на її психологічне здоров'я. Тобто, можна стверджувати, що оптимізм доцільно розглядати як систему позитивних

установок особистості, які визначають її активне ставлення до життя, впливають на формування конструктивних моделей стрес-долаючої поведінки при переживанні ситуації невизначеності. Крім того, можна припустити, що оптимізм як диспозиційна характеристика особистості підтримує її життестійкість та загальний позитивний образ світу, до дозволяє вважати її однією з важливих детермінант психологічного здоров'я.

Оптимістичні риси особистості можна вважати елементами її ресурсної сфери, які на поведінковому рівні розгортаються у вигляді когнітивно-вольових та практичних дій, спрямованих на переживання ситуації невизначеності, її успішне додання та особистісних очікувань від майбутнього в цілому. Важливо, що справжній оптимізм передбачає активну реалізацію позиції особистості.

У проблемному полі багатьох досліджень залишаються питання щодо зв'язків оптимізму та песимізму іншими особливостями особистості, які комплексно можуть впливати на формування психологічного здоров'я різних молоді.

Емпірично підтверджено, що такі важливі показники локусу контролю, як загальна інтернальність, інтернальність в сфері сімейних відношень та інтернальність у сфері виробничих стосунків негативно корелюють з показником песимізму, а загальний показник інтернального локусу контролю позитивно пов'язаний з показником активності особистості. Природна активність оптимістично спрямованої особистості підтримує її здатність нести відповідальність за події, що відбуваються в її житті, при цьому спираючись на існуючий запас енергії та власну ресурсність щодо додання ситуації невизначеності, не застосовуючи при цьому свій репертуар механізмів психологічного захисту. Оптимізм як диспозиційна характеристика особистості підтримує її життестійкість та загальний позитивний образ світу, до дозволяє вважати її однією з важливих детермінант психологічного здоров'я.

Висновки до розділу

Вплив мотивації та потреби у досягненні поставлених цілей на рівень переживання суб'єктивного благополуччя відбувається за однаковими механізмами ціннісно-сенсових характеристик та індивідуально-психологічних властивостей особистості.

Так, молоді люди обох статей виявили здатність приймати оточуючих людей, слухати та розуміти їх, ставитися до людей з емпатією та повагою, що обумовлює розвиток суб'єктивного благополуччя як предиктора психологічного здоров'я. Вони приймають себе зі всіма недоліками, здібностями, перевагами, завдяки чому відчують себе благополучними та щасливими, переживають відчуття внутрішнього комфорту, збалансованої емоційної системи. Але у молодих людей чоловічої статі відчуття суб'єктивного благополуччя обумовлюється розвиненням внутрішньої мотивації та усвідомленням цілей майбутніх перспектив та досягнень.

За результатами проведеного дослідження природна активність оптимістично налаштованої особистості підтримує її здатність нести відповідальність за події, що відбуваються в її житті, спираючись на існуючий запас енергії та власну ресурсну сферу в процесі продуктивного проживання ситуації невизначеності, без застосування при цьому всього репертуару механізмів психологічного захисту. Особистість, яка займає песимістичну позицію щодо свого життя в цілому, або окремо щодо сімейних та виробничих сфер, активізує власні дезадаптивні моделі поведінки та деструктивну рольову позицію, демонструє у невизначених ситуаціях нестійкість до дії психологічного стресу, що може негативно вплинути на її психологічне здоров'я. Отже, можна стверджувати, що оптимізм як система позитивних установок особистості, визначає її активне ставлення до життя, впливає на формування конструктивних моделей стрес-долаючої поведінки в процесі переживанні ситуації невизначеності. Крім того, можна припустити, що оптимізм як диспозиційна характеристика особистості підтримує її

життєстійкість та загальний позитивний образ світу, до дозволяє вважати її однією з важливих детермінант психологічного здоров'я.

Оптимістичні риси особистості можна вважати важливими елементами ресурсної сфери, які на конативному рівні розгортаються як когнітивно-вольові та практичні дії, орієнтовані на продуктивне переживання ситуації невизначеності, її успішне додання та особистісні очікування від майбутнього в цілому. Важливо, що справжній оптимізм передбачає активну реалізацію позиції особистості.

У проблемному полі багатьох досліджень залишаються питання щодо зв'язків оптимізму та песимізму іншими особливостями особистості, які комплексно можуть впливати на формування психологічного здоров'я різних молоді.

Емпірично доведено, що такі значущі показники локусу контролю, як загальна інтернальність, інтернальність в сфері сімейних відношень та інтернальність у сфері виробничих стосунків негативно корелюють з показником песимізму, а загальний показник інтернального локусу контролю позитивно пов'язаний з активністю особистості. Важливо відмітити, що активність оптимістично спрямованої особистості допомагає їй нести відповідальність за події, які відбуваються з нею в житті. Цей процес відбувається з опорою на актуальний запас енергії та особисту ресурсну сферу з адекватного переживання ситуації невизначеності, без застосування всього запасу механізмів психологічного захисту. Оптимізм як диспозиційна характеристика особистості підтримує її життєстійкість та загальний позитивний образ світу, до дозволяє вважати її однією з важливих детермінант психологічного здоров'я.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [110; 121; 122; 126; 133; 307; 308; 326; 335].

РОЗДІЛ 5

ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ МОДЕЛІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

5.1. Якісний аналіз результатів пілотажного дослідження переживання молоддю суб'єктивної невизначеності та готовності до змін

Як зазначалося у попередніх розділах, специфіка переживання сучасною молоддю суб'єктивної невизначеності та її можливість діяти в таких соціальних ситуаціях розкривають цілісну картину здатності української молоді до адаптації в умовах невизначеності та подальшу готовність до змін, як особистісних, так і суспільно-корисних. Проблема мінливості психіки та поведінки соціально активного прошарку населення завжди була затребуваною в психологічній науці, з'являючись у різних контекстах – особистісного зростання, адаптації до нових умов, формування та підтримки психологічного здоров'я. Сьогодні вона набуває особливої актуальності у зв'язку з тими глобальними змінами, які відбуваються в життєвому просторі людей під час війни. Тому на порядок денний виходять питання щодо кардинальних змін, які відбуваються в таких умовах з молоддю, зі здатністю напрацювання стратегій поведінки в нових умовах невизначеності (об'єктивної та суб'єктивної), можливостей підтримки психологічного здоров'я.

Взагалі, можна констатувати, що сьогодні соціальна психологія вводить в сучасний соціально-суспільний простір нові характеристики, які визначають множинність контекстів звичних для науки дефініцій, зокрема, психологічного здоров'я та невизначеності. Збереження громадянської та національної ідентичності молоді у цій ситуації щільно пов'язані зі здатністю орієнтуватися у невизначеній ситуації та зберігати психологічне здоров'я як ресурс особистості.

У сучасній українській психології проблема невизначеності є однією з центральних, а виклики невизначеності розглядаються як умова виживання нації (В. Алещенко [3], О. Гусев [57], В. Заїка [76], Д. Канеман [86], С. Мащак [169], М. Папуча [192], Д. Піонтковська [197], О. Сафін [3]).

Низка дослідників (О. Белінська [13], О. Белорусова [16] та ін.) виділяють такі риси ситуації невизначеності як-от: новизну, складність, неоднозначність та протиріччя, непередбачуваність, численність наслідків та можливих життєвих стратегій.

В зарубіжній психології проблема невизначеності досліджена повно та у багатьох напрямках щодо толерантності до невизначеності у міжособистісних стосунках (N. Bennett, D. Herold, S. Ashford [275], C. Berger [276]) та в організаційній реальності (J. March, J. Olsen [323], R. Kahn, D. Wolfe, R. Quinn, J. Snoek [307]); особливостей індивідуального ставлення до невизначеності як особистісної особливості (S. Bochner [279], E. Frenkel-Brunswik [293], S. Budner [280], M. Van Sell, A. Brief, R. Schuler [346], K. Stoycheva [350]); специфіки прийняття рішення в умовах невизначеності (D. Kahneman, P. Slovic, A. Tversky [308]); індивідуальних стратегій поведінки в ситуаціях невизначеності (H. Courtney, J. Kirkland, P. Viguerie [286], K. Kellerman, R. Reynolds [311], P. Clampitt, B. DeKoch [285]); вивчення невизначеності як параметру культури (J. Block [277], J. Sidanuis [347], W. Gudikunst [298], G. Hofstede, M. Bond, C. Luk [305]) та корпоративного іміджу в умовах невизначеності (G. Hofstede, M. Bond, C. Luk [305]) тощо.

Дана частина нашого дослідження була спрямована на виявлення специфіки суб'єктивних переживань, можливих стратегій подолання ситуації невизначеності та на виявлення інтерпретаційних схем універсальної готовності молоді до змін. На початку роботи нами була проведена бесіда щодо феномену адаптації особистості до умов невизначеності та можливих шляхів збереження психологічного здоров'я в процесі життєвих змін.

Головним завданням цієї частини роботи було з'ясування уявлень молоді про можливість адаптації у своєму повсякденному житті в умовах війни. Нам було дуже важливо з'ясувати, як українська молодь ставиться до невизначеності, чи сприймають її як небезпечну або безпечну для себе. На наш погляд, переживання суб'єктивної невизначеності щільно пов'язане з готовністю до особистих та суспільних змін шляхом обрання опори на себе або на соціум, на можливості планування власних дій або на оцінювання ситуації невизначеності як характеристики того, що зараз відбувається.

Дослідження здійснювалося у два етапи.

На першому етапі респондентам давалося індивідуальне завдання написати есе на тему переживання ситуації невизначеності, особливостей преадаптації до неї, наявності суб'єктивної готовності до змін та збереження психологічного здоров'я. Зокрема, ми пропонували молодим людям описати використовувані способи подолання конкретних ситуацій невизначеності, з якими довелося зіткнутися.

На другому етапі ми проводили індивідуальне напівструктуроване інтерв'ю з метою уточнення індивідуальних стратегій адаптації до ситуації невизначеності, особливу дослідницьку увагу ми приділяли метафорам ситуації невизначеності, які використовували респонденти у своїх есе. Обробка отриманих матеріалів проводилася із застосуванням якісно-кількісних методів.

Для більшої диференціації особливостей подолання невпевненості в ситуації невизначеності та адаптації до неї вибірка жінок була нами розподілена на 2 окремі підгрупи: перша (65 осіб) – від 19 до 23 років; друга (65 осіб) – від 24 до 30 років.

Контент-аналіз отриманих відповідей дозволив нам виділити найбільш значущі категорії, які згадували респонденти щодо адаптації до ситуації невизначеності, як-от:

- емоційна стабільність та стійкість в ситуації невизначеності;
- позитивне самоствалення, прийняття себе;

- навички подолання скрутної життєвої ситуації;
- позитивне ставлення щодо оточуючих та світу в цілому.

Цікаві результати були отримані нами в чоловічій вибірці вибірці, не дивлячись на те, що вона була нечисленна.

З 80 чоловіків 60 описували переживання нерозв'язних ситуацій, які ілюструють серйозні проблеми адаптації до ситуації невизначеності. В процесі інтерв'ю нами були уточнені основні стратегії та особливості адаптації чоловіків до ситуації невизначеності. Такі відповіді як: відчуття переживання втрати звичного способу та сенсу життя, руйнація образу світу та зміна уявлень про себе в ситуації невизначеності – були марковані нами як непродуктивні стратегії поведінки в умовах невизначеності (див. табл. 5.1).

Таблиця 5.1

**Основні стратегії переживання ситуації невизначеності у чоловіків
(n=80)**

Основні сфери життя	Непродуктивні стратегії поведінки в ситуації невизначеності	Продуктивні стратегії поведінки в ситуації невизначеності
Особисті відносини в найближчому колі	Особистий досвід невдалих відносин: Всі плани та прагнення були спрямовані на спільне життя (30 років). З'явився цинізм, байдужість, відчуття, що все руйнується (28 років) Зараз поки що не бачу сенсу свого життя (30 років)	Після втрати близьких людей неочікувано знайшов вихід у бажанні розпочати все знову, залишити все в минулому (30 років) Знайшов у собі сили жити далі (28 років)
Ставлення до себе, оточуючих та соціуму в цілому	У стані невизначеності необхідно прийняти постійні зміни та тривожність. Не відчуваю в собі психологічної стійкості (29 років) Щодо ставлення до	Необхідно прагнути щодо зменшення оцінювання власних думок щодо себе та оточуючих людей... Бажано ставитися до себе турботливо та позитивно (30 років) Щодо преадаптації до

	<p>світу: Світ дуже небезпечний, а люди агресивні; Ставлення до себе: Я маю безліч недоліків, але маю бути кращим (30 років) Світ небезпечний, іноді ворожий. Не знаю, чи впливає уявлення про себе на сприйняття світу... Але я точно знаю що у мене багато злості (28 років)</p>	<p>ситуації невизначеності спочатку намагаюся щось зробити з проблемою, це продуктивніше, аніж розводити балачки (28 років) Я перебуваю на початку життєвого шляху, тому можу помилятися, але необхідно рухатися далі (27 років)</p>
--	--	--

Як видно з табл. 5.1, у чоловічій вибірці констатовано готовність до змін та до активних дій. Переважно респонденти чоловічої статі спрямовані на майбутнє, яке для них має нові можливості. При описі конкретних ситуацій невизначеності, з якими стикалися молоді люди, були окремо виділені особисті психологічні проблеми як наслідки ситуації невизначеності та бажання працювати над собою.

Розглянемо особливості переживання та індивідуальні стратегії подолання ситуації невизначеності, внутрішню готовність до змін у вибірці жінок від 19 до 23 років.

30% вибірки відзначали постійне переживання невизначеності, а у своїх есе жінки цієї підгрупи пов'язували ситуації невизначеності з двома типами реакцій:

- 1) переживання, пов'язані з очікуванням чогось невідомого: «тривога», «занепокоєння», «страх», «витискувана агресія»;
- 2) реакція на непередбачене: «переляк», «втрата сил, енергії», «стрес», «розгубленість», «хвилювання».

У процесі інтерв'ю уточнювалися уявлення жінок 19-23 років про власну адаптацію до ситуації невизначеності, причому особливу увагу ми приділяли метафорам невизначеності, які використовувалися жінками.

Констатовано типові уявлення жінок 19-23 років про можливість адаптації:

1) за допомогою накопичення та втримання негативних переживань у вигляді депресії, страждань, які в подальшому можуть призвести до зміни ситуації: «Зрозуміти себе допомогла депресія, незважаючи на похмурий настрій змогла почути себе. зрозуміти, що можу знайти в собі ресурс, бажання бути щасливою» (23 р.)

2) важливою частиною переживання ситуації невизначеності є збереження психологічного здоров'я різними способами, у тому числі конструктивним виразом емоцій, подоланням дезадаптивних установок;

3) переломна подія в житті також описується респондентами як ресурс для преадаптації, наприклад, досвід переживання розставання з чоловіком, який перебуває на війні як критичний момент життя, необхідний для переходу на новий рівень розвитку.

Лише 10 % вибірки висловлювали спокійне ставлення до ситуації невизначеності: «Будь-яка ситуація невизначеності – це завжди досвід, важливо робити з нього потрібні висновки» (22 р.); «В умовах війни дуже важливо пристосуватися, не впадаючи у відчай» (20 р.); «Необхідно внутрішньо бути готовим до будь-якого повороту подій» (23 р.); «Намагаюся сприймати ситуації невизначеності, які завжди є у житті людини, як шанси для розвитку» (22 р.); «Ситуація війни з її непередбачуваними подіями дозволила мені стати більш категоричною, жорсткою» (23 р.)

60 % жіночої вибірки у віці 24-30 років продемонстрували зріле та спокійне ставлення до ситуації невизначеності. Крім того, у цій підгрупі до типових уявлень, які були виділені в групі респонденток у віці 19-23 років, додалася ще одна категорія, пов'язана з ціннісними установками, вірою та з турботою про оточуючих. Наприклад: «Зараз всі ми перебуваємо в ситуації невизначеності і для кожного українця дуже важливо зрозуміти, як поводитись та повірити у власні сили, як вірити у краще, змінювати сумні думки на позитивні» (30 р.); «В умовах невизначеності почуваю себе добре,

з'являється впевненість, що все змінюється на краще, та я дякую життю про все» (28 р.); «Коли почалася війна та мені довелося переїхати з дитиною у Польщу, до цих змін я була готова, а зараз я стала сильнішою» (30 р.); «Під час війни, коли чоловік пішов на фронт, я взяла всю відповідальність за сім'ю на себе, та мені вдається зберегти всі наші родинні традиції» (27 р.).

Якісний аналіз відповідей жінок обох підгруп дозволив нам виявити типові проблеми, які визначалися респондентками як «ситуації невизначеності» (табл. 5.2).

Таблиця 5.2

Основні проблеми, визначені як «ситуації невизначеності» у жінок

Сфери життя та життєвих ставлень	24-30 років (%)	19-23 років (%)	Індивідуальні приклади розуміння ситуації невизначеності
Взаємовідносини з чоловіками, зради, розлучення, проблеми з дітьми	30	31	«Аб'юзинг в родині»; «Відчуваю, що дуже доміную над своїми дітьми»; «Нарешті зрозуміла, як не треба жити та знайшла сили все змінити»
Професійна сфера	12	28	«Не упевнена в собі як у професіоналі»; «Під час війни не можу реалізуватися у своїй сфері» (25 р.)
Особистісні кризи	10	25	У респонденток 24-30 років особистісні кризи частіше за все пов'язані зі втратою близьких людей, а у респонденток 19-23 років – з міжособистісними проблемами або здоров'ям
Саморозвиток	10	20	«Не боюся визнавати свої слабкі боки, не боюся просити допомоги. Хочу не залежати від думки інших людей, не боюсь помилятися» (24 р.). «Треба ще багато вчитися... Планую поступити до магістратури» (30 р.)
Проблеми майбутнього	7	10	У групі 24-30 років виявилися

			проблеми дорослішання, здоров'я та майбутнього старіння: «Невизначеність, занепокоєння... час іде, складно прийняти всі ці зміни» (30 р.), а в групі 19-23 роки – невпевненість у завтрашньому дні, тривога за майбутнє: «Страшно років розпочинати щось нове...» (23 р.)
Невпевненість у собі	-	35	У групі 19-23 роки зниження самооцінки, недовіра до себе, страх помилок, знецінення власного досвіду, невпевненість у собі

З табл. 5.2 можна бачити особливості вибірки молодих жінок, яка характеризується невпевненістю у собі, кризами у професійній діяльності, переживанням особистісної кризи. Жінки, описуючи ситуації невизначеності, з якими найчастіше стикалися, виділяють взаємовідносини з іншою статтю, вибір партнера, досвід зради, сімейні проблеми.

На підставі якісного аналізу есе на жіночій вибірці ми поєднали всі ситуації невизначеності та способи їхнього подолання у три основні типи: ситуації, пов'язані з тривалим неприйняттям рішення, ситуації необхідності прийняття рішення та ситуації зіткнення з принципово новою ситуацією, яка немає готового рішення (табл. 5.3).

Привертає увагу частина есе (10% вибірки), де респондентки констатують наявність чіткого плану дій в ситуації невизначеності та описують власні дії щодо проживання цієї ситуації. Наведемо приклади: «...Невизначеність можна розглядати новий ступінь життєдіяльності, планування майбутнього, пошук сенсів...» (28 р.); «Дуже важливо вміти долати виклики невизначеності, маючи при цьому здорову психіку» (30 р.); «На мій погляд, важливо усвідомити та прийняти факт, що майбутнє завжди

невизначене, проте опора на себе та на найближче оточення допоможе впоратися зі скрутними моментами невизначеності» (23 р.).

Таблиця 5.3

Типологізація ситуацій невизначеності та способів їх подолання на підставі аналізу есе

Ситуації, пов'язані з тривалим неприйняттям рішення	Ситуації необхідності прийняття рішення	Ситуації зіткнення з принципово новою ситуацією, яка не має готового рішення
<p>«Останній рік перебуваю в стані постійної невизначеності, причиною цього стали побутові, сімейні та особисті обставини» (30 р.)</p> <p>«Як закінчила школу, постійно відчуваю невизначеність, зниження самооцінки, невпевненість в собі та в завтрашньому дні, занепокоєння» (22 р.)</p>	<p>«Ситуація невизначеності проявляється у відсутності чітких планів та можливостей діяти, браку інформації про те, що відбувається, нерозуміння подальших перспектив... Я відчуваю розгубленість, занепокоєння щодо можливого невірному вибору» (30 р.)</p>	<p>«Після серйозних проблем на роботі стали с чоловіком уважнішими один до одного. Зараз я усвідомила, який потужний ресурс – родина» (29 р.)</p>

Отже, ми можемо констатувати, що респондентам 19-23 років, на відміну від групи 24-30 років, притаманні переживання, пов'язані з переусвідомленням сприйняття себе, своєї професійної діяльності, переживанням особистісної кризи.

Загалом нами було виділено основні стратегії подолання ситуації невизначеності, які торкалися двох аспектів ситуації невизначеності – ставлення до себе та до оточуючого світу (табл. 5.4).

Таблиця 5.4

Основні стратегії подолання ситуації невизначеності

	Відмова від критики своїх дій, висока толерантність до невдалого досвіду	Орієнтація на власні пріоритети, виділення окремих етапів свого життя	Позитивна установка на майбутнє
Ставлення до себе	«Треба змінити ставлення до власних помилок»; «Дозволяю собі бути неідеальною»; «Головне – не критикувати себе, не порівнювати з іншими, а тільки з собою»	«У ситуації невизначеності завжди аналізую свої бажання, співвідношу їх з головними стратегіями життя»; «Знаходжу спокій у професійній діяльності»	«Вірю у свої сили»; «Знаю, що у будь-якому випадку подолаю всі життєві виклики»; «Думки матеріальні, тому вірю у найкраще»
	Екзистенційні способи подолання ситуації невизначеності		
Ставлення до інших людей та світу в цілому	Дистанціювання від інших людей	Пошук підтримки та близькості з іншими людьми	
	«Не можна повністю покладатися на думки та поради інших людей, доцільно тільки час від часу питати поради»;	«На мій погляд, доцільно спробувати довіритися світові, робити добрі справи, займатися волонтерством»; «Активно	

	«Треба вміти вибудувати бар'єри між собою та оточуючими»; «Головне, що я вмію казати «Ні»»	допомагати іншим людям»
--	--	-------------------------

Якісний аналіз текстів есе дозволив нам умовно виокремити два типи метафор, які описують ситуації невизначеності:

1) невизначеність як проекція суб'єктивного образу світу, яка може бути наповнений залежно від індивідуальної орієнтації особистості, страхами, ворогами або новими можливостями;

2) невизначеність як стимул до дії, можливість розширення меж вже знайомого буття, здатність зробити крок у майбутнє.

Дефініція ситуації невизначеності може бути представлена на макрота та мікрорівнях. Макрорівень ситуації невизначеності розкриває реальність екзистенційного рівня, прагнення змінювати своє життя та світ. Мікрорівень розуміння ситуації невизначеності розкриває ситуаційний характер, розкриває особливі кризові моменти життя, критичні ситуації з необхідністю робити конкретний вибір, непередбачувані ситуації з відсутністю інформації та можливості прорахувати результат.

Таким чином, отримані результати даної частини нашого дослідження суголосні теоретичним здобуткам українських та зарубіжних вчених, які вважають, що сучасні виклики невизначеності є центральною проблемою психологічної науки.

Для уточнення сенсового наповнення категорії «ситуація невизначеності» основний акцент був нами зроблений на сфері переживань молодими людьми та особливостей побудови ними способів долання, які базуються на власному досвіді.

Результати свідчать про глибокі особисті психологічні проблеми чоловіків, які описували суб'єктивні ситуації невизначеності.

Ситуація невизначеності найчастіше асоціювалася зі страхами та поєднанням різних переживань. Часто в есе наших респондентів звучить ідея про нове починання, переживання періоду минулого як завершеного. Враховуючі, що в психології активно використовуються різні типи часової орієнтації людини – на минуле, сьогодення чи майбутнє, у конкретних есе ми можемо бачити, як по-різному спрямовується фокус уваги респондентів: на минуле, яке сприймається як те, що завдало шкоди, або на майбутнє, пов'язане з очікуванням невідомого, невизначеного, нових можливостей. Із загальної кількості респондентів лише 8 % згадували про необхідність зміни ставлення як до себе, так і до світу, основна кількість респондентів зосереджувалася на якомусь з цих полюсів.

Говорячи про адаптацію, молоді люди частіше згадують стосунки, сім'ю, професійну сферу та саморозвиток, а проблеми преадаптації до ситуації невизначеності часто обумовлені відчуттям ворожості, яке викликає невизначена ситуація. Адаптація до невизначеності та її подолання у внутрішній картині молоді люди пов'язують з необхідністю пошуку певної опори, психологічної системи координат, яка містить в собі або автономність, дистанціювання від оточуючих або відкритість та, навіть, прийняття ситуації невизначеності як нового відліку своїх життєвих планів та стратегій.

Переживання особистістю ситуації невизначеності у різних сферах життя та міжособистісних відносин пов'язане з ризиком та складністю прийняття рішень у скрутних або неоднозначних ситуаціях. В дослідженні були виявлені характерні настанови на ситуації невизначеності у респондентів: очікування чогось тривожного, страшного, агресивного, відчуття втрати сил, розгубленість.

Як показали результати, основні стратегії вирішення ситуацій невизначеності молоді спрямовані на пошук ресурсів усередині себе, на позитивну установку щодо майбутнього, на зміну ставлень до соціуму, підвищення довіри до оточуючих.

Заслуговує на увагу факт, що особливим ресурсом для адаптивного переживання ситуації невизначеності є критичний момент життя, переломна подія, досвід негативного переживання, що підштовхує суб'єкта до необхідності переходу на новий рівень розвитку. Взагалі, універсальна готовність молоді до змін спрямована на майбутнє, що відкриває принципово нові можливості в сучасному переосмисленні категорії психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

5.2. Дослідження структури та побудова моделі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Перебування українців у складних соціально-економічних та психологічно-побутових умовах формує принципово новий тип особистості, національно свідомої, здатної до тривалого автономного функціонування в умовах невизначеності. Сьогодні на порядку денному української психології постає питання підтримки та збереження психологічного здоров'я молоді. Відповідно головним орієнтиром індивідуального та соціального функціонування молоді після є пошук способів відновлення себе. Ось чому підвищеної дослідницької уваги потребує вивчення ресурсної сфери особистості, яка перебуває в умовах невизначеності, а саме, її психологічного здоров'я. У зв'язку з чим в сучасній українській науці про людину психологія здоров'я набуває інноваційного змісту та громадського значення.

Для проведення емпіричного дослідження нами був укладений методичний комплекс, який містив: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» А. Маклакова та С. Чермяніна; тест-опитувальник вольового самоконтролю О. Зверкова та Е. Ейдемана; опитувальник «Мотивація успіху та страху невдач» А. Реана; методика «Рівень суб'єктивного контролю» Є. Бажина, Є. Голинкіної та О. Еткінда; тест-опитувальник довільного самоконтролю Г. Нікіфорова, В. Васильєва та С. Фірсової.

Для можливості порівняння в єдиній системі отримані дані були переведені нами у відсотки та виділені рівні їхнього розвитку. Високий рівень (0-40%) та середній рівні (41-60%): якщо респондент набирає означену кількість балів, можна констатувати, що процес адаптації до умов невизначеності відбувається успішно. Низький рівень (61-100%) свідчить, що респондент потребує підвищеної психологічної уваги та підтримки під час перебування у невизначеній ситуації.

Розглядаючи психологічне здоров'я як потенційну можливість повноцінного особистісного розвитку, усвідомлення неповторності себе та інших, адекватне ставлення до себе та до оточуючих, здатність до цілепокладання, наявність сенсу життя, розвинені навички особистісної саморегуляція, усвідомленням відповідальності за події та результат власного життя, в основну структуру психологічного здоров'я молоді ми включили адаптивність, розвинені навички довільного контролю власної поведінки, адекватне переживання власних успіхів та невдач та інтернальну локалізацію відповідальності за значущі події свого життя. Саме ці особистісні характеристики сприяють формуванню адекватної стратегії збереження та підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Далі у табл. 5.5 наведено описові статистики структурних компонентів психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Аналіз дозволив нам констатувати наступне: за даними опитувальника «Адаптивність» цифрові показники таких важливих шкал, як «Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість», «Комунікативний потенціал» та «Морально-етична нормативність» фіксуються в межах середніх значень. Водночас, найбільш виразною особистісною характеристикою, яка є стабільною та визначає ефективність процесу адаптації в умовах невизначеності в респондентів, є поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($5,684 \pm 0,205$). Таке поєднання дозволяє нам припустити, що в умовах невизначеності сучасні молоді люди здатні не тільки контролювати власні

дії, уникати імпульсивних рівень та вчинків, але й можуть створювати спротив впливам несприятливих чинників оточуючого середовища.

Таблиця 5.5

**Описові статистики структурних компонентів психологічного здоров'я
молоді в умовах невизначеності**

Методичний комплекс	M	m	SD	min	max
Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність»					
Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість	5,684	0,205	2,343	1	11
Комунікативний потенціал	5,017	0,107	1,224	2	9
Морально-етична нормативність	4,816	0,103	1,177	2	7
Особистісний потенціал адаптації	7,431	0,185	2,135	2	10
Тест-опитувальник вольового самоконтролю					
Наполегливість	9,295	0,176	1,998	2	12
Самовладання	8,140	0,178	2,018	2	11
Вольовий самоконтроль	17,442	0,302	3,430	5	23
Опитувальник «Мотивація успіху та страху невдач»					
Рівень мотивації	14,823	0,248	2,770	2	19
Методика «Рівень суб'єктивного контролю»					
Загальна інтернальність	5,017	0,065	0,728	2	7
Інтернальність в галузі досягнень	5,968	0,068	0,761	4	8
Інтернальність в галузі невдач	3,606	0,047	0,492	3	4
Інтернальність в галузі виробничих відносин	5,017	0,058	0,674	4	7
Інтернальність в галузі міжособистісних відносин	5,598	0,046	0,539	3	6
Інтернальність в сімейних відносинах	5,828	0,045	0,503	5	7
Інтернальність відносно здоров'я і хвороби	4,094	0,052	0,578	3	5

Тест-опитувальник довільного самоконтролю					
Самоконтроль в емоційній сфері	13,442	0,278	3,148	4	21
Самоконтроль в діяльності	19,166	0,378	4,243	4	25
Соціальний самоконтроль	16,839	0,277	3,113	6	24
Загальний самоконтроль	49,408	0,743	8,335	20	66

Примітка: M – середнє арифметичне, t – стандартна помилка середнього, SD – стандартне відхилення, min – мінімальне значення варіаційного ряду, max – максимальне значення варіаційного ряду.

Отримані результати підтверджують наше припущення щодо особливої особистісної значущості компонентного складу психологічного здоров'я молоді та необхідності розробки спеціальних технологій його підтримки. З табл. 5.5 ми бачимо, що в даній вибірці розвинута саморегуляція та достатній рівень нервово-психічної стійкості забезпечують реалізацію особистісної адаптивності та такі її важливі компоненти як: лабільність психіки, високий рівень саморегуляції, адекватна самооцінка та самосприйняття, продуктивна соціалізація. Ці компоненти високої адаптивності суттєво зменшують негативні впливи емоційних станів, які можуть впливати на поведінку у несприятливих ситуаціях, попереджають формування стресу, сприяють готовності до продуктивних дій у невизначеній ситуації.

Отже, у вибірці молоді важливими характеристиками *адаптаційного потенціалу* є здатність контролювати власну поведінку, адекватно оцінювати себе та події реального життя, що позитивно впливає на функціонування в умовах невизначеності.

Показник «Особистісний потенціал адаптації» продемонстрував максимальний розкид балів, а «Морально-етична нормативність» – мінімальний. Наша вибірка щодо поведінкової регуляції гетерогенна, а за рівнем соціалізації, усвідомленням своєї ролі в групі, прагненням дотримуватися норм поведінки вони однорідні. На основі цих особливостей

особистісний потенціал адаптації був у даній вибірці підвищеним, що є позитивним маркером особливої ролі активності в процесі їхнього пристосування до невизначених та небезпечних умов оточуючого середовища.

Таблиця 5.6

Рівень розвитку адаптаційних здібностей як компоненту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Показник		Рівні		
		Низький	Середній	Високий
Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість	n	0	15	118
	%	0	10,606	89,395
Комунікативний потенціал	n	9	27	96
	%	6,819	20,456	72,726
Морально-етична нормативність	n	4	45	8
	%	1,030	33,332	65,615
Особистісний потенціал адаптації	n	0	15	118
	%	0	12,365	87,637

Як видно з табл. 5.6, рівень адаптаційних здібностей молоді переважно *високий*, що свідчить про здійснену адаптацію до умов невизначеності та високий рівень психологічного здоров'я як чинник якісної реалізації життєдіяльності молоді навіть у несприятливих умовах. *Середній рівень* можна розглядати як потужний потенційний компонент реалізації адаптивних здібностей та психологічного здоров'я в умовах невизначеності, що також підтримує всі боки життєдіяльності молоді, але потребує використання технологій психологічної підтримки та психологічного супроводу.

Подібна дослідницька увага до показників адаптаційних можливостей молоді не випадкова, оскільки, на наш погляд, саме вони складають важливу характеристику психологічного здоров'я, вміння особистості продуктивно

перебувати у невизначених ситуаціях. У вибірці відсутній *низький рівень* поведінкової регуляції та нервово-психічної стійкості, *середній рівень* складає 10,6%, а високий – 89,3%.

Отже, спираючись на отримані дані, ми можемо констатувати не тільки високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, але й розвинену здатність адекватно сприймати ситуацію невизначеності, оцінювати ступінь своєї активності в ній та поводитися адекватно ситуації з урахуванням моральних настанов.

Комунікативний потенціал наших респондентів в структурі психологічного здоров'я є також значущим, оскільки комунікативні здібності як важлива умова збереження психологічного здоров'я в ситуації невизначеності створюють підстави для застосування принципово нового підходу до формування психологічно здорової особистості у специфічних умовах сьогодення. Виявлені у наших респондентів *високий* (72,7%) та *середній* (20,4%) рівні комунікативного потенціалу розкривають можливості щодо формування психологічного здоров'я. Уміння встановлювати продуктивні контакти, надавати підтримку та допомогу тим, хто її потребує, формує принципово новий підхід до комунікативного потенціалу в структурі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Саме цей феномен можна розглядати як важливе підґрунтя волонтерської діяльності української молоді, коли підтримка власного психологічного здоров'я реалізується в умовах суспільно-корисної активності, зокрема через допомогу внутрішньо переселеним особам. Саме комунікативний потенціал молоді у таких непростих умовах дозволяє надавати допомогу іншим та підтримувати необхідний рівень власного психологічного здоров'я.

В умовах війни, яку ми апріорно розглядаємо як приклад ситуації невизначеності, особливого значення набуває моральний розвиток особистості. Тому ми й розглядаємо морально-етичну нормативність як важливий компонент психологічного здоров'я сучасної молоді. Дотримання загальнолюдських моральних норм та вимог до моральної поведінки входять

в саму сутність психологічно здорової особистості, формують емпатійні переживання, створюють нові потреби та просоціальну активність молоді людини.

Серед наших респондентів *низький рівень* розвитку морально-етичної нормативності складає 1,03%, *середній* – 33,33%, а *високий* – 65,61%, що підтверджує значення моральної складової у формуванні психологічного здоров'я сучасної молоді та принципово нових соціально-особистісних позицій «Я в суспільстві» та «Я для суспільства», які формують новий соціальний підхід до розуміння психологічно здорової особистості в сучасній соціальній ситуації. Психологічно здорова молода людина органічно поєднує в собі комунікативну компетентність, високу моральну та духовну нормативність та нервово-психічну витривалість в умовах невизначеності, вона здатна цілеспрямовано, через систему своїх потенціалів, підтримувати себе та суспільство, в якому існує.

Усереднені дані за нашою вибіркою за *особистісним потенціалом* як складним симптомокомплексом, розкривають здатність особистості до усвідомленої, проактивної взаємодії з соціумом на соціальному, культуральному та життєстворювальному рівнях. Було констатовано, що *низький рівень* особистісного потенціалу у вибірці студентської молоді не зафіксований (0%), *середній* складає 12,36%, а *високий* – 87,63%. Ці дані переконливо доводять наявність потенціалу тих особистісних утворень, які в подальшому лежать в основі підтримки належного рівня психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Аналіз даних за методикою «*Вольовий самоконтроль*» доводить, що вираженість показників довільності в емпіричній вибірці вище за середню. Необхідно підкреслити, що наполегливість студентів незначно, але домінує над їхнім самоконтролем, саморегуляцією, що свідчить про відносну перевагу прагнення до завершення дії над рівнем довільного контролю власних емоційних реакцій. Водночас це доводить достатню розвиненість здатності контролювати власні вчинки, емоції та потяги – в ситуації

невизначеності. Така характеристика вольової сфери позитивно впливає на психологічне здоров'я молоді та сприяє його збереженню.

В цілому, узагальнюючи результати діагностики здатності до вольового самоконтролю, можна констатувати притаманні сучасній українській молоді упевненість, відповідальність, реалістичність соціальних настанов, розвинене почуття громадського обов'язку. Наші респонденти зріло розподіляють власні зусилля щодо подолання невизначеної ситуації з дотриманням морально-етичних норм, просоціально спрямовані. Наполегливість та самовладання як специфічні складові психологічного здоров'я в умовах невизначеності, представлені достатнім рівнем розвитку, що емпірично підтверджує працездатність, активне прагнення до подолання невизначеної ситуації. Основною метою молоді є прагнення до завершення розпочатих справ, долаття перепон на цьому шляху, виконання свого соціального обов'язку. Але, на цьому шляху є ризики зниження пластичності та наднормативна активність.

Вираженість *самовладання*, як показника розвиненості довільного контролю станів та емоцій представлена на достатньому рівні. Це дозволяє нам констатувати розвинену нервово-психічну стійкість, упевненість в собі, готовність до сприйняття нового, з одночасною наявністю традиційних поглядів та внутрішньою збалансованістю.

Результати діагностики за методикою «*Мотивація успіху та страху невдач*» показали виражену тенденцію домінування мотивації на досягнення успіху: в наших респондентів констатована орієнтація на наполегливість у цілепокладанні досягнення конструктивних, позитивних цілей, упевненість в успіху своєї справи, активність, відповідальність та ініціативність.

В досліджуваній групі української молоді високий рівень мотивації досягнення констатовано у 29,18% вибірки, середній – у 42,95%, низький – у 25,73%, а орієнтація на уникнення невдач у 2,14%. Такий позитивний рівень їхньої мотивації досягнення успіху ми можемо пояснити особистісною та суспільною зрілістю.

Тому, розглядаючи сучасну структуру психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, особливу дослідницьку увагу ми приділили саме цій особистісній особливості. Вивчення специфіки *локусу контролю* української молоді продемонструвало тенденцію до рівноваги між інтернальністю та екстернальністю, на що вказує середній рівень загальної інтернальності ($5,016 \pm 0,064$ степеню).

Важливо зауважити, що специфіка локалізації відповідальності сучасної української молоді має значення не тільки для формування психологічного здоров'я в умовах невизначеності, але й у зрозумілих, стандартних життєвих подіях, оскільки індивідуальний локус контролю є універсальним маркером для розуміння поведінки людини у будь-яких ситуаціях.

Можна припустити, що в мирний час молоді люди частіше схильні приписувати збігу обставин результати виникнення подій, тоді як в умовах війни вони розуміють, що всі події, які відбуваються в державі є результатом персональної участі та відповідальності кожного громадянина, тому вони відчують власну приналежність до подій в Україні. Більш того, молоді люди з нашої емпіричної вибірки не тільки вважають, що більшість подій є результатом їхньої громадянської відповідальності, але й можуть управляти власними діями, що гармонізує їхнє життя та надає йому позитивного сенсу.

Вказані особливості стосуються всіх вивчених компонентів інтернальності, за винятком інтернальності в галузі невдач, середні значення по всій вибірці були достатньо низькими ($3,60 \pm 0,047$). Низькі показники свідчать про те, що молоді люди адекватно сприймають усі події свого життя, розуміють, що не завжди людина здатна впливати на виникнення та розвиток негативних подій, але може їх адекватно оцінювати та гідно поводитися.

Найбільш вираженим показником *довільного самоконтролю* в групі української молоді є самоконтроль в діяльності (показники вищі за середні). Тобто, самоконтроль в діяльності сучасної молоді базується на розвиненій

рефлексії зворотних зв'язків, здатності оцінювати, порівнювати, спиратися на найкращі зразки у професійній сфері. Але наша група за даним показником є гетерогенною, що свідчить про розкид інтересів та пріоритетів в даній соціальній ситуації.

Показник соціального самоконтролю в нашій вибірці також вище за середній: молоді люди добре усвідомлюють соціальні вимоги до себе як до громадянина, прагнуть їх ретельно дотримуватися, піклуються про власну суспільну репутацію. Середній рівень самоконтролю в емоційній сфері доводить, що молоді люди ефективно опановують власні емоції та переживання, але індивідуальний репертуар цих переживань обмежений. Як позитивно можна констатувати підвищений загальний рівень довільного самоконтролю, що дозволяє фіксувати постійність у планах сучасної молоді, їхню реалістичність та соціальну спрямованість.

Таким чином, особливого значення в умовах російської агресії набувають питання формування та збереження психологічного здоров'я молоді, але на принципово новому рівні.

В умовах невизначеності особистісний потенціал як складова частина психологічного здоров'я молоді може реалізовуватися як складний симптомокомплекс, який розкриває здатність особистості до усвідомленої, активної взаємодії з соціумом на соціальному, культуральному та життєстворювальному рівнях. Отримані дані переконливо доводять наявність потенціалу тих особистісних утворень, які в подальшому лежать в основі підтримки належного рівня психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Констатовано, що у представників молоді основні компоненти психологічного здоров'я сформовані достатньо та сприяють його підтримці в умовах невизначеності. Виражена мотивація на досягнення успіху підтверджує, що молодь орієнтована на наполегливість у досягненні конструктивних цілей, упевнена в успіху своєї справи, активна, відповідальна та ініціативна. В даній вибірці молоді важливими ознаками

адаптивного потенціалу є здатність до самоконтролю власної поведінки, адекватного оцінювання себе та подій реального життя.

Крім того, емпірично доведено, що вираженість показників довільності в даній вибірці вище за середню, наполегливість незначно домінує над самоконтролем та саморегуляцією, що свідчить про відносну перевагу прагнення до завершення дії над рівнем довільного контролю власних емоційних реакцій. Водночас це доводить достатню розвиненість здатності контролювати власні вчинки, емоції та потяги – в ситуації невизначеності. Така характеристика вольової сфери позитивно впливає на психологічне здоров'я молоді та сприяє його збереженню.

5.3. Факторний аналіз структури психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Для з'ясування структури угруповання психологічних особливостей психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності в групах студентської та працюючої молоді нами було обрано факторний аналіз.

Для визначення факторів з матриці інтеркореляцій застосовано метод головних компонентів (Extraction Method: Principal Component Analysis) з подальшим ортогональним обертанням (ротацією) за методом варімакс (Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization).

В якості початкової отримана п'ятифакторна модель психологічного здоров'я, після ротації – трифакторна модель. Аналіз даних моделей показав, що найбільш адекватною і відповідною до вимог оцінки факторних моделей є саме трифакторна модель, в якій за рахунок ортогонального обертання відібрані показники, які мають високі навантаження «ваги» на фактори, що надало можливість максимально збільшити загальну дисперсію кожного з факторів. Крім цього, за рахунок угруповання навколо факторів тільки тих показників, які в більшій мірі пов'язані з ним, аніж інші, ми отримали можливість спростити опис факторних структур особистості.

Також важливо відмітити, що у вихідні моделі увійшли показники, які розташувалися на двох полюсах (додатному та від'ємному) з факторними навантаженнями від 0,9 до 0,2. Розрахунок власного значення кожного фактору, дозволив встановити ту частину дисперсії (варіативності), яка пояснюється даними фактором.

Результати аналізу трифакторних моделей представлені в табл. 5.7 та 5.8.

Таблиця 5.7

Факторна модель угруповання показників психологічного здоров'я в умовах невизначеності (на прикладі студентської молоді)

Фактори після обертання					
Додатний полюс (+)			Від'ємний полюс (-)		
Позна-чення	Показник	Вага	Позна-чення	Показник	Вага
I фактор «Емоційно-вольові особливості»					
Q3	контроль бажань	826	MD	адекватність самооцінки	468
C	сила «Я»	771	FB		200
G	сила «над Я»	755			
Zi	загальна інтернальність	724			
Id	інтернальність у сфері досягнень	689			
M	аутія	678			
N	неприродність	678			
E	домінантність	657			
Iv	інтернальність у сфері виробничих стосунків	657			
H	пармія	651			
A	афектотимія	637			
In	інтернальність у сфері невдач	602			
Q1	радикалізм	595			
L	протенсія	574			
F	десургенсія	555			
Ic	інтернальність у сфері сімейних стосунків	484			
Q2	самодостатність	453			
Q4	фрустрованість	422			
I	харія	348			

Ім	інтернальність у сфері міжособистісних стосунків	274			
С13	контактність	231			
II фактор «Опора на себе»					
С2	підтримка	837	О	гіпотемія	362
С8	самоприйняття	732	Із	екстернальність у сфері здоров'я і хвороби	302
С4	гнучкість поведінки	661			
С7	самоповага	653			
С6	спонтанність	639			
С12	контактність	608			
С11	ухвалення агресії	588			
С3	ціннісні орієнтації	577			
С1	орієнтації у часі	524			
С14	креативність	424			
С10	синергія	221			
III фактор «Доброзичливість та підпорядкованість»					
L6	залежно-слухняний тип	825			
L7	співпрацюючий-конвенційний тип	777			
L8	відповідально-великодушний тип	758			
L4	недовірливо-скептичний тип	745			
L3	прямолінійно-агресивний тип	717			
L1	владно-лідуючий тип	651			
О	гіпертимія	201			

Примітка. Тут і далі нулі та коми опущено.

Розглянемо факторну модель, що розрахована на вибірці молоді, яка навчається у закладах вищої освіти, що представлена в табл. 5.7. Підсумок власного значення кожного фактору, дозволив встановити ту частину дисперсії, яка пояснюється даними факторами.

Частина дисперсії першого фактору складає 50,0%, другого фактору – 28,26% і третього – 15,22% варіативності. Отримані підрахунки дисперсії

вказують на те, що три виділених фактори, при об'єднанні, пояснюють 93,48% інформації (відсоток загальної дисперсії) показників вихідної кореляційної матриці. Факторна модель біполярна, має від'ємний і додатний полюси з розташованими на них показниками.

До першого фактору увійшло 23 показника, що розташувалися на двох полюсах, серед яких шістнадцять рис особистості: контроль бажань (Q3), сила «Я» (C), сила «над Я» (G), адекватність самооцінки (-MD), (-FB), аутія (M), неприродність (N) домінантність (E), пармія (H), афектотимія (A), радикалізм (Q1), протенсія (L), десургенсія (F), самодостатність (Q2), фрустрованість (Q4), харія (I); шість показників локусу контролю: загальна інтернальність (3i), інтернальність у сфері досягнень (Id), інтернальність у сфері виробничих стосунків (Iv), інтернальність у сфері невдач (In), інтернальність у сфері сімейних стосунків (Ic), інтернальність у сфері міжособистісних стосунків (Im) і один показник самоактуалізації особистості – контактність (C13).

Найбільшу вагу в першому факторі отримали три показника, які відносяться до рис особистості (за факторами Р. Кеттелла): контроль бажань (826), сила «Я» (771) та сила «над Я» (755). З точки зору статистичної обробки, отриманий результат підтверджує щільність зв'язку цих показників з першим фактором, що дозволяє означити його як *«Емоційно-вольові особливості»*, що забезпечує стійкість психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності.

Виразність зазначених рис вказує на домінування цілеспрямованості та інтегрованості в структурі особистості студентської молоді, розвиненість самоконтролю, точності виконання соціальних вимог, знання себе, доброго контролю власних емоцій та поведінки, відповідальність в дорученнях, здатність доводити розпочаті справи до кінця. Ці риси характеризують витриману, працездатну, емоційно зрілу особистість зі стійкими інтересами. Крім того, виражені риси вказують на усвідомленість в дотриманні норм та

правил поведінки, наполегливість у досягненні мети, точність та відповідальність, ділову спрямованість.

Крім цього, вираженість у I факторі «Емоційно-вольові особливості» показників інтернального локусу контролю посилює стійкість особистості в ситуаціях невизначеності, а при прийнятті рішення в такій ситуації домінує інтернальний контроль, інтернальні риси особистості. Більшість важливих подій у житті «інтерналі» враховують, як результат власних дій, якими можливо керувати і тим самим нести відповідальність за ці події та за життя в цілому. В умовах невизначеності їх характеризує більша впевненість у собі, врівноваженість, доброзичливість, успішність.

До складу другого фактору увійшло 13 показників, одинадцять з яких розташувалися на додатному полюсі та характеризують особливості самоактуалізації особистості: підтримка (C2), самоприйняття (C8), гнучкість поведінки (C4), самоповага (C7), спонтанність (C6), контактність (12), ухвалення агресії (C11), ціннісні орієнтації (C3), орієнтації у часі (C1), креативність (C14), синергія (C10). На від'ємному полюсі другого фактору розташувалися по одному показнику рис особистості: гіпотимія (-O) та локусу контролю – екстернальність у сфері здоров'я і хвороби (-Ix).

Найбільший результат за факторною вагою отримали два показника самоактуалізації: підтримка (837) та самоприйняття (732), що вказує на їхній щільний зв'язок з другим фактором. Тому даний фактор отримав назву «Опора на себе». Вираженість показника «підтримка», що є одним з основних параметрів особистості, що самоактуалізується, розкриває спрямованість особистості на себе при управлінні своїми життєвими цілями, переконаннями, установками, принципами. Орієнтація на себе вказує на свободу у вчинках, коли особистість спирається на свої почуття та думки, критично приймає зовнішні впливи, творчо розширює досвід. Внутрішньо спрямована особистість володіє навичками самопідтримки, керується інтеріорізованими принципами та мотивами, не піддається зовнішнім впливам, незалежна у прийнятті рішень. Вираженість показника

«самоприйняття» доводить здатність особистості приймати себе такою, якою вона є, з усіма недоліками та слабкостями. Всі останні показники самоактуалізації посилюють навантаження другого фактору, як такого, що втілює самоактуалізуючі властивості особистості при зіткненні з ситуацією невизначеності.

До третього фактору увійшло 7 показників, які розташувалися на додатному полюсі, серед них 6 позначають типи відношення з оточуючими: залежно-слухняний (L6), співпрацююче-конвенційний (L7), відповідально-великодушний (L8), недовірливо-скептичний (L4), прямолінійно-агресивний (L3), владно-лідуючий (L1) і один показник риси особистості - гіпертимія (O).

У третьому факторі практично всі показники представляють собою класифікацію типів міжособистісних стосунків, але серед них за факторною вагою найбільший результат отримали два показника типів міжособистісних стосунків: залежно-слухняний (825) та співпрацюючо-конвенційний (777), що вказує на їхній щільний зв'язок з третім фактором. Такий результат дає право назвати третій фактор *«Доброзичливість та підпорядкованість»*. Вираженість залежно-слухняного та співпрацюючо-конвенційного типів дозволяє нам говорити про орієнтацію особистості в міжособистісних стосунках на соціальне схвалення в процесі поведінки в ситуації невизначеності, схильності до співпраці, кооперації, гнучкості та компромісу при вирішенні проблем у конфліктних ситуаціях. Свідомо комфортна поведінка, що має прояви у діях та відношеннях між людьми за правилами та принципами «доброго тону», наділяє особистість ініціативністю та ентузіазмом у досягненні групової мети, прагненням допомогти іншим, потребою відчувати себе в центрі уваги, проявляти дружність і теплоту в стосунках та спілкуванні.

Отримана трифакторна модель доводить, що в структурі психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності присутні три базові утворення: емоційно-вольові особливості, параметри

самоактуалізації (підтримка та опора) та типи міжособистісних стосунків (доброзичливість та підпорядкованість).

Перейдемо до аналізу наступної трифакторної моделі особистості, яка побудована на угрупованні показників індивідуально-психологічних властивостей працюючої молоді. Результати аналізу факторної моделі представлені в табл. 5.8.

Підсумок власного значення кожного фактору встановив ту частку дисперсії, яка пояснюється ними. Частка дисперсії першого фактору складає 29,26%, другого фактору – 30,43% і третього – 34,78% варіативності.

Таблиця 5.8

Факторна модель угруповання показників психологічного здоров'я в умовах невизначеності (на прикладі працюючої молоді)

Фактори після обертання					
Додатній полюс (+)		Вага	Від'ємний полюс (-)		Вага
Позначення	Показник		Позначення	Показник	
I фактор «Чутливість до себе, прийняття своїх переживань та потреб»					
C5	сенситивність	913			
C8	самоприйняття	913			
C6	спонтанність	811			
C7	самоповага	806			
C10	синергія	674			
C13	пізнавальні потреби	661			
C9	уявлення про природу людини	645			
C12	контактність	626			
C11	ухвалення агресії	617			
C4	гнучкість поведінки	616			
C14	креативність	586			
O	гіпертимія	222			
C3	ціннісні орієнтації	219			
II фактор «Емоційно-вольовий самоконтроль»					
C	сила «Я»	820	Q3	імпульсивність	813
G	сила «над Я»	727	N	пармія	805
L7	співпрацюючо-конвенційний тип	514	I	премсія	657
L8	відповідально-великодушний тип	502	L4	недовірливо-скептичний тип	346
E	домінантність	453	F	сургенсія	217

L	протенсія	445			
A	афектотимія	428			
H	пармія	278			
Q2	самодостатність	273			
III фактор «Відповідальність»					
Zi	загальна інтернальність	821	C11	ухвалення агресії	370
Id	інтернальність у сфері досягнень	698	C4	гнучкість поведінки	369
In	інтернальність у сфері невдач	645	Q1	радикалізм	200
Ic	інтернальність у сфері сімейних стосунків	617			
Iv	інтернальність у сфері виробничих стосунків	592			
L3	прямолінійно-агресивний тип	430			
L4	недовірливо-скептичний тип	430			
L1	владно-лідуючий тип	417			
L5	покійно-сором'язливий тип	407			
L6	залежно-слухняний тип	407			
Im	інтернальність у сфері міжособистісних стосунків	385			
MD	адекватність самооцінки	257			
Q4	фрустрованість	200			

Примітка. Тут і далі нулі та коми опущено.

Отримані підрахунки дисперсії вказують на те, що три виділених фактори, при об'єднанні, пояснюють 97,47% інформації (відсоток загальної дисперсії) показників вихідної кореляційної матриці. Дана факторна модель також є біполярною, має від'ємний та додатний полюси з розташованими на них показниками.

До першого фактору увійшло 13 показників, розташованих на додатному полюсі, серед яких: 12 показників самоактуалізації особистості: сенситивність (C5), самоприйняття (C8), спонтанність (C6), самоповага (C7), синергія (C10), пізнавальні потреби (C13), уявлення про природу людини

(С9), контактність (С12), ухвалення агресії (С11), гнучкість поведінки (С4), креативність (С14), ціннісні орієнтації (С3) та один показник риси особистості (за факторами Р. Кеттелла) – гіпертимія (О). Однакову найбільшу вагу в першому факторі отримали два показника, що відносяться до самоактуалізації особистості: сенситивність та самоприйняття (913). Перший фактор названо *«Чутливість до себе, прийняття своїх переживань та потреб»*.

Вираженість даних показників самоактуалізації може вказувати на чутливість особистості до свої переживань та потреб у порівнянні з іншими, виражену високу потребу у самоприйнятті всупереч власним слабкостям, прагнення поважати себе, гармонійне співвідношення орієнтації на себе та на інших. Присутність більшості показників самоактуалізації в першому факторі також позначає виражену потребу особистості до самореалізації, саморозвитку, актуалізації здібностей, життєвих компетенцій.

До другого фактору увійшло 14 показників, розташованих на двох полюсах, як-от, на додатному: сила «Я» (С), сила «над Я» (G), співпрацюючо-конвенційний тип (L7), відповідально-великодушний тип (L8), домінантність (E), протенсія (L), афектотимія (A), пармія (H), самодостатність (Q2); на від'ємному: імпульсивність (-Q3), пармія (-N), премсія (-I), недовірливо-скептичний тип (-L4), сургенсія (-F). Найбільшу вагу отримали два показника, що відносяться до рис особистості: сила «Я» (820) та імпульсивність (-813). Другий фактор отримав назву *«Емоційно-вольовий самоконтроль»*. Присутність та вираженість в даному факторі більшості показників емоційного блоку (С, -Q3, G, I, Q2) за моделлю особистості Р. Кеттелла вказує на емоційно-вольові особливості особистості працюючої молоді в регуляції психічних процесів та станів. На психологічне здоров'я працюючої молоді впливають коливання емоційних реакцій від спокою, витриманості, флегматичності, працездатності до низького самоконтролю емоцій та поведінки, імпульсивності, мінливості настрою, роздратованості, недисциплінованості, конфліктності щодо уяви про себе.

Третій фактор склали 16 показників, розташованих на двох полюсах, на додатному: загальна інтернальність (Zi), інтернальність у сфері досягнень (Id), інтернальність у сфері невдач (In), інтернальність у сфері сімейних стосунків (Ic), інтернальність у сфері виробничих стосунків (Iv), прямолінійно-агресивний тип (L3), недовірливо-скептичний тип (L4), владно-лідуючий тип (L1), покірно-сором'язливий тип (L5), залежно-слухняний тип (L6), інтернальність у сфері міжособистісних стосунків (Im), адекватність самооцінки (MD), фрустрованість (Q4); на від'ємному: ухвалення агресії (-C11), гнучкість поведінки (-C4), радикалізм (-Q1). Найбільшу вагу отримав показник, що відносяться до загальної інтернальності особистості (821). Третій фактор отримав назву «Відповідальність». Найбільша представленість у даному факторі, як вже було показано вище, належить показникам локусу контролю, їхня вираженість вказує на зовнішню та внутрішню стратегію атрибуції щодо тлумачення контролю життя. Інтернальний локус контролю особистості має на увазі схильність особистості бачити джерело керування своїм життям у собі. Особистість-інтернал, у більшості випадків, опинившись у невизначеній ситуації, приймає відповідальність за події, що відбуваються у його житті, на себе, пояснює їх власною поведінкою, характером, здібностями тощо.

Аналіз трифакторної моделі психологічного здоров'я працюючої молоді демонструє неklasичну послідовність розподілу значимості факторів за їх вагою та дисперсією (від першого до третього). В нашому випадку, в моделі, що аналізується, третій та другий фактори отримали більші значення за дисперсією.

Отже, отримана трифакторна модель показує, що в структурі психологічного здоров'я працюючої молоді присутні три утворення: локус контролю (відповідальність), особливості емоційно-вольового контролю та деякі параметри самоактуалізації (чутливість до себе, прийняття своїх переживань та потреб).

Таким чином, підсумовуючи результати проведеного факторного аналізу, можна зазначати, що виявлені різні структури в моделях психологічного здоров'я студентської та працюючої молоді. Перша модель психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності має три базові фактори: емоційно-вольові особливості, параметри самоактуалізації (підтримка та опора) та типи міжособистісних стосунків (доброзичливість та підпорядкованість). Друга модель психологічного здоров'я працюючої молоді в умовах невизначеності містить три фактори: локус контролю (відповідальність), особливості емоційно-вольового самоконтролю та параметри самоактуалізації (чутливість до себе, прийняття своїх переживань та потреб).

5.4. Контент-аналіз складових психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Для здійснення пошуку основного сенсу психологічних складових, що позначають особливості психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності в нашому дослідженні було застосовано метод контент-аналізу [22]. Змістовно процедура опитування складалася з письмового вільного інтерв'ю за темою: «Підтримка психологічного здоров'я в умовах невизначеності – самостійний вибір молоді». Кожному респонденту була надана текстова інструкція та питання для розміркувань: «Що ви розумієте під поняттям психологічне здоров'я особистості?», «Які стратегії підтримки психологічного здоров'я ви використовуєте у своєму житті», «Що вам потрібно, щоб в умовах невизначеності ваше психологічне здоров'я було на достатньому рівні?», «Який стратегічний вибір у вашому житті був або є найкращим/найгіршим?».

Нижче приведені приклади відповідей респондентів на наведені запитання стосовно явища, що вивчається: «Основна стратегія підтримки психологічного здоров'я – отримати професію і бути професіоналом у своїй

галузі» (респондент 18 років); «Основна стратегія підтримки психологічного здоров'я – отримати другу вищу освіту» (респондент 26 років); «Основна стратегія підтримки психологічного здоров'я – захистити сім'ю, допомагати рідним, державі» (респондент 23 роки); «Основна стратегія підтримки психологічного здоров'я – виховувати маленьку донечку та отримати радість від сімейного життя» (респондент 22 роки); «Для реалізації стратегії підтримки психологічного здоров'я потрібно особисте бажання, старанність, вдача, мотивація» (респондент 25 років); «Основа психологічного здоров'я – самореалізація, здійснення кар'єрного росту, власна відповідальність» (респондент 25 років); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності потрібна впевненість в собі, сила волі, енергійність» (респондент 27 років); «Психологічне здоров'я в умовах невизначеності – це план досягнення життєвої мети, ефективність використання ресурсів (енергія, правильно розпоряджатися часом, творчий підхід, розширяти свій світогляд та ін.)» (респондент 29 років); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності необхідним є планування дій наперед, прагнення реалізації своєї мети» (респондент 30 років); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності необхідно бути успішним в роботі, сім'ї, в соціальному контексті не зупинятися на півдорозі» (респондент 30 років); «Найбільш важливі чинники мого психологічного здоров'я – це працевлаштування за фахом, народження дітей» (респондент 25 років); «Найкращий стратегічний вибір у моєму житті, який допомагає підтримувати психологічне здоров'я – стати військовим психологом, при її реалізації було багато перешкод, однак я досягла мети, хоча і лишилася свого близького друга» (респондент 25 років); «При підтримці психологічного здоров'я в умовах невизначеності треба спиратися тільки на свої ресурси, зупинятися на досягнутому неможна, треба постійно самореалізуватися та самовдосконалюватися» (респондент 25 років); «Основа психологічного здоров'я – спрямованість уперед, самоосвіта, достойна робота з достойною зарплатнею, постійна робота над собою, вміти змінюватися в залежності від

обставин життя. допомога іншим людям та державі» (респондент 38 років); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності необхідні сім'я, колектив» (респондент 30 років); «Основна стратегія підтримки психологічного здоров'я – сімейна гармонія та мир у країні» (респондент 28 років); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності – виховання дітей, бажання щоб діти шанували батьків» (респондент 38 років); «Основна стратегія підтримки психологічного здоров'я – самоосвіта, випробування себе у різних видах діяльності» (респондент 28 років); «Основа психологічного здоров'я – досягнути висот в особистісному розвитку та впровадити їх у житті» (респондент 24 роки); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності необхідні впевненість у собі, відсутність страху, наполегливість, стійкість, сміливість та відповідальність» (респондент 26 років); «Для підтримки психологічного здоров'я я використовую у своєму житті наступну стратегію – виконання життєвої задачі до її реалізації тут і зараз» (респондент 23 років); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності потрібні цілеспрямованість, відповідальність, інформованість у проблемі» (респондент 21 рік); «Основна стратегія підтримки психологічного здоров'я – сім'я, робота, самоосвіта» (респондент 30 років); «Жодної стратегії підтримки психологічного здоров'я в мене немає, вирішує все інтуїція» (респондент 30 років); «Самим невдалим стратегічним вибором у моєму житті, який негативно вплинув на стан психологічного здоров'я був перший шлюб» (респондент 30 років); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності потрібні сім'я, виховання дітей, соціальні обов'язки» (респондент 27 років); «Для підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності необхідні внутрішній стрижень, мета, мрія, наполегливість, ум, взаєморозуміння, правильний супутник у житті» (респондент 28 років); «Головна стратегія підтримки психологічного здоров'я – це постійна самоосвіта, успіх у справах, метод «проб та помилок» (респондент 25 років); «Самий найгірший стратегічний вибір у моєму житті, який погіршив

психологічне здоров'я – це перша освіта та втрачений час на роботі за першою спеціальністю» (респондент 30 років); «Для підтримки психологічного здоров'я необхідні внутрішня гармонія, стабільність життя, мир у країні та здоров'я дітей» (респондент 25 років); «Для психологічного здоров'я необхідні робота, можливість працювати, забезпечення майбутнього своїм дітям, наявність фізичного здоров'я» (респондент 27 років); «Мені притаманно плити за течією, мерехтіння майбутнього – не гірше теперішнього» (респондент 28 років); «Вдала стратегія підтримки психологічного здоров'я – це вибір професійного шляху, досягнення у кар'єрі, отримання визнання та соціального статусу» (респондент 28 років) тощо.

За результатами контент-аналізу побудована табл. 5.9, в якій зведені дані про кількісні характеристики ознак психологічного здоров'я серед респондентів, представників різного віку.

Таблиця 5.9

Кількісні характеристики за ознаками психологічного здоров'я у респондентів різного віку

Складові психологічного здоров'я	Локус контролю		Самореалізація		Активність		Креативність		Ставлення до часу		Цінності	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
18-20 років	20	15,1	80	60,6	32	24,2	10	7,6	11	8,3	31	23,5
21-25 років	25	18,9	100	75,8	50	37,9	35	26,5	22	16,7	82	62,1
26-30 років	25	18,9	30	22,7	35	26,5	13	9,8	15	11,4	132	100
Всього	70		210		117		58		48		245	

Аналіз табл. 5.9 демонструє, що респонденти віком від 18 до 20 років до ознак психологічного здоров'я відносять: самореалізацію (60,6% респондентів від всієї вибірки), активність (24,2%), цінності (23,5%), локус контролю або відповідальність (15,1%), ставлення до часу (8,3%), креативність (7,6%).

Респонденти віком від 21 до 25 років позначили такі ознаки психологічного здоров'я, як-от: самореалізацію (75,8%), цінності (62,1%), активність (37,9%), креативність (26,5%), локус контролю (18,9%), ставлення до часу (16,7%).

Респонденти віком від 26 до 30 років до психологічного здоров'я відносять, перш за все, ознаки цінності (100%), потім активність (26,5%), далі самореалізацію (22,7%), локус контролю (18,9%), ставлення до часу (11,4%), креативність-творчість (9,8%).

При аналізі ознак психологічного здоров'я працюючої молоді виявлено, що основним його змістом стало: «Психологічне здоров'я – досягнення кар'єрного зростання, відповідальність за себе та за інших людей» (респондент 30 років), «Психологічне здоров'я – бажання жити, жити благополучно з радістю в душі» (респондент 30 років), «Психологічне здоров'я – улюблена робота, робота за фахом» (респондент 29 років), «Психологічне здоров'я – турбота про свій дім, родину, Батьківщину» (респондент 28 роки), «Психологічне здоров'я – народження та виховання дитини» (респондент 30 років), «Психологічне здоров'я – вдало вийти заміж» (респондент 25 років), «Психологічне здоров'я – гармонійне сімейне життя, позитивна атмосфера в робітничим колективі, мир у країні» (респондент 28 років), «Психологічне здоров'я – просування по службі, кар'єрне зростання, самовдосконалення» (респондент 27 років), «Психологічне здоров'я – добитися професійних висот, особистісного розвитку, упевненості в собі» тощо

При аналізі ознак психологічного здоров'я, що характеризують студентську молодь, то основним його змістом стало: «Психологічне

здоров'я – це досягнення всіх життєвих планів – стати психологом, поступити в університет» (респондент 18 років), «Психологічне здоров'я досягається завдяки можливості стати професіоналом, гідним громадянином» (респондент 19 років), «Психологічне здоров'я – можливість вчасно здати сесію, успішно завершити навчання, отримати диплом» (респондент 19 років), «Психологічне здоров'я – особистісна та професійна успішність» (респондент 20 років), «Психологічне здоров'я – отримання правильних відповідей на питання, чи ту саму спеціальність я обрав? Чи зможу я? Чи упораюсь з усіма викликами життя?» (респондент 22 роки), «Перший життєвий вибір зробили за мене мої батьки (отримала першу освіту, зараз друга освіта – відчуваю себе гармонійно, мабуть це і є головна ознака психологічного здоров'я» (респондент 30 років), «Бути психологічно здоровим означає отримати бажану, бути професіоналом в своїй справі, працювати над собою, користуватися повагою у оточуючих, постійно працювати над власними помилками» (респондент 22 роки).

Узагальнення змісту основних ознак психологічного здоров'я, які мають стабільність та нестабільність в професійній сфері прослідковуються два ланцюжки виборів. Стабільність в професійній сфері програмує і націлює людину на вдосконалення професійної майстерності, кар'єрного росту, планування сімейного благополуччя, народження дітей, отримання задоволення від життя тощо. Нестабільність націлює людину на пошук нової професії, або професії яка раніше була неможлива за різними обставинами, перекваліфікація, успішність у знову обраній професії, матеріальне забезпечення тощо.

Таки чином, теоретичний аналіз основних підходів до проблеми психологічного здоров'я та результати факторного і контент-аналізу респондентів дозволили нам відібрати та взяти за основу наступні ознаки психологічного здоров'я:

1) за локусом контролю – індивідуальні екстернальні або інтернальні стратегії поведінки;

- 2) за засобом та характером самореалізації – самоактуалізація або маніпуляція;
- 3) за динамікою пристосування до змін зовнішнього соціального середовища – активна (кар’єрна) або пасивна (рефлексивно-пристосувальна) стратегія поведінки;
- 4) за наявністю елемента творчості – креативність або буденність;
- 5) за особистісною організацією часу та ставленням до нього: спрямованість функціонально-дієва (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) або творчо-перетворююча (майбутнє).
- 6) за ціннісними орієнтаціями – управління цінностями, що призводять до внутрішньої гармонії або відсутність управління цінностями, особистісна дисгармонія.

5.5. Співвідношення показників, пов’язаних з психологічним здоров’ям молоді в умовах невизначеності

Подальший пошук особливостей психологічного здоров’я молоді в умовах невизначеності був спрямований на емпіричне встановлення статистичних закономірностей між показниками, які гіпотетично пов’язані зі складовими (класифікаторами типів) стратегій підтримки психологічного здоров’я молоді, а саме: локусом контролю, самоактуалізацією, ціннісними орієнтаціями, креативністю, активністю, орієнтацією у суб’єктивному часі. В якості показників, що корелюють з складовими психологічного здоров’я було обрано фактори особистості за Р. Кеттеллом та октанти типів міжособистісних стосунків.

Для перевірки статистичних закономірностей між явищами, що вивчаються, нами було застосовано метод кореляційного аналізу за Ч. Спірменом.

Результати значимих коефіцієнтів кореляцій представлено в таблицях 5.10.-5.16. Для зручності інтерпретації даних розглянемо їх у такій

послідовності: спочатку обґрунтуємо зв'язки з показниками локусу контролю, потім самоактуалізації, ціннісними орієнтаціями, орієнтацією у часі та показниками креативності.

У табл. 5.10 представлені результати статистично значущих кореляцій ($p \leq 0,1$, $p \leq 0,5$) між факторами особистості та показниками локусу контролю. Візуальний аналіз таблиці засвідчує безліч неоднозначних статистично значущих зв'язків між показниками, що вивчаються. Додатні кореляції встановлені між загальним показником локусу контролю та факторами особистості, серед яких: С (сила «Я»), F (десургенсія), Н (тректія), М (аутія); від'ємні кореляції знайдені з факторами: -L (алаксія), -Q1 (консерватизм), -Q4 (фрустрованість).

Показник локусу контролю інтернальність у сфері невдач від'ємно пов'язаний з багатьма факторами особистості: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Е (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -L (алаксія), -М (праксернія), - N (природність), -О (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність), -Q4 (нефрустрованість).

Показник інтернальності у сфері сімейних стосунків від'ємно пов'язаний з більшою кількістю факторів особистості: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Е (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -L (алаксія), N (природність), -О (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність).

Таблиця 5.10

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками факторів особистості (за Р. Кеттеллом) та локусу контролю

	Із	Ін	Іс	Ів	Ім	Іх
А		-232**	-206**	-294**	-269**	-602**
С	147*	-228**	-153*	-234**	-346**	-601**
Е		-203**	-195**	-262**	-293**	-583**
F	175*	-207**	-186**	-245**	-308**	-597**
G		-279**	-223**	-227**	-347**	-587**
Н	137*	-147*	-150*	-202**	-275**	-575**

I		-189**	-156*	-198**	-288**	-543**
L	-141*	-231**	-214**	-255**	-380**	-603**
M	241**	-193**		-217**	-308**	-581**
N		-216**	-131**	-240**	-314**	-610**
O		-206**	-134**	-248**	-320**	-540**
Q1	-129*	-238**	-213**	-292**	-359**	-623**
Q2		-203**	-149*	-213**	-346**	-585**
Q3		-298**	-246**	-279**	-369**	-628**
Q4	-138*	-136*		-183**	-281**	-587**
MD					-171*	-453**
FB				140*		181**

*Примітка: 1) показники локусу контролю: Із – загальна інтернальність, Ід – інтернальність у сфері досягнень, Ін – інтернальність у сфері невдач, Іс – інтернальність у сфері сімейних стосунків, Ів – інтернальність у сфері виробничих стосунків, Ім – інтернальність у сфері міжособистісних стосунків, Іх – інтернальність у сфері здоров'я і хвороби; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, О – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки; 3) ** - $p \leq 0,1$; * - $p \leq 0,5$.*

Показник інтернальності у сфері виробничих стосунків від'ємно пов'язаний також з багатьма факторами особистості, як-от: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Е (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -L (алаксія), -М (праксернія), -N (природність), -О (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність), -Q4 (фрустрованість) і додатньо з фактором FB.

Показник інтернальності у сфері міжособистісних стосунків від'ємно пов'язаний практично зі всіма факторами особистості: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Е (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -L (алаксія), -М (праксернія), -N (природність), -О (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність), -Q4 (нефрустрованість), -MD (неадекватність самооцінки).

I, наприкінці, показник інтернальності у сфері здоров'я і хвороби від'ємно корелює з більшістю факторами особистості: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Е (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -L (алаксія), -М (праксернія), - N (природність), -О (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність), -Q4 (не фрустрованість), -MD (неадекватність самооцінки) і додатньо всього лише з одним фактором FВ.

У табл. 5.11 представлені результати статистично значимих кореляцій ($p \leq 0,1$; $p \leq 0,5$) між октантами типів міжособистісних стосунків та показниками локусу контролю. За результатами кореляцій виявлено неоднозначні зв'язки між явищами, що аналізуються. Так, загальний показник інтернальності додатньо корелює лише з октантом Л4 (недовірливо-скептичний тип стосунків).

Таблиця 5.11

Значимі коефіцієнти кореляцій між октантами типів міжособистісних стосунків та показниками локусу контролю

	Із	Ін	Іс	Ів	Ім	Іх
L1			135*		153*	277**
L2		154*			177*	
L3			-136*			-169*
L4	132*		-162*	-199**	-170*	-368**
L5		-129*		-252**	-163*	-369**
L6			135*			
L7			132*			
L8	-175*					

Примітка: 1) показники локусу контролю: Із – загальна інтернальність, Ід – інтернальність у сфері досягнень, Ін – інтернальність у сфері невдач, Іс – інтернальність у сфері сімейних стосунків, Ів – інтернальність у сфері виробничих стосунків, Ім – інтернальність у сфері міжособистісних стосунків, Іх – інтернальність у сфері здоров'я і хвороби; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацюючо-конвенційний; 3) ** - $p \leq 0,1$; * - $p \leq 0,5$.

Показник інтернальності в сфері невдач додатньо корелює з октантом Л2 (незалежно-домінуючий тип стосунків) і від'ємно з октантом Л5 (покірно-сором'язливий тип стосунків).

Показник інтернальності у сфері сімейних стосунків додатньо корелює з октантами наступних типів стосунків: Л1 (владно-лідуючий), Л6 (залежно-слухняний), Л7 (співпрацююче-конвенційний) і від'ємно корелює з октантами -Л3 (прямолінійно-агресивний), -Л4 (недовірливо-скептичний).

Показник інтернальності у сфері виробничих стосунків від'ємно корелює лише з двома октантами міжособистісних стосунків: -Л4 (недовірливо-скептичний) і -Л5 (покірно-сором'язливий).

Показник інтернальності у сфері міжособистісних стосунків додатньо корелює з октантами Л1 (владно-лідуючий), Л2 (незалежно-домінуючий) і від'ємно з октантами Л4 (недовірливо-скептичний), Л5 (покірно-сором'язливий).

Показник інтернальності у сфері здоров'я і хвороби додатньо корелює з октантом Л1 (владно-лідуючий) і від'ємно з такими типами стосунків, як: Л3 (прямолінійно-агресивний), Л4 (недовірливо-скептичний), Л5 (покірно-сором'язливий).

У табл. 5.12 представлені результати статистично значущих кореляцій ($p \leq 0,1$; $p \leq 0,5$) між факторами особистості та шкалами самоактуалізації особистості.

Таблиця 5.12

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками факторів особистості (за Р. Кеттеллом) та самоактуалізації

	С2	С5	С6	С7	С8	С9	С10	С11	С12
A	- 696**	473**	222**	-163*	- 243**	571**	645**	356**	- 184**
C	- 712**	434**	155*	- 207**	- 355**	549**	640**	363**	-149*
E	- 678**	441**	145*	- 187**	- 262**	554**	655**	350**	-129*
F	-	497**	185**	-	-	567**	652**	346**	

	709**			187**	298**				
G	- 673**	491**	219**	-164*	- 280**	602**	673**	404**	
H	- 720**	458**	198**	-176*	- 332**	565**	635**	300**	- 187**
I	- 689**	468**	189**	- 222**	- 280**	566**	665**	384**	- 179**
L	- 717**	461**	202**	- 181**	- 318**	521**	632**	386**	
M	- 701**	502**	214**	-175*	- 314**	575**	649**	351**	
N	- 718**	450**	187**	- 181**	- 286**	576**	636**	387**	-159*
O	- 725**	489**	150*	- 180**	- 277**	516**	636**	308**	-151*
Q1	- 734**	531**	278**	- 222**	- 350**	523**	627**	343**	-143*
Q2	- 698**	484**	190**	- 219**	- 299**	565**	637**	395**	
Q3	- 705**	482**	164*	- 263**	- 353**	567**	599**	331**	-173*
Q4	- 718**	472**	149*	-173*	- 289**	542**	672**	331**	
MD	- 470**	299**		-148*	- 294**	243**	362**		-146*
FB	403**	- 261**			171*	- 317**	- 301**	-152*	

Примітка: 1) показники самоактуалізації: С2 – шкала підтримки, С5 – шкала сенситивності, С6 – шкала спонтанності, С7 – шкала самоповаги, С8 – шкала самоприйняття, С9 – шкала уявлень про природу людини, С10 – шкала синергії, С11 – шкала ухвалення агресії, С12 – шкала контактності; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», H – пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, M – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, O – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки; 3) ** - $p \leq 1$; * - $p \leq 0,5$.

Табличні дані демонструють багатозначні зв'язки між явищами, що аналізуються, а саме, базова шкала підтримки і шкала самоприйняття

від'ємно корелює практично зі всіма факторами особистості: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Е (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -Н (тректія), -L (алаксія), -М (праксернія), -N (природність), -О (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність), -Q4 (не фрустрованість), -MD (не адекватність самооцінки) і додатньо з фактором FB.

Шкали сенситивності, уявлень про природу людини та синергії корелюють з більшістю факторів особистості додатньо: А (афектотимія), С (сила «Я»), Е (домінантність), F (сургенсія), G (сила «над Я»), Н (пармія), І (премсія), L (протенсія), М (аутія), N (неприродність), О (гіпотемія), Q1 (радикалізм), Q2 (самодостатність), Q3 (контроль бажань), Q4 (фрустрованість), MD (адекватність самооцінки) і від'ємно з фактором – FB.

Шкала спонтанності додатньо корелює з багатьма факторами особистості: А (афектотимія), С (сила «Я»), Е (домінантність), F (сургенсія), G (сила «над Я»), Н (пармія), І (премсія), L (протенсія), М (аутія), N (неприродність), О (гіпотемія), Q1 (радикалізм), Q2 (самодостатність), Q3 (контроль бажань), Q4 (фрустрованість).

Шкала самоповаги від'ємно корелює з такими факторами особистості, як: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Е (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -Н (тректія), -L (алаксія), -М (праксернія), -N (природність), -О (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність), -Q4 (нефрустрованість), -MD (неадекватність самооцінки).

Шкала ухвалення агресії додатньо пов'язані з наступними факторами особистості: А (афектотимія), С (сила «Я»), Е (домінантність), F (сургенсія), G (сила «над Я»), Н (пармія), І (премсія), L (протенсія), М (аутія), N (неприродність), О (гіпотемія), Q1 (радикалізм), Q2 (самодостатність), Q3 (контроль бажань), Q4 (фрустрованість) і від'ємно з фактором – FB.

Менше встановлено кореляційних зв'язків між шкалою контактності та факторами особистості, від'ємні зв'язки виявлені лише з такими факторами: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Н (тректія), -L (алаксія), -N (природність), -О (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q3 (імпульсивність), -MD (неадекватність самооцінки).

У табл. 5.13 представлені результати кореляцій між октантами, що визначають типи міжособистісних стосунків та показниками самоактуалізації особистості.

Таблиця 5.13

Значимі коефіцієнти кореляцій між октантами типів міжособистісних стосунків та показниками самоактуалізації

	C2	C5	C6	C7	C8	C9	C10	C11	C12
L1	235**			195**	257**				214**
L2	146**							-181**	
L3						241**	159*		
L4	-429**	329**		-149*	-162*	276**	342**		
L5	-382**		-138*	-138*	-220**	232**	284**		-197**
L6									
L7			-159*			-143*			
L8			-148*						

*Примітка: 1) показники самоактуалізації: C2 – шкала підтримки, C5 – шкала сенситивності, C6 – шкала спонтанності, C7 – шкала самоповаги, C8 – шкала самоприйняття, C9 – шкала уявлень про природу людини, C10 – шкала синергії, C11 – шкала ухвалення агресії, C12 – шкала контактності; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип; 3) ** – $p \leq 0,1$; * – $p \leq 0,5$.*

Аналіз табл. 5.13 засвідчує неоднозначні статистично значущі зв'язки ($p < 0,1$; $p < 0,5$) між багатьма параметрами явищ, що вивчаються.

Базова шкала підтримки додатньо корелює з октантами двох типів стосунків: Л1 (владно-лідуючим), Л2 (незалежно-домінуючим) і від'ємно з

-Л4 (недовіжливо-скептичним) і -Л5 (покірно-сором'язливим) типами стосунків.

Шкала сенсивності додатньо корелює тільки з одним октантом міжособистісними стосунками, а саме, з Л4 (недовіжливо-скептичним) типом.

Шкала спонтанності від'ємно корелює з октантами трьох типів стосунків: -Л5 (покірно-сором'язливим), -Л7 (співпрацююче-конвенційним), -Л8 (відповідально-великодушним) типами.

Шкали самоповаги і самоприйняття мають додатні зв'язки з октантом -Л1 (владно-лідуючого) типу стосунків та від'ємні з Л4 (недовіжливо-скептичним) і Л5 (покірно-сором'язливим) типами.

Шкала уявлень про природу людини додатньо корелює з октантами таких типів стосунків: Л3 (прямолінійно-агресивний), Л4 (недовіжливо-скептичний), Л5 (покірно-сором'язливий) і від'ємно з -Л7 (співпрацююче-конвенційний) типами.

Шкала синергії додатньо корелює з октантами: Л3 (прямолінійно-агресивного), Л4 (недовіжливо-скептичного), Л5 (покірно-сором'язливого) типу стосунків.

Шкала ухвалення агресії від'ємно пов'язана з одним типом стосунків – Л2 (незалежно-домінуючий).

Та наприкінці, шкала контактності додатньо пов'язана з типом Л1 (владно-лідуючим) і від'ємно з -Л5 (покірно-сором'язливим) типом стосунків.

Розглянемо статистично значущі кореляції ($p \leq 0,1$; $p \leq 0,5$) між факторами особистості та показниками, що відтворюють ціннісні орієнтації, до яких віднесено дві шкали самоактуалізації особистості: шкала ціннісних орієнтацій та шкала гнучкості поведінки.

Шкала ціннісних орієнтацій від'ємно пов'язана з більшістю факторів особистості, як-от: -А (шизотимія), -С (слабкість «Я»), -Е (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -Н (тректія), -L (алаксія),

-N (природність), -O (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність), -Q4 (нефрустрованість), -FB.

Шкала гнучкості поведінки також від'ємно пов'язана з наступними факторами особистості: -A (шизотимія), -C (слабкість «Я»), -E (конформність), -F (десургенсія), -G (слабкість «над Я»), -H (тректія), -L (алаксія), -M (праксернія), -N (природність), -O (гіпертимія), -Q1 (консерватизм), -Q2 (соціабельність), -Q3 (імпульсивність), -Q4 (нефрустрованість), -MD (неадекватність самооцінки) і додатньо з фактором FB.

У табл. 5.14 представлені результати статистично значущих кореляцій ($p \leq 0,1$; $p \leq 0,5$) між октантами типів міжособистісних стосунків та показниками, що відтворюють ціннісні орієнтації особистості.

Таблиця 5.14

Значимі коефіцієнти кореляцій між октантами типів міжособистісних стосунків та показниками ціннісних орієнтацій

Показники	L3	L4	L5
C3		-156*	-162*
C4	-159*	-378**	-299**

*Примітка: 1) показники C3 – шкала ціннісних орієнтацій, C4 – шкала гнучкості поведінки; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: L3 – прямолінійно-агресивний, L4 – недовірливо-скептичний, L5 – покійно-сором'язливий; 3) ** - $p \leq 0,1$; * - $p \leq 0,5$.*

З табл. 5.15 ми бачимо, що тільки три октанти виявили наявність кореляцій з показниками ціннісних орієнтацій особистості. Так, шкала ціннісних орієнтацій від'ємно корелює з октантами, що характеризують недовірливо-скептичний тип стосунків (-L4) і покійно-сором'язливий тип (-L5).

Шкала гнучкості поведінки від'ємно корелює з прямолінійно-агресивним (-Л3), недовірливо-скептичним (-Л4), покірно-сором'язливим (-Л5) типом стосунків.

У табл. 5.15 представлені результати статистично значущих кореляцій між факторами особистості та базовою шкалою самоактуалізації – орієнтації у часі.

Таблиця 5.15

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками факторів особистості (за Р. Кеттеллом) та орієнтації у часі

Показники	N	Q1	Q4
C1	-173*	-183*	-184*

*Примітка: 1) показник C1 – орієнтація у часі; 2) фактори особистості: A – афектотимія – сизотимія, C – сила – слабкість «Я», E – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», H – пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, M – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, O – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки; 3) ** - $p \leq 0,1$; * - $p \leq 0,5$.*

Шкала орієнтації у часі від'ємно корелює з факторами -N (природність), -Q4 (нефрустрованість) та -Q1 (консерватизм).

У табл. 5.16 представлені результати статистично значущих результатів ($p < 0,1$; $p < 0,5$) між октантами міжособистісних стосунків і шкали орієнтації у часі.

Таблиця 5.16

Значимі коефіцієнти кореляцій між октантами типів міжособистісних стосунків та показником орієнтації у часі

Показники	L1	L5
C1	139*	-155*

*Примітка: 1) показник C1 – орієнтація у часі; 2) октаннти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л5 – покірно-сором'язливий; 3) ** - $p \leq 0,1$; * - $p \leq 0,5$.*

Аналіз табл. 5.16 демонструє, що між досліджуваними явищами багатозначних зв'язків не встановлено. Додатні кореляції виявлені тільки з владно-лідуючим типом стосунків (Л1) та від'ємні кореляції з незалежно-домінуючим (-Л2) типом.

У табл. 5.17 представлені статистично значущі кореляції ($p \leq 0,1$; $p \leq 0,5$) між факторами особистості та шкалами самоактуалізації, що діагностують креативність, як елемент здатності особистості підтримувати своє психологічне здоров'я в умовах невизначеності.

Таблиця 5.17

Значимі коефіцієнти кореляцій між показниками факторів особистості (за Р. Кеттеллом) та креативності

Показники	A	C	E	F	G	H	I	L	M	N	O	Q1	Q2	Q3	Q4	MD	FB
C13	537* *	491* *	479* *	532* *	528* *	522* *	526* *	468* *	562* *	533* *	479* *	508* *	509* *	539* *	515* *	296* *	- 338* *
C14	590* *	544* *	551* *	576* *	583* *	529* *	564* *	548* *	557* *	585* *	505* *	580* *	496* *	527* *	493* *	403* *	- 165* *

*Примітка: 1) показники C13 – шкала пізнавальних потреб, C14 – шкала креативності; 2) фактори особистості: A – афектотимія – сизотимія, C – сила – слабкість «Я», E – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», H – пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, M – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, O – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки; 3) ** - $p \leq 0,1$; * - $p \leq 0,5$.*

Ми бачимо, що шкали пізнавальних потреб та креативності додатньо корелюють практично зі всіма факторами особистості: A (афектотимія), C (сила «Я»), E (домінантність), F (сургенсія), G (сила «над Я»), H (пармія), I (премсія), L (протенсія), M (аутія), N (неприродність), O (гіпотемія), Q1 (радикалізм), Q2 (самодостатність), Q3 (контроль бажань), Q4 (фрустрованість) і від'ємно з фактором – FB.

У табл. 5.18 представлено результати статистично значущих кореляцій ($p \leq 0,1$; $p \leq 0,5$) між октантами міжособистісних стосунків і показниками креативності.

З таблиці 5.18 ми бачимо, що шкала пізнавальних потреб та креативності додатньо корелює з трьома октантами, що відтворюють наступні типи міжособистісних стосунків: Л3 (прямолінійно-агресивний), Л4 (недовірливо-скептичний) і Л5 (покірно-сором'язливий).

Таблиця 5.18

Значимі коефіцієнти кореляцій між октантами типів міжособистісних стосунків та показниками креативності

Показники	Л3	Л4	Л5
C13	222**	302**	256**
C14	150*	326**	196**

*Примітка: 1) показники C13 – шкала пізнавальних потреб C14 – шкала креативності; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покірно-сором'язливий; 3) ** - $p \leq 0,1$; * - $p \leq 0,5$.*

Таким чином, проведений кореляційний аналіз дозволив нам встановити наявність і напрямки зв'язків між показниками, які гіпотетично пов'язані зі складовими (класифікаторами типів) психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, а саме: локусом контролю, самоактуалізацією, ціннісними орієнтаціями, креативністю, активністю, орієнтацією у особистісному часі. Виявлені статистичні закономірності надають можливість продовжити вивчення індивідуально-психологічних особливостей психологічного здоров'я та основних стратегій його підтримки в умовах невизначеності в групах студентської та працюючої молоді.

5.6. Особливості стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Для реалізації поставлених емпіричних задач щодо психологічного аналізу особливостей респондентів з різними типами стратегій збереження

психологічного здоров'я в умовах невизначеності нами було проведено математичний аналіз (метод квартільного розподілу Q), який дозволив угрупувати респондентів за такими стратегіями збереження психологічного здоров'я:

- 1) екзогенна (екстернальна) і ендогенна (інтернальна);
- 2) самоактуалізації та маніпуляції;
- 3) активна (кар'єрна) і пасивна (рефлексивно-приспосувальна);
- 4) креативності і звичайності;
- 5) функціонально-дієва (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) і творчо-перетворююча (майбутнє);
- б) керування цінностями, що приводять до внутрішньої гармонії або відсутність керування цінностями, дисгармонія.

Розглянемо результати, що характеризують суб'єктів екзогенної (екстернальної) та ендогенної (інтернальної) стратегій збереження психологічного здоров'я: перший тип – екзогенна (екстернальна), другий тип - ендогенна (інтернальна).

До групи осіб, які є представниками ендогенного (інтернального) типу стратегії збереження психологічного здоров'я потрапило 28,5% від загальної вибірки, до екзогенного (екстернального) типу стратегії збереження психологічного здоров'я потрапило 44,0% від загальної вибірки респондентів.

Таким чином, осіб, представників екзогенного (екстернального) типу стратегії збереження психологічного здоров'я виявилось більше, аніж осіб, представників ендогенного (інтернального) типу стратегії збереження психологічного здоров'я.

Результати аналізу відмінностей за сферами локалізації контролю представників виділених груп, показано на діаграмі, рис. 5.4.

Кордонні значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності представлені у табл. 5.19.

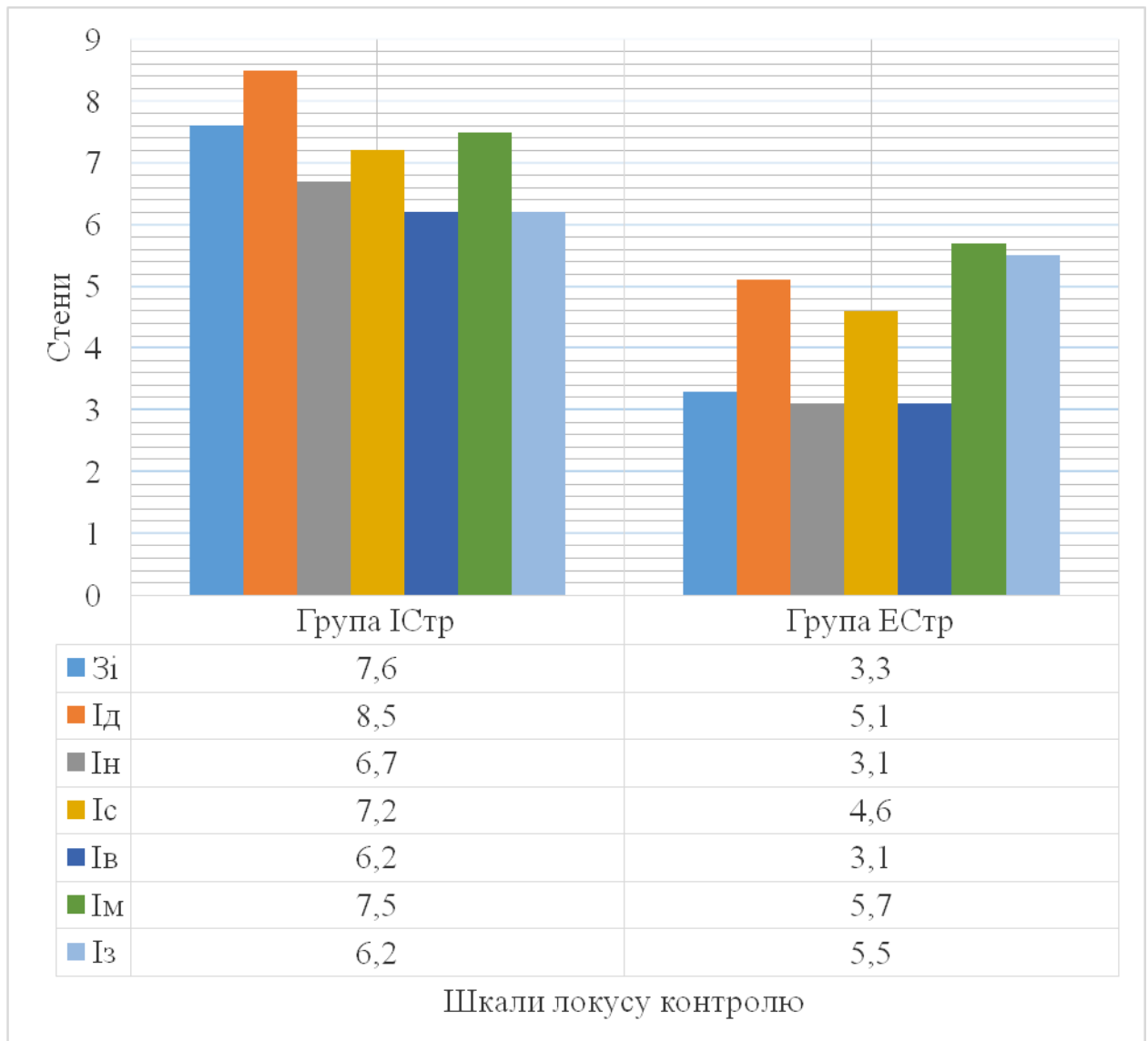


Рис. 5.1. Діаграма розподілу диференційних шкал локусу контролю в групах, що різняться за стратегію збереження психологічного здоров'я (локалізації контролю)

Примітка: 1) група ІСтр – суб'єкти з ендогенною (інтернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я, група ЕСтр – суб'єкти з екзогенною (екстернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я; 2) Zi – загальна інтернальність, Id – інтернальність у сфері досягнень, In – інтернальність у сфері невдач, Is – інтернальність у сфері сімейних стосунків, Iv – інтернальність у сфері виробничих стосунків, Im – інтернальність у сфері міжособистісних стосунків, Iz – інтернальність у сфері здоров'я і хвороби.

Аналіз рис. 5.1 та t-критерій Стьюдента встановили достовірні відмінності між тотожними шкалами в групах, що вивчаються, а саме між шкалами: Із - загальна інтернальність, Ід - інтернальність у сфері досягнень, Ін - інтернальність у сфері невдач, Іс - інтернальність у сфері сімейних стосунків, Ів - інтернальність у сфері виробничих стосунків.

Таблиця 5.19

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними показниками локусу контролю в групах, що вивчаються (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Групи, що порівнюються	Кількість респондентів	Шкали локусу контролю						
		Із	Ід	Ін	Іс	Ів	Ім	Іх
Істр - ЕСтр	n=57 n=88	2,1*	2,6**	2,6**	2,0*	2,0*	1,5	1,7

Примітка. 1) група Істр – суб'єкти з ендogenous (інтернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я, група ЕСтр – суб'єкти з екзогенною (екстернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я; Із – загальна інтернальність, Ід – інтернальність у сфері досягнень, Ін – інтернальність у сфері невдач, Іс – інтернальність у сфері сімейних стосунків, Ів – інтернальність у сфері виробничих стосунків. Тут і далі: * - $p \leq 0,99$; ** - $p \leq 0,95$.

Отримані статистичні дані можна інтерпретувати наступним чином. Респонденти-представники молоді, які мають переваги за типом ендogenous (інтернальної) стратегії збереження психологічного здоров'я, характеризуються як такі, що відчувають свою відповідальність за всі обставини свого життя, спроможні ними керувати (Із). Вони здатні досягати успіхів у майбутньому (Ід), схильні відповідати за неприємні, невизначені ситуації і обставини життя, що проявляється у помірному самозвинуваченні (Ін). У системі сімейних, міжособистісних та виробничих відносинах такі респонденти також відповідальні (Іс, Ім, Ів), що може опосередковано говорити про їх соціальну зрілість та адекватну поведінку в умовах невизначеності. І навпаки, молоді люди, які мають тип екзогенної

(екстернальної) стратегії збереження психологічного здоров'я, характеризуються схильністю не бачити зв'язку між власними діями та обставинами свого життя, вони не рахуються з тим, що самі здатні контролювати ситуації, в які вони потрапляють (Із). Їх характеризує безвідповідальність в системі сімейних, міжособистісних та виробничих відносин (Іс, Ім, Ів). Успіхи, своїх досягнення такі особистості приписують везінню, долі, допомозі інших людей (Ід).

На рис. 5.2, представлена діаграма розподілу типів міжособистісних стосунків в групах, що різняться за локалізації контролю в групах з різними стратегіями збереження психологічного здоров'я.

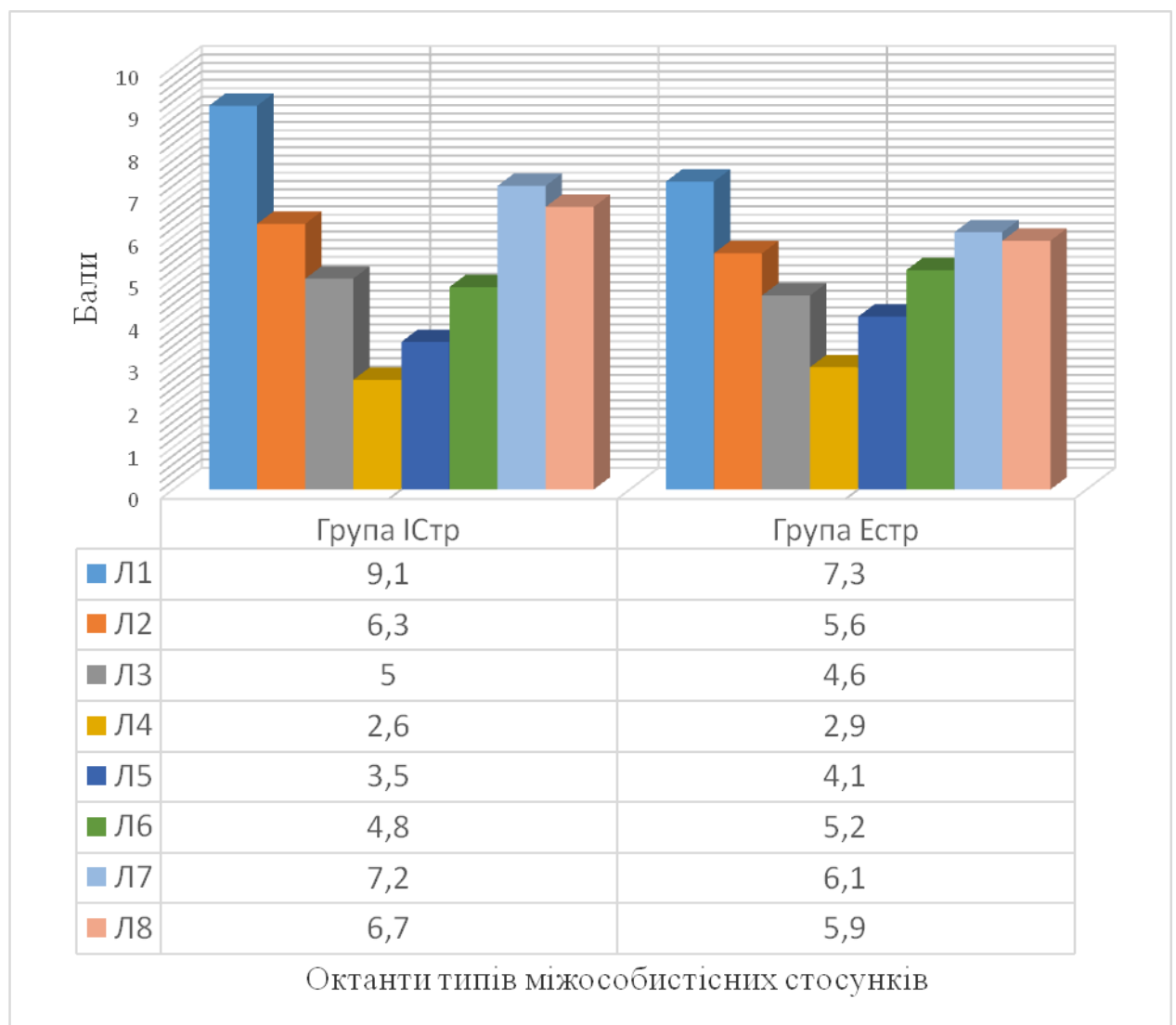


Рис. 5.2. Діаграма розподілу типів міжособистісних стосунків в групах з різними стратегіями збереження психологічного здоров'я, що різняться за локалізацією контролю

Примітка: 1) група Істр – суб'єкти з ендogenous (інтернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я, група ЕСтр – суб'єкти з екзогенною (екстернальною) життєвою стратегією; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

Аналіз рис. 5.2 та t-критерій Стьюдента не встановили достовірні відмінності між тотожними показниками міжособистісних стосунків в групах, що вивчаються.

Таблиця 5.20

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними октантами міжособистісних стосунків у групах, що вивчаються (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Групи, що порівнюються	Кількість респондентів	Октанти								
		Л1	Л2	Л3	Л	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8
Істр - ЕСтр	n=57	1,8	0,6	0,2	0,0	0,7	0,5	0,6	0,5	0,7
	n=88									

Примітка: група Істр – суб'єкти з ендogenous (інтернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я, група ЕСтр – суб'єкти з екзогенною (екстернальною) життєвою стратегією.

Респонденти обох груп з ендogenous (інтернальною) та з екзогенною (екстернальною) стратегіями збереження психологічного здоров'я мають схожі психологічні характеристики за октантами міжособистісних стосунків.

На рис. 5.3 представлено профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегією збереження психологічного здоров'я – локалізацією контролю.

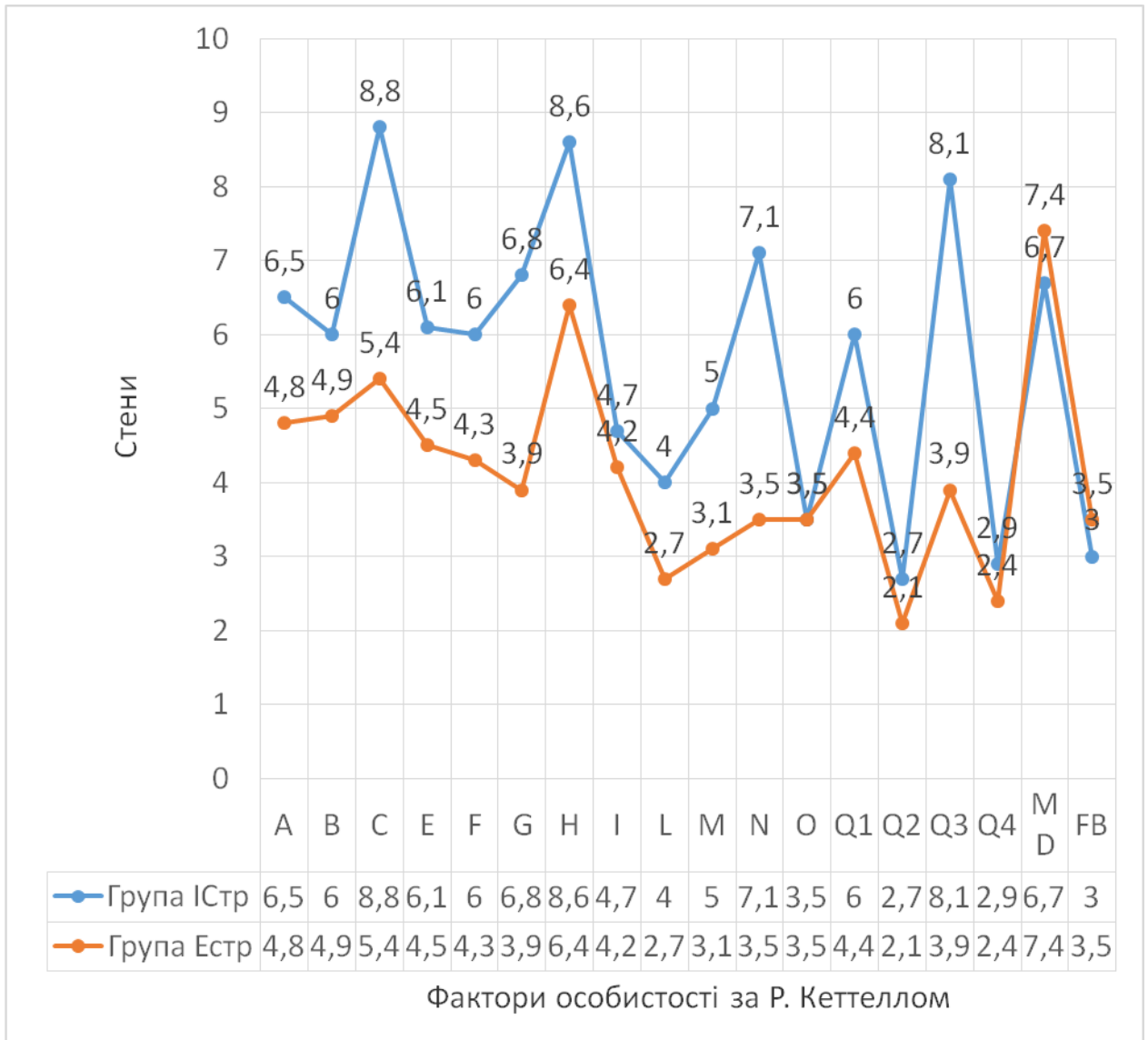


Рис. 5.3. Профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегією збереження психологічного здоров'я - локалізацією контролю

Примітка: 1) група Істр – суб'єкти з ендogenous (інтернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я, група ЕСтр – суб'єкти з екзогенною (екстернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, В – високий інтелект - низький інтелект, С – сила – слабкість «Я», Е – доміантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, I – премсія – харія, L - протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, О – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Як видно з рис. 5.3, криві розподілу факторів особистості мають відмінності в конфігурації. Розрахунки t-критерію Стюдента підтвердили схожості та розбіжності між тотожними факторами особистості в групах, що порівнюються (див. табл. 5.21).

Таблиця 5.21

Значення t-критерію Стюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними факторами особистості в групах, що вивчаються ($M \pm n$, рівні значущості 0,95; 0,99)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Умовні позначення	t	Кількість респондентів	Групи, що порівнюються
	A	2,0*	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	B	1,1	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	C	2,6**	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	E	2,0*	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	F	2,0	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	G	2,6**	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	H	2,2*	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	I	0,2	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	L	2,1*	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	M	2,3*	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	N	2,6**	n=57 n=88	Істр - ЕСтр

	O	0,9	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	Q1	0,6	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	Q2	0,2	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	Q3	2,6**	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	Q4	0,1	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	MD	0,3	n=57 n=88	Істр - ЕСтр
	FB	0,1	n=57 n=88	Істр - ЕСтр

Примітка: 1) група Істр – суб'єкти з ендogenous (інтернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я, група ЕСтр – суб'єкти з екзогенною (екстернальною) життєвою стратегією; 2) фактори особистості: А - афектотимія – сизотимія, В – високий інтелект – низький інтелект, С – сила – слабкість «Я», Е – доміантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, І – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, O – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Відмінності встановлені між такими факторами, як-от: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – доміантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність.

Профіль респондентів, які мають переваги за типом ендogenous (інтернальної) стратегії збереження психологічного здоров'я за більшістю факторів особистістю мають значення вище позначення 5,5 стевів. Даним респондентам притаманні такі риси особистості, як-от: легкість у спілкуванні, доброта, спрямованість назовні (А+); емоційна стійкість,

самовпевненість, ствердження себе, незалежне мислення (С+); незалежність, впертість, домінантність (Е+); веселий норов, повний ентузіазму (F+); обов'язковість, свідомість, керування почуттям обов'язку (G+); сміливість, спонтанність, жвавість (Н+); довірливість, адаптивність (L+); креативність (M+), проникливість, досвідченість, схильність до аналізу подій (N+); соціальна уважність, схильність до контролю емоцій та загальної поведінки, уважність до репутації (Q3+).

Профіль респондентів, які мають переваги за типом *екзогенної (екстернальної) стратегії збереження психологічного здоров'я* за більшістю факторів особистістю мають значення нижче позначення 5.5 стевів. Даним респондентам притаманні такі риси особистості, як: відособленість, критичність, стриманість (А-); легка дратівливість, холодність (С-); скромність, покорись, м'якість, конформність, пристосованість (Е-); сторожкість, тверезість, серйозність (F-); пошук вигоди, використання моменту (G-); авантюризм, сміливість, спонтанність (Н+); довірливість, відсутність ревнощів, відсутність прагнення до конкуренції (L-); практичність, життя за правилами, витривалість до неприємних ситуацій (M-); спонтанність, грубість, різкість (N-); низька інтеграція, погана пристосованість, внутрішня недисциплінованість (Q3-).

Розглянемо результати, що характеризують суб'єктів, які відрізняються стратегіями *збереження психологічного здоров'я* за засобом і характером самореалізації – *стратегія самоактуалізації і маніпуляції*.

До групи осіб, які є представниками першої стратегії (самоактуалізації) потрапило 15,5% від загальної вибірки, до другої групи (маніпуляції) потрапило 20,5% від загальної вибірки респондентів. Таким чином, осіб, представників за типом самоактуалізуючої стратегії збереження психологічного здоров'я, виявилось менше, аніж осіб, представників маніпуляційного типу.

Результати аналізу відмінностей за шкалами самоактуалізації представників виділених груп, показано на діаграмі на рис. 5.4.

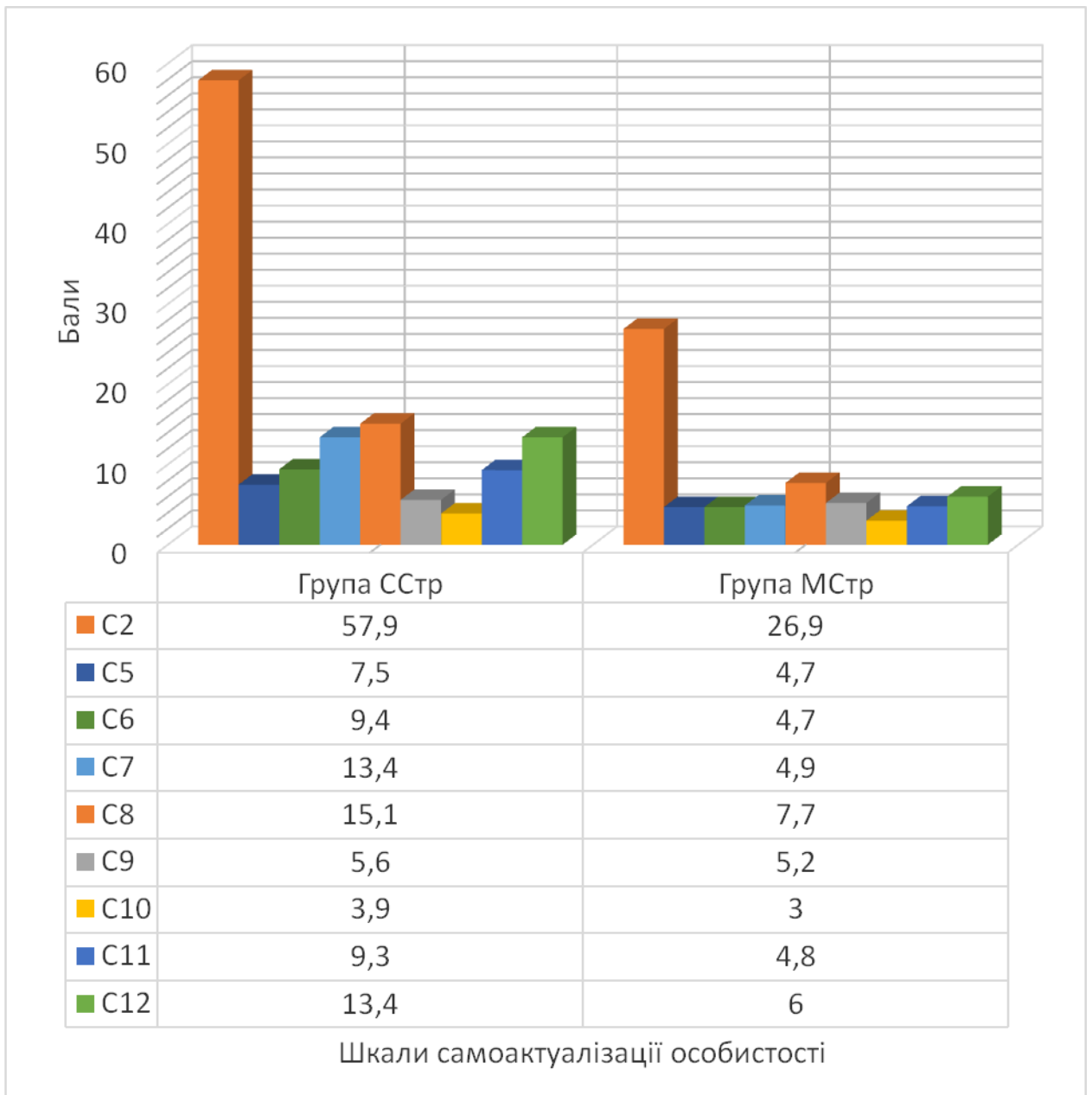


Рис. 5.4. Діаграма розподілу шкал самоактуалізації в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я самоактуалізації і маніпуляції

Примітка: 1) група Стр – суб'єкти з стратегією самоактуалізації, група МСтр – суб'єкти з маніпулятивною стратегією; 2) показники самоактуалізації: C2 – шкала підтримки, C5 – шкала сенситивності, C6 – шкала спонтанності, C7 – шкала самоповаги, C8 – шкала самоприйняття, C9 – шкала уявлень про природу людини, C10 – шкала синергії, C11 – шкала ухвалення агресії, C12 – шкала контактності.

Як видно з рис. 5.4, представлені практично всі значення шкал самоактуалізації в групі осіб зі стратегією збереження психологічного здоров'я, що вказує на самоактуалізацію, вище, аніж в групі осіб, у яких домінує маніпуляційна стратегія збереження психологічного здоров'я.

Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стьюдента між тотожними шкалами самоактуалізації в групах, що вивчаються, представлено в табл. 5.22.

Таблиця 5.22

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними шкалами самоактуалізації в групах, що вивчаються (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Шкали самоактуалізації особистості	Умовні позначення	t	Кількість респондентів	Групи, що порівнюються
	C2	2,8**	n=31 n=31	Стр - МСтр
	C5	1,1	n=31 n=31	Стр - МСтр
	C6	2,2*	n=31 n=31	Стр - МСтр
	C7	2,7**	n=31 n=31	Стр - МСтр
	C8	2,0*	n=31 n=31	Стр - МСтр
	C9	0,5	n=31 n=41	Стр - МСтр
	C10	1,0	n=31 n=31	Стр - МСтр
	C11	2,1*	n=31 n=31	Стр - МСтр
	C12	2,1*	n=31 n=31	Стр - МСтр

Примітка: Примітка: 1) група Стр – суб'єкти з стратегією самоактуалізації, група МСтр – суб'єкти з маніпулятивною стратегією; 2) показники самоактуалізації: C2 – шкала підтримки, C5 – шкала

сенситивності, С6 – шкала спонтанності, С7 – шкала самоповаги, С8 – шкала самоприйняття, С9 – шкала уявлень про природу людини, С10 – шкала синергії, С11 – шкала ухвалення агресії, С12 – шкала контактності.

Аналіз діаграми та t-критерій Стьюдента дозволили встановити достовірні відмінності між тотожними шкалами в групах, що вивчаються, а саме між шкалами: С2 – шкала підтримки, С6 – шкала спонтанності, С7 – шкала самоповаги, С8 – шкала самоприйняття, С11 – шкала ухвалення агресії, С12 – шкала контактності.

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я, що вказує на самоактуалізацію*, притаманні: спрямованість особистості на себе, як-от опора на себе, на свої почуття, думки, управління своїми цілями, установками, принципами (С2+); здатність спонтанно виражати свої почуття та бути самим собою (С6+); поважати себе за свою силу, високо цінити себе (С7+); приймати себе таким, як є, зі всіма недоліками та слабкостями (С*+); приймати свою агресивність, розуміти, що вона є природною та може існувати в міжособистісних стосунках (С11+); здатність легко та швидко встановлювати щільні та особистісно-забарвлені контакти з оточуючими (С12+).

Респондентам, представникам *маніпуляційної стратегії збереження психологічного здоров'я* притаманні такі властивості, як-от: спрямованість особистості на інших, яка проявляється в поведінці, зорієнтованій на зовнішню підтримку (С2-), страх відкрито проявляти свої почуття, емоції та думки (С6-); низька самоповага (С7-); неприйняття своїх слабкостей, недоліків (С8-); скритність, придушування агресивних реакцій в собі, неприйняття їх (С11-); труднощі в спілкуванні, поверхові стосунки з оточуючими (С12-).

На рис. 5.5 представлена діаграма розподілу типів міжособистісних стосунків в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я самоактуалізації і маніпуляції.

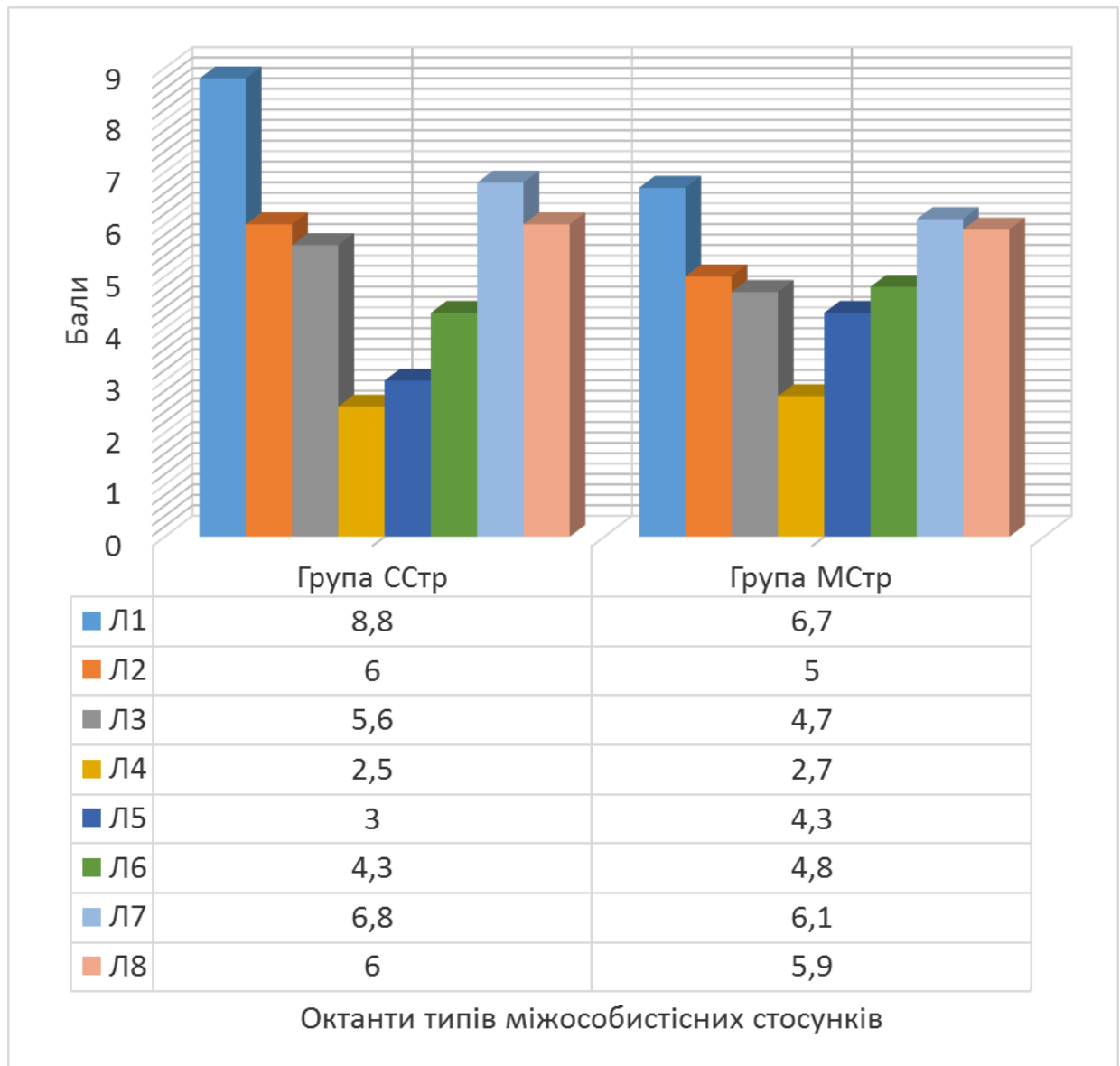


Рис. 5.5. Діаграма розподілу типів міжособистісних стосунків в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я самоактуалізації та маніпуляції

Примітка: 1) група Стр – суб'єкти зі стратегією самоактуалізації збереження психологічного здоров'я, група МСтр – суб'єкти з маніпулятивною стратегією збереження психологічного здоров'я; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

З рис. 5.5 видно, що графічно діаграми двох груп візуально майже не відрізняються. Розрахунки t -критерію Стюдента надали можливість

встановити достовірні відмінності між тотожними октантами типів міжособистісних стосунків.

Таблиця 5.23

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними октантами міжособистісних стосунків у групах, що вивчаються ($M \pm n$, рівні значущості 0,95; 0,99)

Групи, що порівнюються	Кількість респондентів	Октанти								
		Л1	Л2	Л3	Л	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8
Сстр - МСтр	n=35	2,1*	0,4	0,1	0,0	0,0	0,5	0,1	0,1	0,0
	n=35									

Примітка: 1) група Стр – суб'єкти зі стратегією самоактуалізації збереження психологічного здоров'я, група МСтр – суб'єкти з маніпулятивною стратегією збереження психологічного здоров'я; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацюючо-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

Достовірні розбіжності встановлені тільки за одним октантом, що характеризує владно-лідуючий тип міжособистісних стосунків (Л1).

На рис. 5.9. представлені профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я самоактуалізації та маніпуляції.

Візуальний аналіз профілів та розрахунки t-критерію Стьюдента надав можливості встановити довірливі вірогідності між тотожними факторами особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – доміантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Q3 – контроль бажань – імпульсивність.

Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стьюдента між тотожними шкалами самоактуалізації в групах, що вивчаються, представлено в табл. 5.24.

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я, що вказує на самоактуалізацію*, притаманна факторна структура особистості з домінуванням якостей: легкості в спілкуванні (A+); емоційної зрілості, стійкості, моральності, адаптивності (C+); напористості, незалежності, твердості свого Я (E+); безпечності, ентузіазму, веселості (F+); обов'язковості, свідомості, наполегливості (G+), контролю, соціальної точності (Q3+).

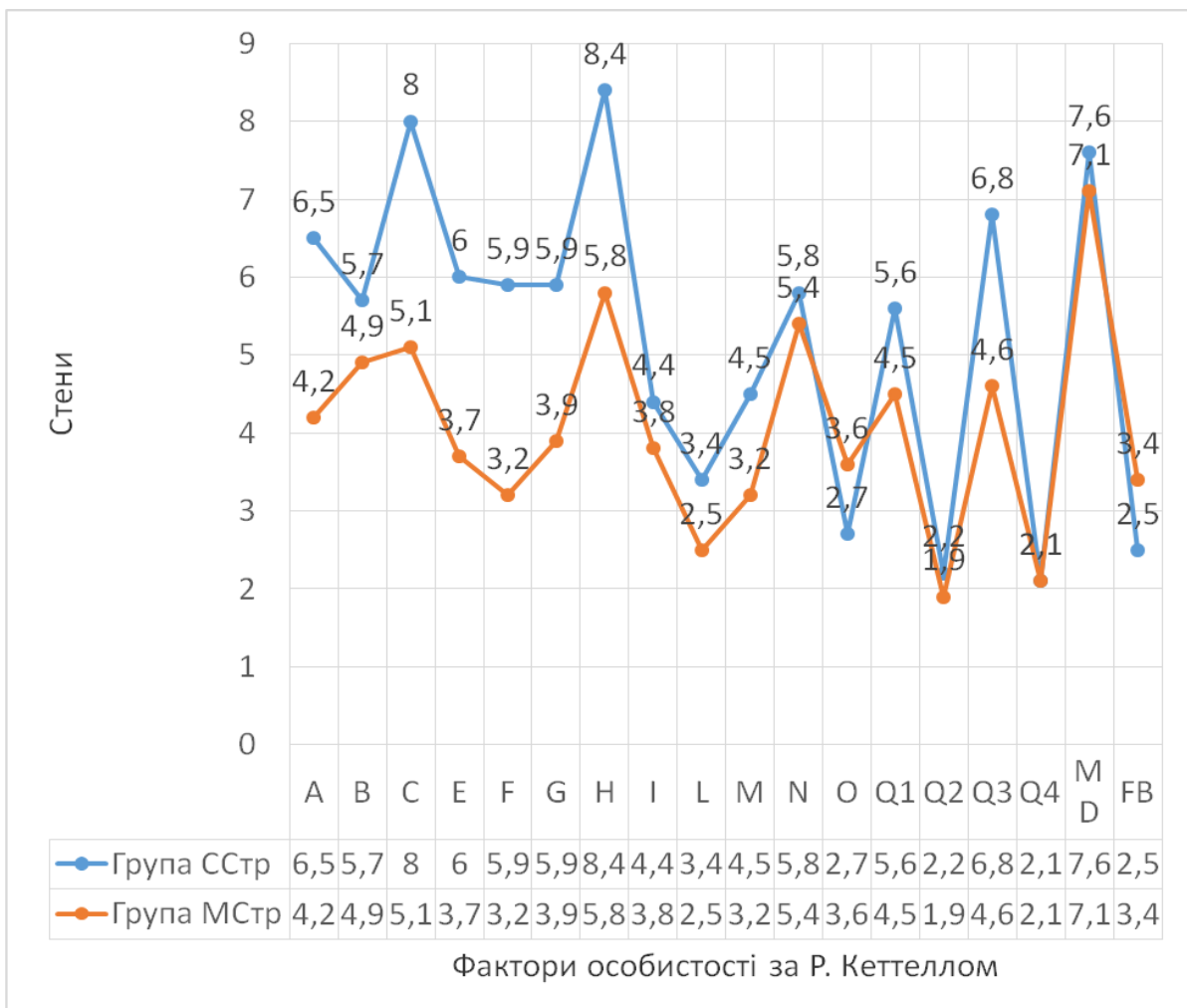


Рис. 5.6. Профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я самоактуалізації і маніпуляції

Примітка: 1) група Стр – суб'єкти зі стратегією збереження психологічного здоров'я самоактуалізації, група МСтр – суб'єкти з маніпулятивною стратегією збереження психологічного здоров'я; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, В – високий інтелектуальний інтелект; С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н –

пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, M – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, O – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Респондентам, представникам маніпуляційної стратегії збереження психологічного здоров'я, властива структура особистості з наступними рисами: стриманість, відокремленість, критичність, холодність (А-); здатність тверезо оцінювати реальність (С-); конформність, пристосованість (Е-); песимістичність, стриманість, обачність (F-); здатність користуватися моментом, уникати правил, шукати вигоду (G+); конфліктність, внутрішня недисциплінованість (Q3-).

Таблиця 5.24

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними факторами особистості в групах, що вивчаються (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Умовні позначення	t	Кількість респондентів	Групи, що порівнюються
	A	2,0*	n=31 n=41	Стр - МСтр
	B	0,0	n=31 n=41	Стр - МСтр
	C	2,7**	n=31 n=41	Стр - МСтр
	E	2,7**	n=31 n=41	Стр - МСтр
	F	2,7**	n=31 n=41	Стр - МСтр
	G	2,8**	n=31 n=41	Стр - МСтр
	H	0,2	n=31 n=41	Стр - МСтр
	I	0,0	n=31 n=41	Стр - МСтр
	L	0,1	n=31 n=41	Стр - МСтр
	M	0,3	n=31	Стр - МСтр

			n=41	
	N	0,6	n=31 n=41	Стр - МСтр
	O	0,7	n=31 n=41	Стр - МСтр
	Q1	0,1	n=31 n=41	Стр - МСтр
	Q2	0,2	n=31 n=41	Стр - МСтр
	Q3	2.8**	n=31 n=41	Стр - МСтр
	Q4	0,1	n=31 n=41	Стр - МСтр
	MD	0,0	n=31 n=41	Стр - МСтр
	FB	0,1	n=31 n=41	Стр - МСтр

Примітка: 1) група Стр – суб'єкти зі стратегією збереження психологічного здоров'я самоактуалізації, група МСтр – суб'єкти з маніпулятивною стратегією збереження психологічного здоров'я; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, В – високий інтелект – низький інтелект; С – сила – слабкість «Я», Е – доміантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, O – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD - адекватність самооцінки.

Розглянемо результати, що характеризують суб'єктів, які відрізняються за динамікою пристосування до змін зовнішнього соціального середовища – активна (кар'єрна) стратегія збереження психологічного здоров'я або пасивна (рефлексивно-пристосувальна) стратегія збереження психологічного здоров'я.

До групи осіб, які є представниками першої активної стратегії збереження психологічного здоров'я – активної (кар'єрної) потрапило 35,5% від загальної вибірки, до другої стратегії збереження психологічного здоров'я – пасивної (рефлексивно-пристосувальної) потрапило 10,5% від загальної вибірки респондентів. Таким чином, осіб, представників за типом

активної, кар'єрної стратегії збереження психологічного здоров'я виявилось більше, аніж осіб, представників пасивно рефлексивно-приспосувального типу стратегії збереження психологічного здоров'я.

Результати аналізу відмінностей в октантах типів міжособистісних стосунків представників виділених груп, показано на діаграмах, рис. 5.7.

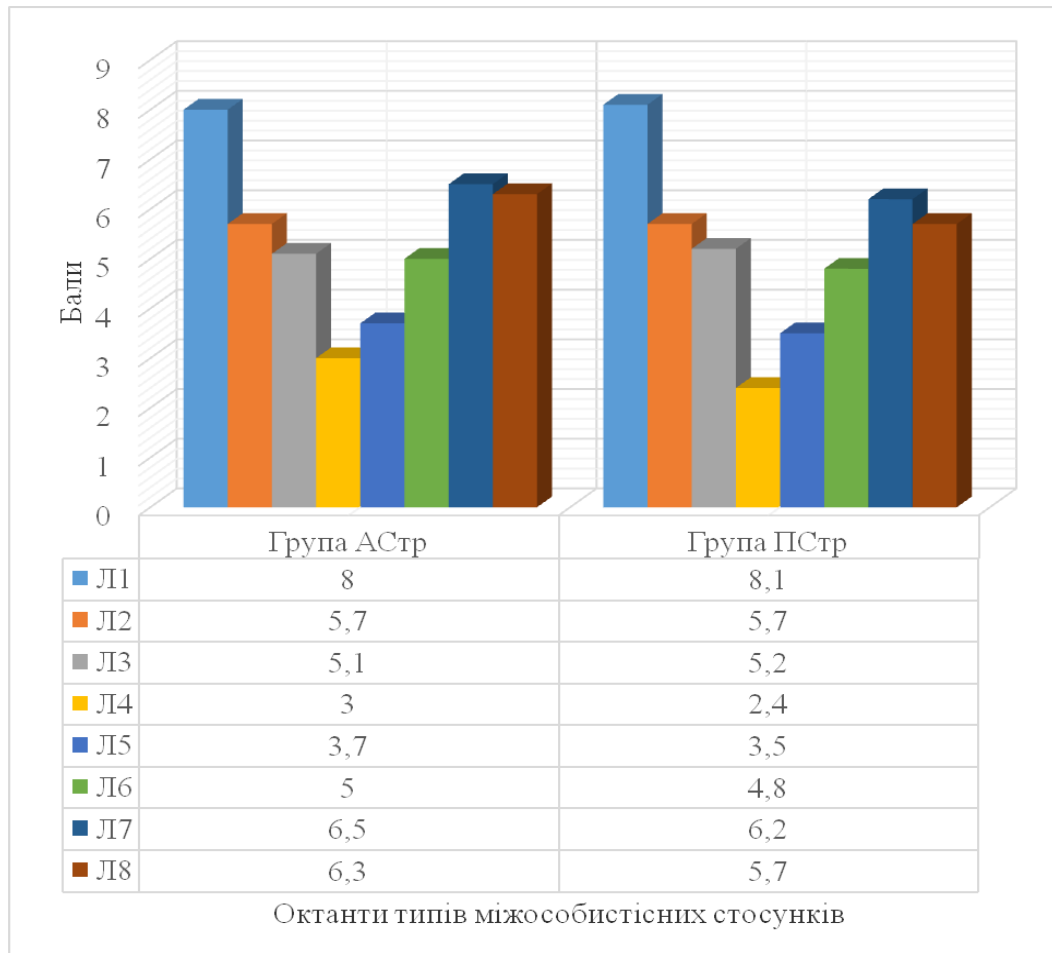


Рис. 5.7. Діаграма розподілу типів міжособистісних стосунків в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я активності та пасивності

Примітка: октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

Аналіз діаграм демонструє схожість рельєфу графіків за вираженістю октантів у групах, що вивчаються. Для встановлення достовірності

вірогідності між тотожними октантами також застосований метод t-критерію Стьюдента.

Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стьюдента між тотожними типами міжособистісних стосунків в групах, що вивчаються, представлено в табл. 5.25. За результатами розрахунків статистично значимих розбіжностей між тотожними октантами в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я активності та пасивності не встановлено.

Таблиця 5.25

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними октантами міжособистісних стосунків у групах, що вивчаються (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Групи, що порівнюються	Кількість респондентів	Октанти								
		Л1	Л2	Л3	Л	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8
Астр - ПСтр	n=41	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1
	n=41									

Примітка: октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

На рис. 5.8 представлені профілі особистості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я активності (кар'єрна) та пасивності (рефлексивно-приспосувальна).

Візуальний аналіз профілів та розрахунки t-критерію Стьюдента надали можливості встановити довірливі вірогідності між тотожними факторами особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «понад Я», Q3 – контроль бажань – імпульсивність.

Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стюдента між тотожними шкалами самоактуалізації в групах, що вивчаються, представлено в табл. 5.26.

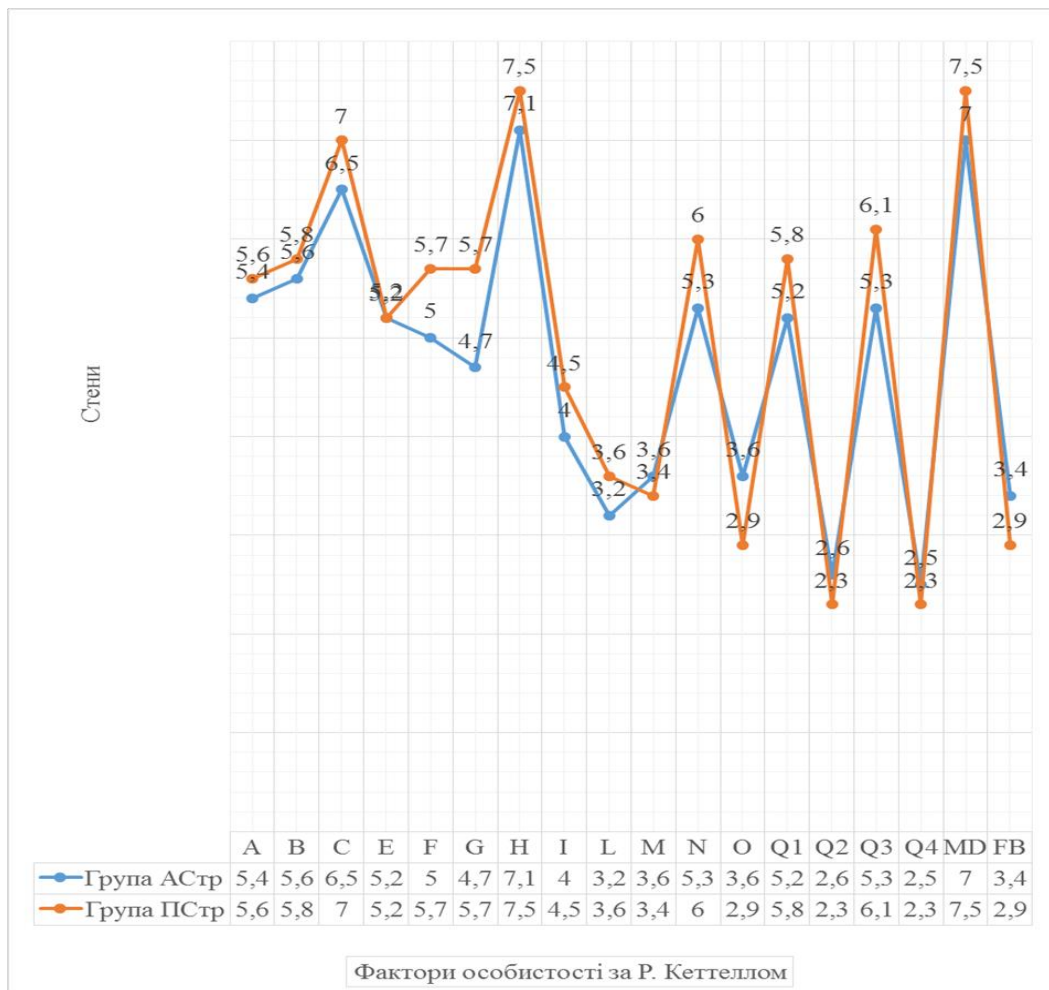


Рис. 5.8. Профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я активності та пасивності

Примітка: 1) група АСтр – суб'єкти з активною стратегією, група ПСтр – суб'єкти з пасивною стратегією; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, В – високий інтелект-низький інтелект; С – сила – слабкість «Я», Е – доміантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, О – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Аналіз табл. 5.27 та критерієм Стюдента дає підставу стверджувати про схожість факторних структур респондентів, представників групи з активною (кар'єрна) та пасивною (рефлексивно-приспосувальна) стратегіями збереження психологічного здоров'я. Статистично значущих розбіжностей за тотожними факторами особистості не встановлено.

Таблиця 5.27

Значення t-критерію Стюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними факторами особистості в групах, що вивчаються ($M \pm n$, рівні значущості 0,95; 0,99)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Умовні позначення	t	Кількість респондентів	Групи, що порівнюються
	A	0,0	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	B	0,0	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	C	0,1	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	E	0,0	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	F	0,0	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	G	0,1	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	H	0,2	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	I	0,0	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	L	0,1	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	M	0,2	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	N	0,0	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	O	0,1	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	Q1	0,1	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	Q2	0,2	n=71 n=41	АСтр - ПСтр

	Q3	0,0	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	Q4	0,1	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	MD	0,0	n=71 n=41	АСтр - ПСтр
	FB	0,1	n=71 n=41	АСтр - ПСтр

Примітка: 1) група АСтр – суб'єкти з активною стратегією, група ПСтр – суб'єкти з пасивною стратегією; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, В – високий інтелект-низький інтелект; С – сила – слабкість «Я», Е – доміантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, І – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, О – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Розглянемо результати, що характеризують суб'єктів, які відрізняються стратегіями збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього. Нагадаємо, що попередньо виділено наступні стратегії збереження психологічного здоров'я: стратегія функціонально-дієва (сьогодення), стратегія споглядально-рефлексивна (минуле) та стратегія творчо-перетворююча (майбутнє).

До групи осіб, які є представниками функціонально-дієвої (сьогодення) стратегії збереження психологічного здоров'я потрапило 10,0% від загальної вибірки, до другої групи зі споглядально-рефлексивною (минуле) стратегією збереження психологічного здоров'я потрапило 9,5%, а до третьої групи з творчо-перетворюючою (майбутнє) стратегією збереження психологічного здоров'я потрапило 10,5% від загальної вибірки респондентів. Результати аналізу відмінностей за шкалами октантів типів міжособистісних стосунків представників виділених груп, показано на діаграмі, рис. 5.9.

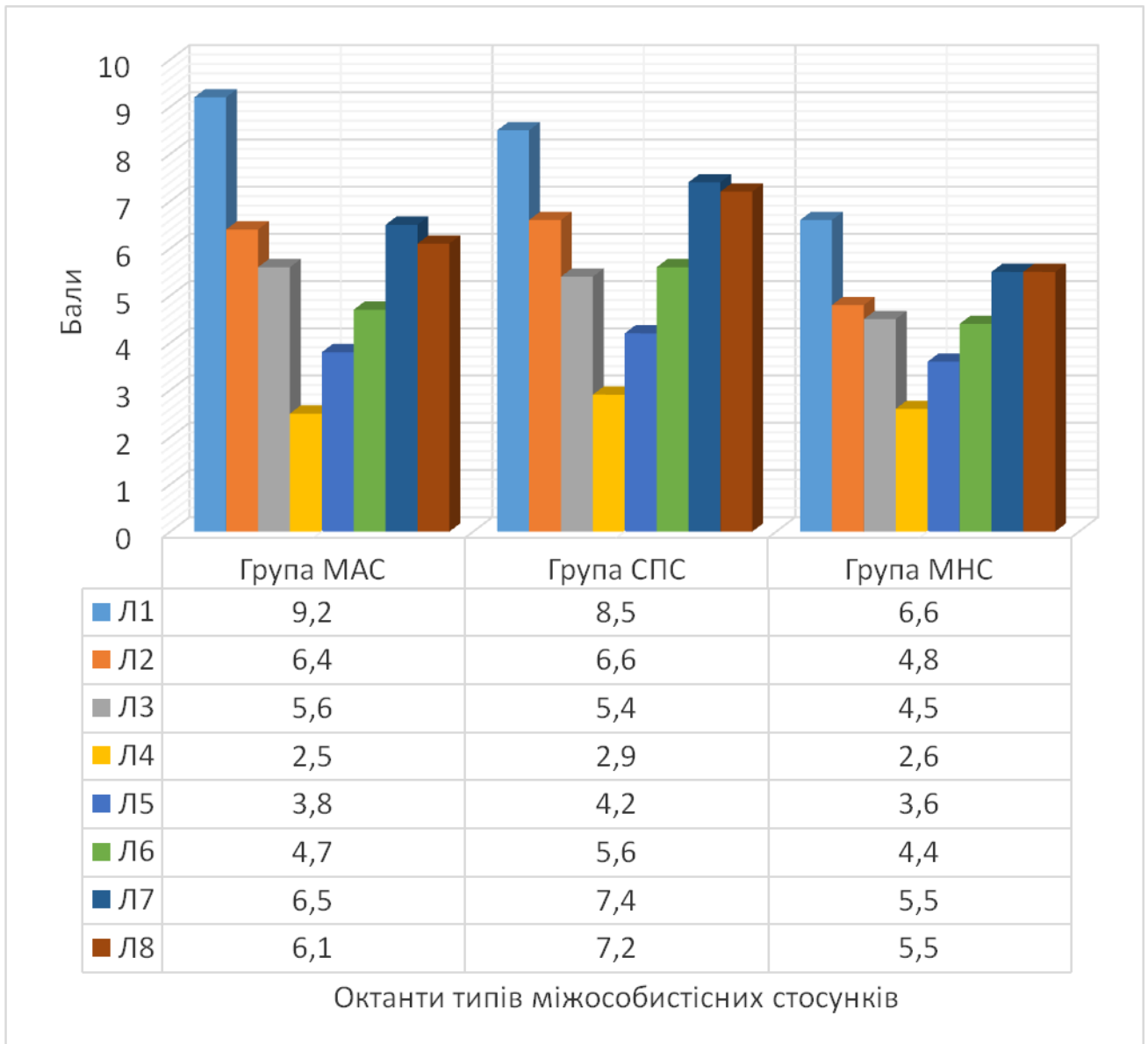


Рис 5.9. Діаграма розподілу типів міжособистісних стосунків в групах, що різняться стратегіями збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього

Примітка: 1) стратегії збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього: група МАС - майбутнє (творчо-перетворююча), група СПС - сьогодення (функціонально-дієва), група МНС – минуле (споглядально-рефлексивна); 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

Як видно з рис. 5.9, конфігурація діаграм в трьох вибірках повторюється. Розрахунки значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стюдента між тотожними октантами міжособистісних стосунків в групах, що вивчаються, які представлені в табл. 5.28, переконливо доводять, що розбіжностей за октантами не встановлено, крім октанта Л1 – владно-лідуючого, який має вище значення у групі респондентів з творчо-перетворюючою стратегією збереження психологічного здоров'я.

Таблиця 5.28

Значення t-критерію Стюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними октантами міжособистісних стосунків у групах, що вивчаються (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Октанти міжособистісних стосунків	Умовні позначення	Групи, що порівнюються	Кількість респондентів	t
	Л1	МАС-СПС	n=19	0,1
		МАС-МНС	n=19	2,1*
		СПС-МНС	n=19	1,1
	Л2	МАС-СПС	n=19	0,0
		МАС-МНС	n=19	0,5
		СПС-МНС	n=19	1,1
	Л3	МАС-СПС	n=19	0,0
		МАС-МНС	n=19	0,1
		СПС-МНС	n=19	0,0
Л4	МАС-СПС	n=19	0,0	
	МАС-МНС	n=19	0,0	
	СПС-МНС	n=19	0,0	
Л5	МАС-СПС	n=19	0,1	
	МАС-МНС	n=19	0,0	
	СПС-МНС	n=19	0,1	
Л6	МАС-СПС	n=19	0,0	
	МАС-МНС	n=19	0,5	
	СПС-МНС	n=19	0,0	
Л7	МАС-СПС	n=19	0,1	
	МАС-МНС	n=19	0,1	
	СПС-МНС	n=19	0,2	
Л8	МАС-СПС	n=19	0,0	
	МАС-МНС	n=19	0,1	
	СПС-МНС	n=19	0,6	

Примітка: 1) стратегії збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього: група МАС – майбутнє (творчо-

перетворююча), група СПС – сьогодні (функціонально-дієва), група МНС – минуле (споглядально-рефлексивна); 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

На рис. 5.10 представлені профілі особистості у групах, що різняться стратегіями збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього.

Візуальний аналіз профілів та розрахунки t-критерію Стюдента надали можливості встановити довірливі вірогідності між тотожними факторами особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q3 – контроль бажань – імпульсивність.

Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стюдента між тотожними факторів особистості в групах, що вивчаються, представлено у табл. 5.29.

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я, що вказує на орієнтацію на майбутнє (творчо-перетворююча)* притаманна факторна структура особистості, яка складається з таких рис: легкість у спілкуванні, спрямованість на зовні (А+), емоційна зрілість, стійкість, незворушність, здатність дотримуватися моральних норм, добра адаптація у критичних обставинах (С+), незалежність, іноді впертість, домінантність, прагнення до самоствердження (Е+), імпульсивна жвавість, веселість, ентузіазм (F+), відповідальність, обов'язковість (G+), сміливість, спонтанність, стійкість при переживанні життєвих труднощів та емоційне напружені ситуаціях (Н+), практичність, конвенційність (М-), світськість, проникливість (N+), ліберальність, критичність, аналітичність (Q1+), контроль бажань, соціальна точність (Q3+).

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я, що вказує на орієнтацію на сьогодні (функціонально-дієва)* властива факторна структура особистості, яка складається з таких рис, як-от: легкість, стійкість у спілкуванні (А+), емоційна зрілість, стійкість, культурний рівень світогляду (С+), незалежність, самореалізованість (Е+), активність, веселість, комунікабельність (F+), здатність користуватися моментом, вільність від впливу групи (G-).

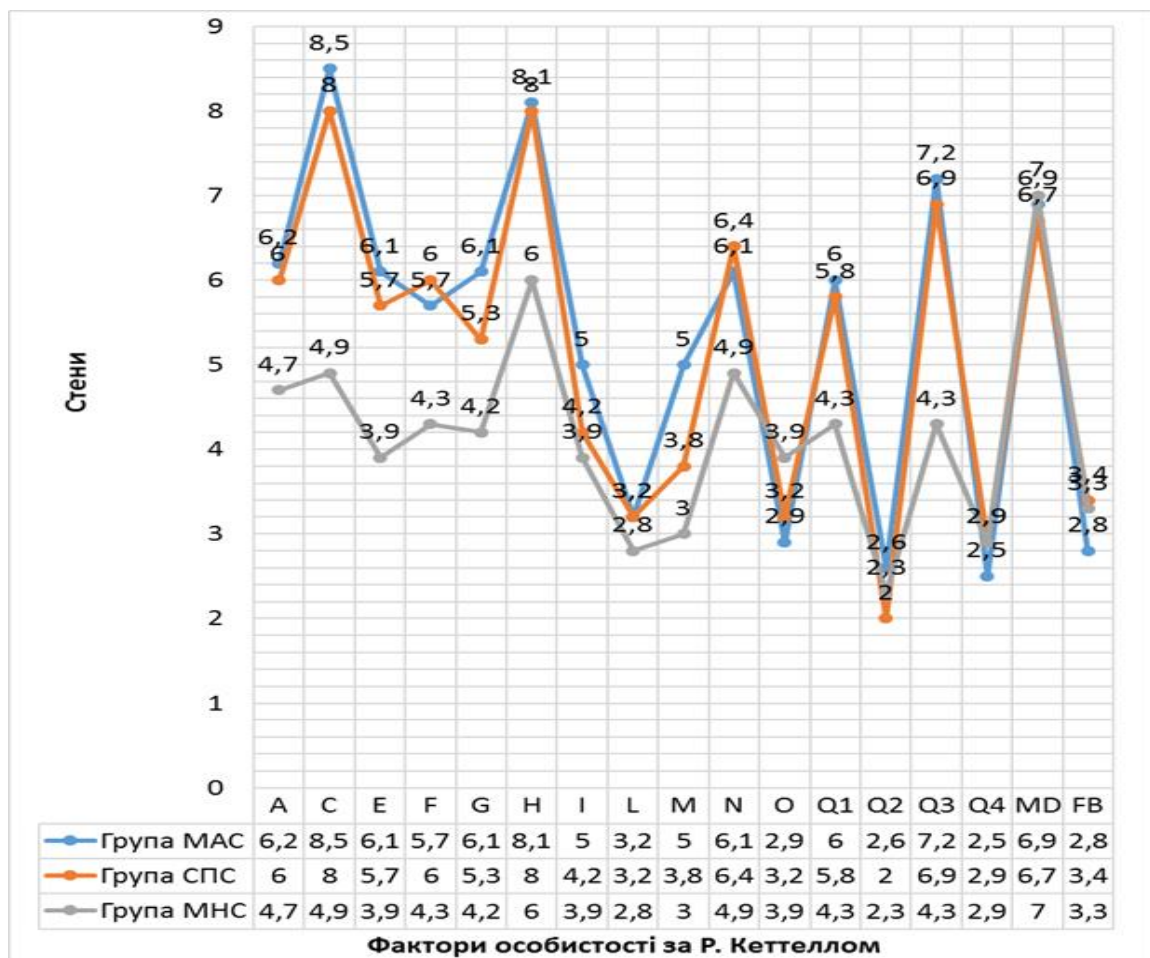


Рис. 5.10. Профілі факторів особистості у групах, що різняться стратегіями збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього

Примітка: 1) *стратегії збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього:* група МАС – майбутнє (творчо-перетворююча), група СПС – сьогодні (функціонально-дієва), група МНС – минуле (споглядально-рефлексивна); 2) *фактори особистості:* А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н –

пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, M – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, O – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Крім того, їм притаманні: соціальна сміливість, авантюрність, спонтанність (Н+), практичність в роботі, реалістичність, відповідальність, незалежність, мужність (М-), соціальна сміливість, авантюрність, спонтанність (Н+), здатність до експериментування, аналітичність, самостійне мислення (Q1+), контроль над емоціями та поведінкою, упертість, повага до себе (Q3+).

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я, що вказує на орієнтацію в минуле* (споглядально-рефлексивна стратегія) властива факторна структура особистості, яка складається з таких рис: стриманість, відособленість, критичність, холодність, відчуженість (А-), чутливість, емоційна нестійкість, легка засмучуваність (С-), скромність, покірність, м'якість, податливість, конформність, пристосованість (Е-), тверезість, обережність, серйозність, мовчазність (F-), здатність користуватися моментом, уникати правила, шукати вигоди, необов'язковість, схильність до переживання стресу (G-), авантюрність, спонтанність (Н+), неспокійність, нерозвиненість уяви, застрягання на деталях, здатність керуватися можливим (М-), прямолінійність, нехитрість, сентиментальність (N-), консервативність, повага до принципів, терпимість до труднощів (Q1-), внутрішня недисциплінованість, конфліктність, низька інтеграція (Q3).

Таблиця 5.29

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними факторами особистості в групах (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Фактори	Умовні позначення	t	Кількість респондентів	Групи, що порівнюються
	А	2,1*	n=20	МАС- МНС

	2,2* 0,0	n=19 n=21	СПС-МНС МАК-СПС
C	2,9** 2,9** 0,1	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
E	2,1* 2,1* 0,7	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
F	2,2* 2,1* 0,1	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
G	2,1* 1,2. 1,1	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
H	2,9** 2,9** 0,0	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
I	0,9 1,0 0,8	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
L	0,1 0,0 0,1	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
M	2,2* 0,9 0,5	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
N	2,1* 2,1* 1,0	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
O	0,5 0,4 0,3	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
Q1	2,1* 0,1 0,7	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
Q2	0,0 0,0 0,0	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
Q3	2,9** 2,1* 0,1	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
Q4	0,1 0,0 0,0	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
MD	0,0 0,0 0,1	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС
FB	0,1 0,1 0,1	n=20 n=19 n=21	МАС-МНС СПС-МНС МАК-СПС

Розглянемо результати, що характеризують суб'єктів, які відрізняються *стратегіями збереження психологічного здоров'я за наявності елементу творчості*. За даною категорією виділено дві стратегії збереження психологічного здоров'я – стратегія креативності і стратегія звичайності.

До групи осіб, які є представниками першої стратегії - креативності при збереженні психологічного здоров'я потрапило 9,0% від загальної вибірки, до другої групи зі стратегією звичайності при збереженні психологічного здоров'я потрапило 6,0% від загальної вибірки респондентів.

Результати аналізу відмінностей за шкалами показників творчості в представників виділених груп, показано на діаграмі, рис. 5.11.

Візуальний аналіз діаграм наочно демонструє відмінності, що спостерігаються у вираженості елементів творчості. Так, у групі респондентів, яка використовує креативну стратегію збереження психологічного здоров'я всі показники творчості С13 (пізнавальні здібності) і креативність (С14) вище в порівнянні з групою респондентів, які використовують стратегію звичайності при збереженні психологічного здоров'я.

Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стьюдента між тотожними факторів особистості в групах, що вивчаються, представлено в таблиці 5.33. З таблиці бачимо, що між тотожними показниками творчості (С13, С14) в групах, що аналізуються виявлені статистично достовірні відмінності.

Для респондентів, представників *креативної стратегії збереження психологічного здоров'я* характерне прагнення до набуття знань про навколишній світ (13), творча спрямованість. Такі особистості орієнтовані на самоактуалізацію своїх особистісних потенціалів.

Для респондентів, представників *звичайної стратегії збереження психологічного здоров'я* характерно слабе прагнення до набуття нових знань (13), невиражений творчий потенціал (14).

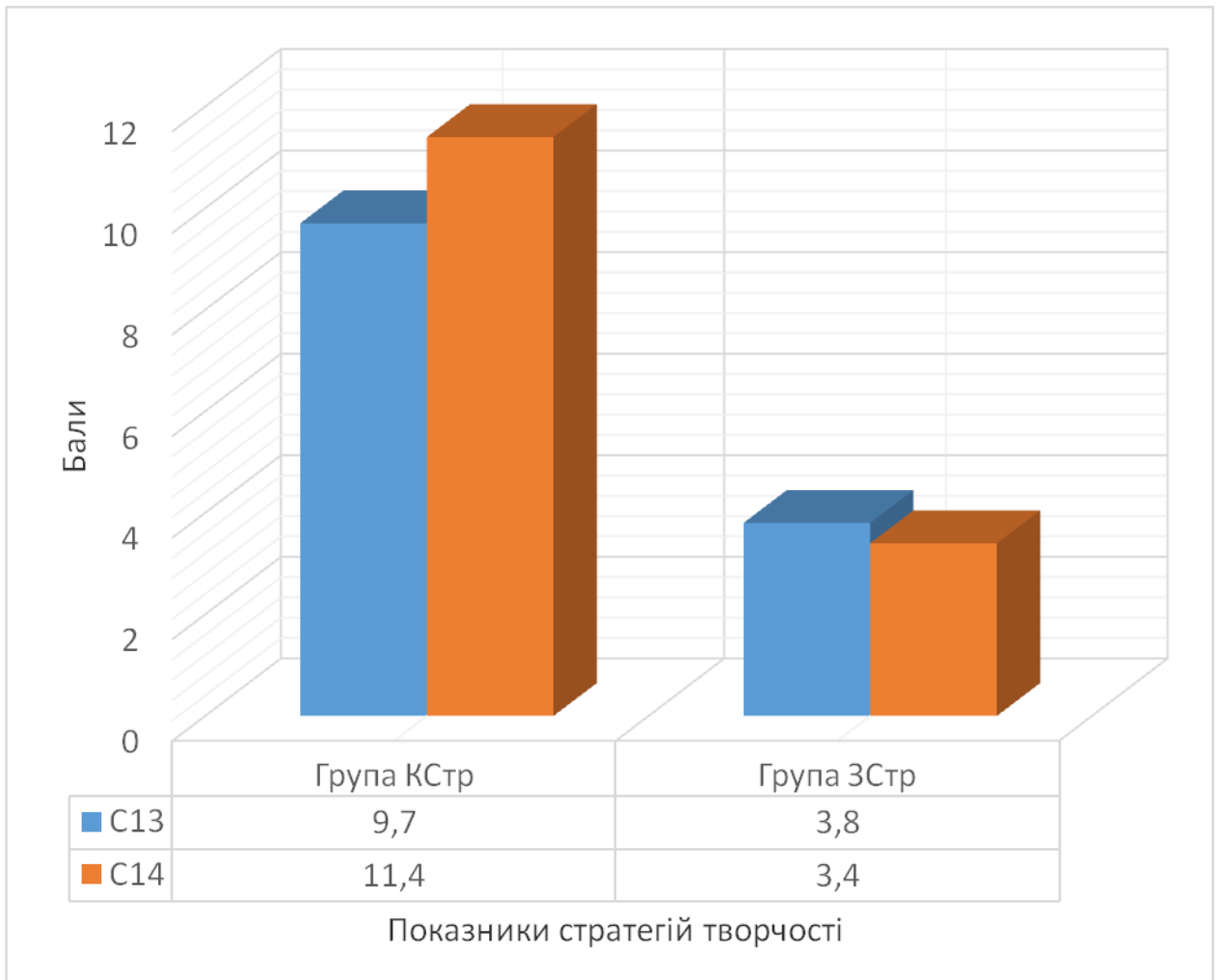


Рис. 5.11. Діаграми розподілу показників творчості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я креативності і звичайності

Примітка: 1) група КСтр – креативна стратегія збереження психологічного здоров'я, ЗСтр – звичайна стратегія збереження психологічного здоров'я; 2) показники творчості C13 – пізнавальні здібності, C14 – креативність.

Такі особистості не розглядають можливості спрямування свого життя на розкриття особистого потенціалу, на самореалізацію і самоактуалізацію інтелектуальних, творчих ресурсів, в них слабо виражені дані здібності.

Таблиця 5.30

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними показниками творчості у групах, що вивчаються ($M \pm n$, рівні значущості 0,95; 0,99)

Групи, що порівнюються	Кількість респондентів	Показники творчості	
		C13	C14
КСтр - ЗСтр	n=12 n=12	3.1**	3.2**

Примітка: 1) група КСтр – креативна стратегія збереження психологічного здоров'я, ЗСтр – звичайна стратегія збереження психологічного здоров'я; 2) показники творчості C13 – пізнавальні здібності, C14 – креативність.

Результати аналізу відмінностей за шкалами октантів типів міжособистісних стосунків представників виділених груп, показано на діаграмі, рис. 5.12.

Аналіз діаграм демонструє дзеркальне відтворення конфігурації за октантами типів міжособистісних стосунків. Розрахунок t-критерію Стьюдента надав можливість виявити довірливу вірогідність між тотожними показниками міжособистісних стосунків у групах з креативною та звичайною стратегіями збереження психологічного здоров'я. Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стьюдента між тотожними октантами в групах, що вивчаються, представлено в табл. 5.31.

Таблиця 5.31

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними октантами типів міжособистісних стосунків у групах ($M \pm n$, рівні значущості 0,95; 0,99)

Групи, що порівнюються	Кількість респондентів	Октанти типів міжособистісних стосунків							
		Л1	Л2	Л3	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8
КСтр - ЗСтр	n=12 n=12	0,1	0,0	0,2	0,1	0,2	2,2*	2,2*	0,0

Примітка: 1) група КСтр – креативна стратегія збереження психологічного здоров'я, ЗСтр – звичайна стратегія збереження психологічного здоров'я; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 -

владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покiрно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

Відмінності встановлені за такими октантами: Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний.

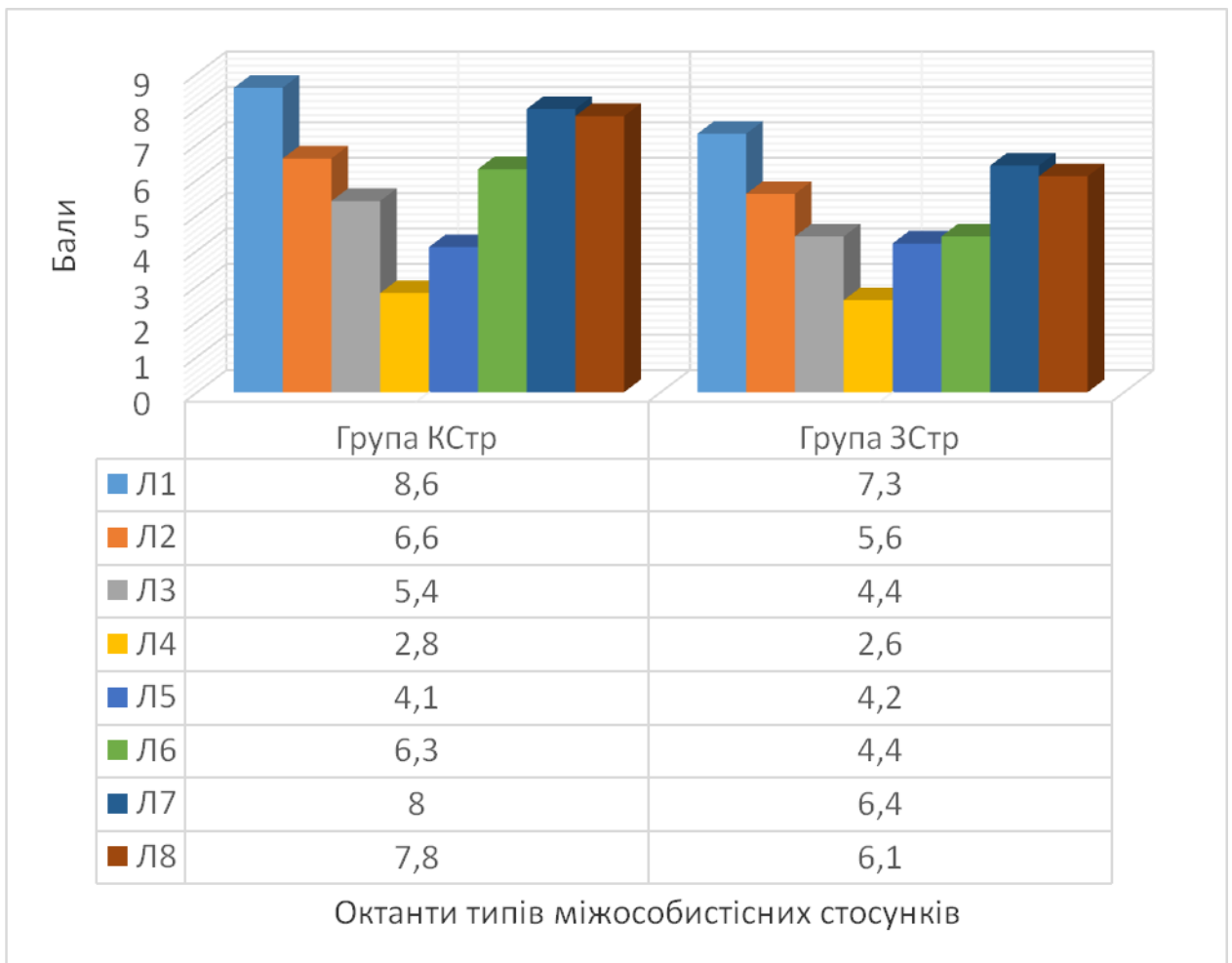


Рис. 5.12. Діаграма розподілу типів міжособистісних стосунків в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я креативності і звичайності

Примітка: 1) група КСтр – креативна стратегія збереження психологічного здоров'я, група ЗСтр – звичайна стратегія збереження психологічного здоров'я; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покiрно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

Респонденти, що обрали *стратегію креативності при збереженні психологічного здоров'я*, характеризуються такими властивостями особистості, як-от: емоційна стриманість, схильність до захоплення, увічливість, м'якість, довірливий (Л6), схильність до співпраці, кооперації, гнучкість, ініціативний ентузіазм, схильність до дружньої допомоги, прагнення бути в центрі уваги, розвинута товарицькість, здатність проявляти тепло та повагу в стосунках з оточенням (Л7).

Респондентів, що обрали *звичайну стратегію при збереженні психологічного здоров'я*, характеризуються таким властивостями особистості, як-от: очікування допомоги від інших (Л6), прагнення бути в згоді з думкою оточуючих, свідомо конформність (Л7).

На рис. 5.13 представлені профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я креативності і звичайності.

Візуальний аналіз профілів та розрахунки t-критерію Стьюдента надали нам можливості встановити довірливі вірогідності між тотожними факторами особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, Н – пармія – тректія, Q3 – контроль бажань – імпульсивність.

Респондентам, що обрали *креативну стратегію збереження психологічного здоров'я*, притаманна факторна структура особистості (за Р. Кеттеллом), яка містить такі риси: спрямованість на інших, легкість у спілкуванні (А+), емоційна зрілість, стійкість, висока адаптивність, незворушність (С+), незалежність, упертість, агресивність (Е+), стійкість, свідомість, відповідальність, обов'язковість (F+), витонченість, світськість, інтелектуальний підхід в оцінюванні ситуації (Н+), соціальна уважність, точність (Q3+).

Респондентам, що обрали *звичайну стратегію збереження психологічного здоров'я*, притаманна факторна структура особистості, яка включає такі риси, як-от: стриманість, замкнутість, холодність у емоційних

відношеннях (А-), чуйність, активність, емоційна стійкість (С+), скромність, м'якість, поступливість, конформність (Е-), неспішність, песимізм, обачність (F-), спонтанність (Н+), контрольованість, соціальна точність (Q3-).

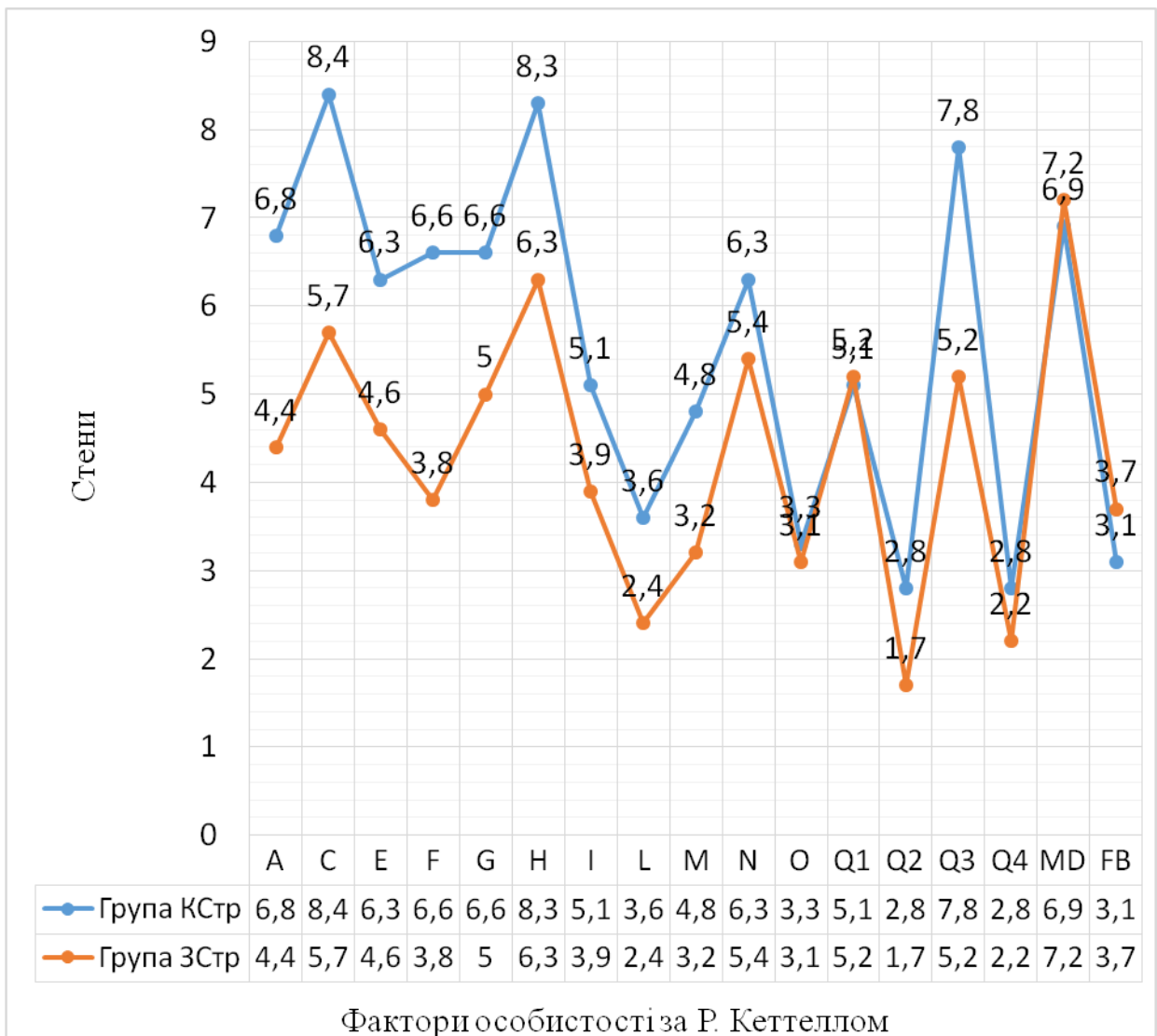


Рис. 5.13. Профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я креативності і звичайності

Примітка: 1) група КСтр – креативна стратегія збереження психологічного здоров'я, група ЗСтр – звичайна стратегія збереження психологічного здоров'я; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, О – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль

бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стьюдента між тотожними факторів особистості в групах, що вивчаються, представлено в табл. 5.32.

Таблиця 5.32

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними факторами особистості в групах, що вивчаються (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Умовні позначення	t	Кількість респондентів	Групи, що порівнюються
	A	2,1*	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	C	2,2*	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	E	2,1*	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	F	2,1*	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	G	2,8	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	H	2,2*	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	I	0,0	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	L	0,3	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	M	0,3	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	N	0,2	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	O	0,0	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	Q1	0,1	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	Q2	0,2	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	Q3	2,1*	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр

	Q4	0,0	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	MD	0,0	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр
	FB	0,0	n=18 n=12	КСтр - ЗСтр

Примітка: 1) група КСтр – креативна стратегія збереження психологічного здоров'я, група ЗСтр – звичайна стратегія збереження психологічного здоров'я; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, І – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, О – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Розглянемо результати, що характеризують суб'єктів, які відрізняються стратегіями збереження психологічного здоров'я за ціннісними орієнтаціями – стратегія керування цінностями, що приводять до внутрішньої гармонії та відсутність керування цінностями, дисгармонія.

До групи осіб, які є представниками першої стратегії збереження психологічного здоров'я – керування цінностями потрапило 11,5% від загальної вибірки, до другої групи зі стратегією відсутності керування цінностями потрапило 7,0% від загальної вибірки респондентів.

Результати аналізу відмінностей октантів типів міжособистісних стосунків, представників виділених груп, показано на діаграмах, рис. 5.14.

Візуальний аналіз діаграм та розрахунки t-критерію Стьюдента вказують на відсутність статистичних розбіжностей між тотожними октантами. Даний факт говорить про загальність психологічних характеристик осіб, що користуються різними ціннісними орієнтирами в стратегіях збереження психологічного здоров'я.

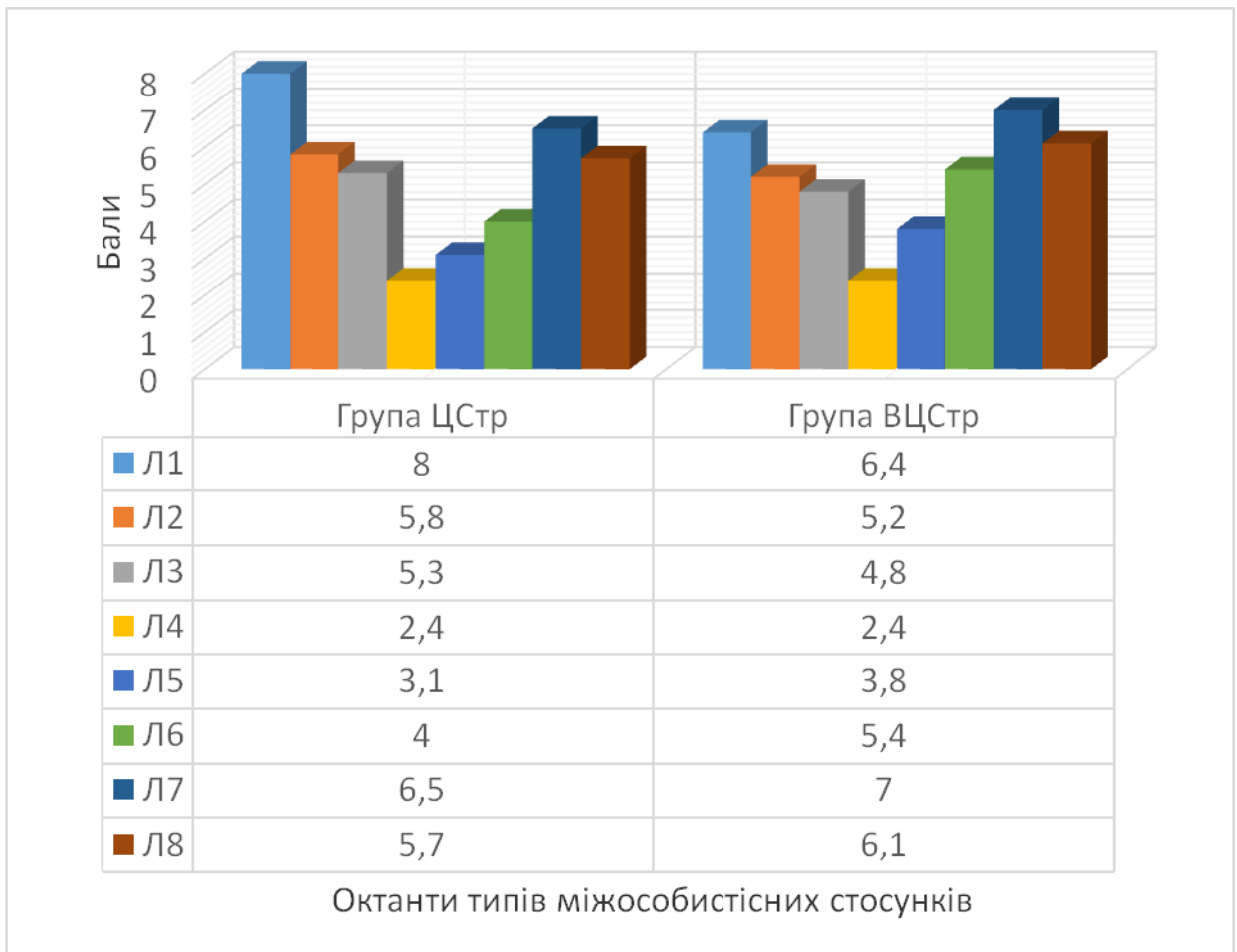


Рис. 5.14. Діаграма розподілу типів міжособистісних стосунків в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я ціннісних орієнтацій та їх відсутності

Примітка: 1) група ЦСтр – стратегії збереження психологічного здоров'я керування цінностями, група ВЦСтр – стратегія збереження психологічного здоров'я відсутності керування цінностями, дисгармонія; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

Значення довірливої вірогідності за t-критерієм Стьюдента між тотожними октантами типів міжособистісних стосунків в групах, що вивчаються, представлено в табл. 5.33.

Таблиця 5.33

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними октантами типів міжособистісних стосунків у групах, що вивчаються ($M \pm n$, рівні значущості 0,95; 0,99)

Групи, що порівнюються	Кількість респондентів	Октанти типів міжособистісних стосунків							
		Л1	Л2	Л3	Л4	Л5	Л6	Л7	Л8
ЦСтр - ВЦСтр	n=14 n=14	0,9	0,1	0,2	0,0	0,0	0,3	0,2	0,1

Примітка: 1) група ЦСтр – стратегії збереження психологічного здоров'я керування цінностями, група ВЦСтр – стратегія збереження психологічного здоров'я відсутності керування цінностями, дисгармонія; 2) октанти типів міжособистісних стосунків: Л1 – владно-лідуючий, Л2 – незалежно-домінуючий, Л3 – прямолінійно-агресивний, Л4 – недовірливо-скептичний, Л5 – покійно-сором'язливий, Л6 – залежно-слухняний, Л7 – співпрацююче-конвенційний, Л8 – відповідально-великодушний тип.

На рис. 5.15 представлені профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я ціннісних орієнтацій та їх відсутності.

Візуальний аналіз профілів та розрахунки t-критерію Стьюдента надали можливості встановити довірливі вірогідності між тотожними факторами особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, Н – пармія – тректія, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність.

Респондентам, що обрали ціннісно орієнтовану стратегію збереження психологічного здоров'я, притаманна факторна структура особистості (за Р. Кеттеллом), яка включає такі риси, як-от: спрямованість на інших, легкість у спілкуванні (А+), емоційна зрілість, стійкість, висока адаптивність, незворушність (С+), незалежність, домінантність, (Е+), свідомість, відповідальність, обов'язковість (F+), товарицькість, сміливість, спонтанність в спілкуванні, експериментування (Н+), соціальна уважність, точність (Q3+).

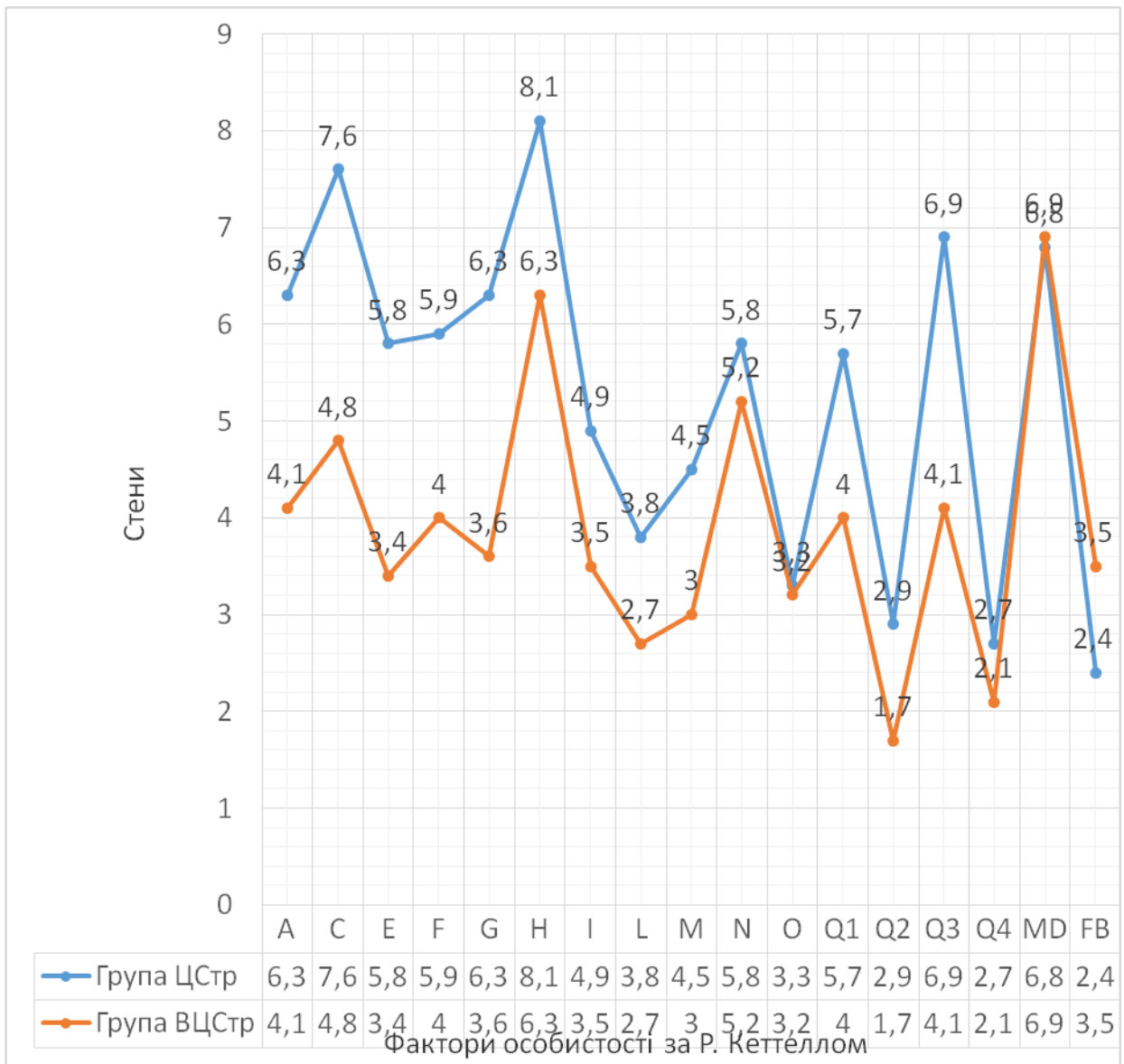


Рис. 5.15. Профілі факторів особистості в групах, що різняться за стратегіями збереження психологічного здоров'я ціннісних орієнтацій та їх відсутності

Примітка: 1) група ЦСтр – стратегії збереження психологічного здоров'я керування цінностями, група ВЦСтр – стратегія збереження психологічного здоров'я відсутності керування цінностями, дисгармонія; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, С - сила – слабкість «Я», Е – домінантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, І – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, О – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Респондентам, яким притаманна *дисгармонійна стратегія збереження психологічного здоров'я*, притаманна факторна структура особистості, яка включає такі риси, як-от: стриманість, замкнутість, холодність у емоційних відношеннях (А-), чуйність, легка засмучення (С-), скромність, м'якість, поступливість, конформність (Е-), тверезість, мовчазність, обережність, серйозність (F-), спонтанність, авантюризм (Н+), внутрішня неконтрольованість, низька інтеграція (Q3-).

Таблиця 5.34

Значення t-критерію Стьюдента для значень довірливої вірогідності між тотожними факторами особистості в групах, що вивчаються (M±n, рівні значущості 0,95; 0,99)

Фактори особистості за Р. Кеттеллом	Умовні позначення	t	Кількість респондентів	Групи, що порівнюються
	А	2,1*	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	С	2,8**	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	Е	2,1*	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	F	0,1	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	G	2,1*	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	Н	2,1*	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	I	0,0	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	L	0,3	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	M	0,3	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	N	0,2	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	О	0,0	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	Q1	0,1	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	Q2	2,2*	n=23	ЦСтр - ВЦСтр

			n=14	
	Q3	2,1*	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	Q4	0,0	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	MD	0,0	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр
	FB	0,0	n=23 n=14	ЦСтр - ВЦСтр

Примітка: 1) група ЦСтр – стратегії збереження психологічного здоров'я керування цінностями, група ВЦСтр – стратегія збереження психологічного здоров'я відсутності керування цінностями, дисгармонія; 2) фактори особистості: А – афектотимія – сизотимія, С – сила – слабкість «Я», Е – доміантність – конформність, F – сургенсія – десургенсія, G – сила – слабкість «над Я», Н – пармія – тректія, I – премсія – харія, L – протенсія – алаксія, М – аутія – праксернія, N – неприродність-природність, O – гіпотемія – гіпертимія, Q1 – радикалізм – консерватизм, Q2 – самодостатність – соціабельність, Q3 – контроль бажань – імпульсивність, Q4 – фрустрованість – нефрустрованість, MD – адекватність самооцінки.

Таким чином, на підставі методу квартільного розподілу Q респондентів було угруповано за такими стратегіями збереження психологічного здоров'я: екзогенна (екстернальна) і ендогенна (інтернальна); стратегії самоактуалізації та маніпуляції; активна (кар'єрна) і пасивна (рефлексивно- пристосувальна); стратегії креативності та звичайності; функціонально-дієва (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) і творчо-перетворююча (майбутнє) та стратегії керування цінностями, що призводять до внутрішньої гармонії або відсутність керування цінностями, дисгармонія.

Кожна група респондентів, схильних до певної стратегії збереження психологічного здоров'я мають свій особистісний профіль, характеризуються певною системою міжособистісних стосунків та особливостями поведінки в умовах невизначеності.

Висновки до розділу

Для уточнення сенсового наповнення категорії «ситуація невизначеності» основний акцент був зроблений на сфері переживань молодими людьми та особливостях побудови ними способів долання, які базуються на власному досвіді. Ситуація невизначеності найчастіше асоціювалася зі страхами та поєднанням різних переживань. Часто в есе респондентів звучить ідея про нове починання, переживання періоду минулого як завершеного. Враховуючі, що в психології активно використовуються різні типи часової орієнтації людини – на минуле, сьогодення чи майбутнє, у конкретних есе можна бачити, як по-різному спрямовується фокус уваги респондентів: на минуле, яке сприймається як таке, що завдало шкоди, або на майбутнє, пов'язане з очікуванням невідомого, невизначеного, нових можливостей. Із загальної кількості респондентів лише 8 % згадували про необхідність зміни ставлення як до себе, так і до світу, основна кількість респондентів зосереджувалася на якомусь з цих полюсів.

Проблеми адаптації до ситуації невизначеності часто обумовлені відчуттям ворожості, яке викликає невизначена ситуація. Адаптація до умов невизначеності та подолання невизначеності у внутрішній картині молоді люди пов'язують з необхідністю пошуку певної опори, психологічної системи координат, яка містить в собі або автономність, дистанціювання від оточуючих або відкритість та, навіть, прийняття ситуації невизначеності як нового відліку своїх життєвих планів та стратегій.

Переживання особистістю ситуації невизначеності у різних сферах життя та міжособистісних відносин пов'язане з ризиком та складністю прийняття рішень у скрутних або неоднозначних ситуаціях. В дослідженні були виявлені характерні настанови на ситуації невизначеності у респондентів: очікування чогось тривожного, страшного, агресивного, відчуття втрати сил, розгубленість.

Як показали результати, основні стратегії вирішення ситуацій невизначеності молоді спрямовані на пошук ресурсів усередині себе, на позитивну установку щодо майбутнього, на зміну ставлень до соціуму, підвищення довіри до оточуючих.

Особливим ресурсом для адаптивного переживання ситуації невизначеності є критичний момент життя, переломна подія, досвід негативного переживання, що підштовхує суб'єкта до необхідності переходу на новий рівень розвитку. Взагалі, універсальна готовність молоді до змін спрямована на майбутнє, що відкриває принципово нові можливості в сучасному переосмисленні категорії психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

В умовах невизначеності особистісний потенціал як складова частина психологічного здоров'я молоді може реалізовуватися як складний симптомокомплекс, який розкриває здатність особистості до усвідомленої, активної взаємодії з соціумом на соціальному, культуральному та життєстворювальному рівнях. Отримані дані переконливо доводять наявність потенціалу тих особистісних утворень, які в подальшому лежать в основі підтримки належного рівня психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Констатовано, що у представників молоді основні компоненти психологічного здоров'я сформовані достатньо та сприяють його підтримці в умовах невизначеності. Виражена мотивація на досягнення успіху підтверджує, що молодь орієнтована на наполегливість у досягненні конструктивних цілей, упевнена в успіху своєї справи, активна, відповідальна та ініціативна. В даній вибірці молоді важливими ознаками адаптивного потенціалу є здатність до самоконтролю власної поведінки, адекватного оцінювання себе та події реального життя.

Крім того, емпірично доведено, що вираженість показників довільності в даній вибірці вище за середню, наполегливість незначно домінує над самоконтролем та саморегуляцією, що свідчить про відносну перевагу прагнення до завершення дії над рівнем довільного контролю власних

емоційних реакцій. Водночас це доводить достатню розвиненість здатності контролювати власні вчинки, емоції та потяги – в ситуації невизначеності. Така характеристика вольової сфери позитивно впливає на психологічне здоров'я молоді та сприяє його збереженню.

Виявлені трифакторні моделі психологічного здоров'я студентської та працюючої молоді. Перша модель психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності присутні три базові утворення: емоційно-вольові особливості, параметри самоактуалізації (підтримка та опора) та типи міжособистісних стосунків (доброзичливість та підпорядкованість). Друга модель психологічного здоров'я працюючої молоді в умовах невизначеності містить три фактори: локус контролю (відповідальність), особливості емоційно-вольового самоконтролю та параметри самоактуалізації (чутливість до себе, прийняття своїх переживань і потреб).

На підставі методу квартільного розподілу Q респондентів було угруповано за такими стратегіями збереження психологічного здоров'я: екзогенна (екстернальна) і ендогенна (інтернальна); стратегії самоактуалізації та маніпуляції; активна (кар'єрна) і пасивна (рефлексивно-приспосувальна); стратегії креативності та звичайності; функціонально-дієва (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) і творчо-перетворююча (майбутнє) та стратегії керування цінностями, що приводять до внутрішньої гармонії або відсутність керування цінностями, дисгармонія.

Респонденти – представники молоді, які мають переваги за типом ендогенної (інтернальної) стратегії збереження психологічного здоров'я, відчувають свою відповідальність за всі обставини свого життя, спроможні ними керувати. Вони здатні досягати успіхів у майбутньому, відповідати за неприємні, невизначені ситуації і обставини життя. В системі сімейних, міжособистісних та виробничих відносинах такі респонденти також відповідальні, що може опосередковано говорити про їх соціальну зрілість та адекватну поведінку в умовах невизначеності. І навпаки, молоді люди, які мають тип екзогенної (екстернальної) стратегії збереження психологічного

здоров'я, не завжди бачать зв'язки між власними діями та обставинами свого життя. Їх характеризує недостатня відповідальність в системі сімейних, міжособистісних та виробничих відносин. Успіхи, свої досягнення вони приписують везінню, долі, допомозі інших людей.

Профіль респондентів, які мають переваги за типом *ендогенної (інтернальної) стратегії збереження психологічного здоров'я* складають такі риси особистості, як-от: легкість у спілкуванні, доброта; емоційна стійкість, ствердження себе, незалежне мислення; впертість; веселий норов, повний ентузіазму; обов'язковість, керування почуттям обов'язку; сміливість, довірливість, адаптивність; креативність, проникливість, схильність до аналізу подій; соціальна уважність, схильність до контролю емоцій та загальної поведінки, уважність до репутації.

Профіль респондентів, які мають переваги за типом *екзогенної (екстернальної) стратегії збереження психологічного здоров'я* має такі риси особистості, як: відособленість, критичність; легка дратівливість; скромність, м'якість, конформність, пристосованість; сторожкість, серйозність; пошук вигоди, використання моменту; авантюризм, сміливість, спонтанність; довірливість, відсутність ревнощів, відсутність прагнення до конкуренції; витривалість до неприємних ситуацій; спонтанність; внутрішня недисциплінованість.

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я, що вказує на самоактуалізацію*, притаманні: спрямованість особистості на себе, як-от опора на себе, на свої почуття, думки, управління своїми цілями, установками, принципами; здатність спонтанно виражати свої почуття та бути самим собою; поважати себе за свою силу, високо цінити себе; приймати себе таким, як є, зі всіма недоліками та слабкостями; приймати свою агресивність, розуміти, що вона є природною та може існувати в міжособистісних стосунках; здатність легко та швидко встановлювати щільні та особистісно-забарвлені контакти з оточуючими.

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я, що вказує на самоактуалізацію*, притаманні: легкість у спілкуванні; емоційна зрілість, стійкість, моральність, адаптивність; незалежність, твердості свого Я; ентузіазм, наполегливість, соціальна точність.

Респондентам, представникам *маніпуляційної стратегії збереження психологічного здоров'я* притаманні такі властивості, як-от: спрямованість особистості на інших, що проявляється в поведінці, зорієнтованої на зовнішню підтримку, страху відкрито проявляти свої почуття, емоції та думки; низька самоповага; неприйняття своїх слабкостей, недоліків; скритність, придушення агресивних реакцій в собі, неприйняття себе; труднощі в спілкуванні, поверхові стосунки з оточуючими.

Респондентам, *представникам маніпуляційної стратегії збереження психологічного здоров'я*, властива структура особистості з наступними рисами: стриманість, відокремленість, критичність; здатність тверезо оцінювати реальність; пристосованість; песимістичність; здатність користуватися моментом, уникати правил, пошук вигоди; конфліктність.

Результати дослідження суб'єктів, які відрізняються за динамікою пристосування до змін зовнішнього соціального середовища – *активна (кар'єрна) стратегія збереження психологічного здоров'я* або *пасивна (рефлексивно-пристосувальна) стратегія збереження психологічного здоров'я*, показали, що у представників цих груп статистично значущих розбіжностей за основними факторами особистості не встановлено.

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього, що вказує на майбутнє* (творчо-перетворююча стратегія) притаманна факторна структура особистості, яка складається з таких рис: легкість у спілкуванні, спрямованість назовні, емоційна зрілість, стійкість, незворушність, здатність дотримання моральних норм, добра адаптація у критичних обставинах, незалежність, іноді впертість, домінантність, імпульсивна жвавість, веселість, ентузіазм, відповідальність, стійкість при переживанні життєвих

труднощів та емоційно напружених ситуаціях, практичність, світськість, проникливість, ліберальність, критичність, аналітичність, контроль бажань.

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я за організацією часу та ставленням до нього, що вказує на сьогодення* (функціонально-дієва стратегія) притаманна факторна структура особистості, яка складається з таких рис: легкість, стійкість у спілкуванні, емоційна зрілість, стійкість, культурний рівень світогляду, незалежність, самоствердження, активність, веселість, користування моментом, вільність від впливу групи.

Також їм притаманні: соціальна сміливість, авантюризм, практичність в керуванні, роботі, реалістичність, відповідальність, незалежність, соціальна сміливість, експериментування, аналітичність та свобода мислення, контроль своїх емоцій та поведінки, соціальна уважність.

Респондентам, представникам *стратегії збереження психологічного здоров'я, що вказує на орієнтацію у минуле* (споглядально-рефлексивна стратегія) властива факторна структура особистості, яка складається з таких рис: стриманість, відособленість, критичність, холодність, чутливість, емоційна нестійкість, легке засмучення, скромність, м'якість, податливість, пристосованість, обережність, серйозність, мовчазність, здатність уникати правила, шукати вигоди, необов'язковість, схильність до переживання стресу, спонтанність, неспокійність, нерозвиненість уяви, застрягання на деталях, прямолінійність, нехитрість, сентиментальність, поважність до принципів, терпимість до труднощів, внутрішня недисциплінованість, конфліктність, низька інтеграція.

Для респондентів, представників *креативної стратегії збереження психологічного здоров'я* характерно прагнення до набуття знань про навколишній світ, творча спрямованість. Вони спрямовані на актуалізацію своїх особистісних потенціалів.

Для респондентів, представників *звичайної стратегії збереження психологічного здоров'я* характерно слабе прагнення до набуття нових

знань, невиражений творчий потенціал. Вони не розглядають можливості спрямувати своє життя на розкриття особистого потенціалу, на самореалізацію і самоактуалізацію інтелектуальних, творчих ресурсів, в них слабо виражені дані здібності.

Респонденти, що обрали *стратегію креативності при збереженні психологічного здоров'я*, характеризуються такими властивостями особистості, як-от: емоційна стриманість, схильність до захоплення, увічливість, м'якість, довірливість, схильність до співпраці, кооперації, гнучкість, ініціативний ентузіазм, схильність до дружньої допомоги, прагнення бути в центрі уваги, розвинута товарицькість, здатність проявляти теплоту та повагу в стосунках з оточенням.

Респондентам, що обрали *креативну стратегію збереження психологічного здоров'я*, притаманна структура особистості, яка містить такі риси: спрямованість на інших, легкість у спілкуванні, емоційна зрілість, стійкість, висока адаптивність, незворушність, незалежність, упертість, агресивність, стійкість, відповідальність, обов'язковість, витонченість, інтелектуальний підхід в оцінюванні ситуації.

Респондентів, що обрали *звичайну стратегію при збереженні психологічного здоров'я*, характеризуються таким властивостями особистості, як-от: конформність, очікування допомоги від інших, прагнення бути в згоді з думкою оточуючих, свідомо конформність.

Респондентам, що обрали *звичайну стратегію збереження психологічного здоров'я*, притаманна структура особистості, яка містить такі риси, як-от: стриманість, замкнутість у емоційних відношеннях, емоційну стійкість, скромність, м'якість, поступливість, конформність, неспішність, песимізм, обачність, спонтанність, контрольованість.

Респондентам, що обрали *ціннісно-орієнтовану стратегію збереження психологічного здоров'я*, притаманні такі риси, як-от: спрямованість на інших, легкість у спілкуванні, емоційна зрілість, стійкість, висока адаптивність, незалежність, доміантність, відповідальність, товарицькість,

сміливість, спонтанність у спілкуванні, експериментування, соціальна уважність, точність.

Респондентам, яким притаманна *дисгармонійна стратегія збереження психологічного здоров'я*, притаманна структура особистості, яка включає такі риси, як-от: стриманість, замкнутість, холодність у емоційних відношеннях, легке засмучення, скромність, м'якість, поступливість, мовчазність, обережність, серйозність, спонтанність, авантюризм, внутрішня неконтрольованість, низька інтеграція.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [108; 109; 114; 120; 127; 129; 135; 140; 145; 300].

РОЗДІЛ 6

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ТЕХНОЛОГІЇ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

6.1. Використання тренінгових технологій для реалізації задач збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

У другому розділі, узагальнюючи наукові дані про технологічний підхід в психології, в контексті нашого дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності ми розглянули технологічний підхід як спеціально укладений комплекс заходів та конкретних психотехнічних прийомів, спрямованих на досягнення кінцевої мети – підтримки та збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

У вітчизняній та зарубіжній психології існує низка наукових досліджень з проблемно-орієнтованого технологічного підходу до розуміння особливостей функціонування особистості у неоднозначних ситуаціях, які склали методологічне підґрунтя для реалізації задач збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності: М. Артюшина [9], В. Лефтеров [153], К. Мілютіна [174], В. Підгурська [195], В. Подшивалкіна [198], І. Підласий [196], Л. Тодорів [238], О. Шапран [255], П. Щербань [263], Т. Титаренко [235], В. Черноіваненко [253], N. Bennett, D. Herold, S. Ashford [275] та ін.

Основна перевага психологічних тренінгових технологій полягає в тому, щоб при мінімальних матеріальних, просторово-часових та інших витратах, забезпечити виконання послідовних чітких дій для максимального досягнення прогнозованого результату. Головна особливість технологізації тренінгу збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності полягає в самій сутності соціальних відносин сучасної молоді та суб'єктивного переживання нею ситуації невизначеності.

Основна складність організації та проведення тренінгу збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності полягає в тому, що в парадигмі технологічного підходу основні вимоги висуваються до соціально-професійних субкомпетенцій психолога, до яких належать:

- організаторська, необхідна для вирішення організаційних питань щодо підготовки та проведення тренінгу (цілепокладання, планування програми тренінгу);

- моделювання, пов'язана з попередньою, організаторською (штучне створення ситуації, максимально наближених до реальності);

- психодіагностична (попередня соціально-психологічна діагностика та діагностика після проведення тренінгу з метою виявлення ефективності програми);

- дослідницька (дослідження особистісних або внутрішньогрупових процесів, які виникають у ситуації тренінгу);

- спілкування (організація та ведення внутрішньогрупового, партнерського спілкування, встановлення та підтримання контакту між учасниками тренінгу, вироблення єдиної стратегії взаємодії);

- дискусійності (специфіка керування групою дискусією, обговорення актуальних для задач тренінгу проблем);

- впливова (реалізація внесків психолога у зміну поведінки членів групи);

- ігрова (елементи ділових, рольових ігор, окремих психотехнічних вправ; виконання учасниками тренінгу різних ролей, значимих для збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності в реальному житті);

- інтерпретаційна (роз'яснення, інтерпретація ситуацій, що склалися в процесі тренінгу);

- аналітична (аналіз поведінки учасників, груповий та індивідуальний аналіз оцінок та самооцінок);

- психокорекційна (дії з корекції тих особливостей психологічного розвитку, які в реальних умовах невизначеності не відповідають оптимальній моделі поведінки та збереження психологічного здоров'я);

- технічна (у разі необхідності застосування аудіовізуальних засобів, підготовка дидактичних матеріалів);

- навчальна (навчання учасників тренінгової групи формам поведінки, діяльності та спілкування, ефективним в умовах невизначеності) [275].

Крім того, специфіка тренінгу збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності полягає в тому, що учасники тренінгу – молоді люди, які працюють або ще навчаються у закладі вищої освіти, мають сформовані потреби, особистісні характеристики, світогляд і сформовані стереотипи поведінки, тому буває дуже складно підібрати таку програму з комплексом вправ та завдань, які забезпечать досягнення поставленої мети.

Ще однією складністю застосування тренінгових технологій збереження психологічного здоров'я молоді є максимально суб'єктивована категорія психологічного здоров'я, що в нашому дослідженні знайшло своє підтвердження в різноманітних стратегіях його збереження. Не дивлячись на наявність каталогів тренінгових справ та різноманітні методичні рекомендації бажаний ефект від тренінгу настає не одразу, навіть при умові дотримання всіх вказівок.

Знаючи цю проблему, готуючись до проведення тренінгу, ми враховували багато чинників, як-от: специфіка групи, конкретна система формування та відпрацювання необхідних навичок збереження психологічного здоров'я, спеціальні компетенції психолога, який проводить тренінгові заняття тощо.

Найважливішою умовою ефективності тренінгу є група. Коли йдеться про підвищення ефективності стратегій збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності необхідно враховувати, що молоді люди ефективно навчаються продуктивним стратегіям збереження психологічного здоров'я в

процесі взаємодії, відпрацьовують корисні прийоми та переймають досвід інших учасників. Крім того, об'єктивні закони функціонування групи, групова динаміка забезпечують якість тренінгової роботи, оскільки закони групи починають працювати автоматично, навіть якщо це не співпадає з бажанням учасників. І саме цей феномен соціальної психології, тобто, природна течія групової динаміки, з одного боку, створює проблему для психолога, а з іншого, розкриває можливості для навчання молоді зберігати та підтримувати своє психологічне здоров'я. Тобто, починаючи з перших зустрічей, ми маємо фіксувати на якому етапі розвитку знаходиться група.

Щодо спеціальних компетенцій психолога як необхідного чинника ефективності роботи групи, особливого значення набувають фахові та комунікативні компетенції, уміння надихати молодих людей, стимулювати їх до реалізації поставлених задач.

Спираючись на метод моделювання С. Максименка, яка б модель збереження психологічного здоров'я не була підґрунтям тренінгового заняття, на досягнення яких цілей вона не було б спрямована, головним стає наявність конкретної системи формування та відпрацювання на практиці необхідних навичок та їхня екстраполяція на ситуації невизначеності.

Тому для організації та реалізації тренінгової технології як конкретної моделі реальності особливого значення набувають організаційні та методичні моменти, як-от: уточнення мети тренінгу, наявність всіх необхідних умов щодо його проведення, тайм-менеджмент роботи з групою тощо.

Перше, ніж починати роботу з групою, необхідно чітко сформулювати мету, оскільки без цього методичного елементу робота не матиме сенсу, і складно буде зрозуміти тип тренінгу та доцільність застосування окремих прийомів та способів роботи.

Дотримання всіх необхідних умов щодо проведення тренінгу передбачає:

- підготовленість психолога до проведення тренінгу;

- наявність спеціально підготовленого місця для проведення тренінгу та його оснащеність;

- наявність спеціально розробленої програми тренінгу.

Основними принципами роботи тренінгової групи мають бути:

- атмосфера відкритості, співтворчості, взаємодії;
- емоційна піднесеність, доброзичливість;
- соціально-психологічна рівноправність усіх учасників тренінгу;
- емоційно-позитивне сприйняття всіх членів групи;
- формування почуття впевненості у своїх силах та потенційних можливостях [153].

Щодо тайм-менеджменту тренінгової роботи, можна рекомендувати тривалість кожного заняття не більше трьох годин з перервою на 10 хвилин.

В процесі реалізація тренінгової технології збереження психологічного здоров'я доцільно застосовувати принцип активної особистості, коли учасник тренінгу не просто засвоює готові знання або компетентності щодо підтримки та збереження в умовах невизначеності власного психологічного здоров'я, але й бере активну участь у їхньому відкритті для себе, самостійно визначає способи дії в різноманітних невизначених ситуаціях повсякденного або професійного життя, розкриває для себе нові ресурси та компетенції, якості, що забезпечують продуктивне функціонування в умовах невизначеності.

Серед розповсюджених в соціальній психології проблемно-пошукових технік реалізації тренінгових технологій щодо проблематики нашого дослідження можна спиратися на техніки, пов'язані з описом, критичним аналізом конкретної проблемної ситуації, постановкою та формулюванням проблеми.

Техніка аналізу конкретної ситуації є формою активного занурення в роботу, що дозволяє учасникам тренінгу отримати новий досвід та навички у наступних областях: як-от:

- когнітивні навички роботи з інформацією в умовах її відсутності або, навпаки, перебільшення з різних джерел (аналіз, порівняння, постановка проблеми в умовах невизначеності, синтез тощо);

- формування досвіду виявлення та вирішення проблем, оцінки можливостей обрання альтернатив та прийняття рішень;

- навички групової та командної роботи, що є важливим в ситуації невизначеності;

- оволодіння універсальними способами опрацювання проблемних ситуацій в умовах невизначеності;

- групова робота над конкретною ситуацією, що зближує, допомагає встановленню партнерських відносин.

Техніка аналізу конкретної ситуації передбачає навчальну роботу з проблемною ситуацією, яка спеціально конструюється психологом, у якій учасники тренінгової групи опиняються перед невизначеною ситуацією, вихід із якої вимагає пошуку спеціальних засобів (знань, прийомів, способів, умов).

Для застосування техніки аналізу конкретної ситуації психологу необхідно заздалегідь відповісти на наступні питання:

- що формується? (способи, прийоми, стратегії збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності);

- на якому рівні? («вміти», «володіти», «бути ознайомленим»);

- на якому змісті? (досвід соціальної життєдіяльності молоді, волонтерська робота, ситуації війни).

- щодо якої проблеми? (виявити центральну проблему).

Невизначена ситуація має бути:

- реалістичною – містити покроковий опис, наявність реальних фактів, а не модель;

- проблемною – мати елементи суперечності, дискусійності, інформаційної недостатності для стимулювання пошуку додаткової інформації, добудови відсутніх ланок;

- варіативною – мати декілька варіантів розв'язання;
- навчальною – навчати молодих людей продуктивним стратегіям збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

Технологія роботи з конкретною ситуацією може реалізовуватися в наступних алгоритмах:

- індивідуальна робота з конкретною ситуацією;
- обговорення ситуації в малих групах;
- публічний виступ та групова дискусія за проведеними аналізами ситуації;
- узагальнення результатів роботи із конкретною ситуацією;
- рефлексія способів вирішення та змін у власних стратегіях збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

У процесі роботи рефлексування набуває особливого значення та має відбуватися за чітким алгоритмом:

- предмет рефлексії;
- зміст рефлексії (який результат очікується на виході);
- спосіб роботи (за допомогою чого було отримано результат, які були труднощі, на які ще ситуації можна екстраполювати цей спосіб);
- комунікація (рефлексія способів спілкування в групі);
- групова динаміка (етапи, зміни, проблеми, досягнення в роботі групи);
- емоційно-психологічний стан кожного учасника групи).

Отже, ми рекомендуємо текст конкретної невизначеної, проблемної ситуації доповнювати цільовою установкою, завданнями, коментарями та можливою рефлексією, яка перетворює цей елемент тренінгової технології на проблемно-пошуковий.

Для формулювання невизначеної ситуації та пов'язаної з нею проблеми спочатку необхідно описати цю ситуацію, потім провести її критичний аналіз, результатом якого може стати формулювання проблеми.

Описати невизначену ситуацію – означає зробити феноменальний опис, тобто, не просто розповісти про неї своїми словами (з усіма деталями), усвідомити, що призвело до її появи у Вашому житті, а описувати за алгоритмом: Що? Хто? Коли?

Що (або які події, дії інших людей) змусило Вас подумати, що виникла проблемна ситуація, яка потребує вирішення?

- Коли вона виникла і кого ще торкнулася?
- Чому вона є значущою для Вас?
- З якими аспектами вашого життя або професійної діяльності пов'язана ця проблема?

Результатом проведеної роботи може бути есе, малюнок, графічна модель тощо.

Головним завданням критичного аналізу є пояснення сутності проблеми: Чому вона виникла? Що лежить у її основі? Які причини її появи?

Щоб пояснити проблему, необхідно знайти розбіжність між існуючою та бажаною ситуаціями, тим, що є, і тим, що потрібно, між відомим та невідомим.

Отже, техніка аналізу конкретної ситуації дозволяє зрозуміти суть та пояснити невизначену ситуацію, підготувати ґрунт для власне формулювання проблеми, що потребує спеціального технологічного підходу.

Відомо, що це розбіжність, розрив між існуючою і бажаною ситуаціями, тобто. тим часом, що є, і тим, що потрібно. Для того щоб сформулювати проблему, важливо позначити ще один важливий елемент – виділення ланки, якої бракує, проблемної зони, оскільки сформулювати проблему означає наполовину її вирішити. Тому, на наш погляд, у формулюванні проблеми має простежуватися мета як стратегія її вирішення.

У такому контексті у тренінговій роботі ми не тільки фіксуємо проблемну зону, але й передбачаємо напрямок її вирішення, тобто, логіка

роботи полягає в організації руху від опису проблемної ситуації до постановки проблеми.

Використовуючи технологію роботи з конкретною ситуацією, ми маємо розуміти, що страх будь-якої невизначеності (результати іспиту, відкидання з боку оточуючих, хвороби тощо) формує в особистості деструктивні настанови. Прикладами таких установок є такі висловлювання:

- що буде, якщо я провалю іспит...;
- що буде, якщо мене будуть відкидати оточуючі...;
- що буде, якщо я захворію...;
- що буде, якщо я залишусь без роботи...;
- що буде, якщо всі з мене будуть сміятися...;
- що буде, якщо всі дізнаються про мої слабкості... тощо.

Прикладів для роботи можна підібрати багато, оскільки будь-яка робота на себе (від фрилансера до власника бізнесу) – це постійна невизначеність у всьому; відношення з людьми завжди мають елементи невизначеності; будь-яка справа, політична, економічна або творча теж можуть бути прикладами невизначеності.

Формулюючи проблему за принципом що буде, якщо..., людина фактично заздалегідь готує себе до невдачі: подія ще не відбулася, але бачиться найгірший сценарій, тобто, в ситуації невизначеності людина може сама вигадувати страх та потім його боятися.

За А. Беком такі установки є когнітивними спотвореннями. Щодо їх корекції, можна застосувати техніки декатастрофізації, децентралізації або переформулювання.

Основний сенс техніки декатастрофізації полягає в тому, що учаснику групи пропонується уявити найстрашніше, що може статися в конкретному випадку («а раптом, якщо...»). Наприклад, учасник групи не склав іспит – необхідно обговорити, що відбуватиметься далі, як це вплине на його життя, на його стосунки з близькими та оточуючими людьми. Навряд чи через незданий іспит від нього відмовляться близькі та оточуючі.

Поступово необхідно прийти до того, що найстрашнішим в цій ситуації може бути те, що іспит доведеться перекласти, витратити більше часу на підготовку тощо.

Тобто, будь-яка невизначена ситуація – лише факт життя людини. Дуже часто люди з такими руйнівними настановами свої невдачі в одній області екстраполують на всі сфери свого життя, підкріплюють песимістичні тенденції.

Використання техніки декатастрофізації унеможливорює негативну емоційну спрямованість, сприяє погляду на ситуацію з іншого боку та формулювати установку по-новому. Декатастрофізація надає можливість в процесі тренінгової роботи зустрітися з тим, що викликає тривогу, знижує значущість невизначеної ситуації, полегшує сприймання невизначеності майбутньої події.

Техніка децентралізації допомагає зсунути увагу з себе, власних проблем та переживань на інших людей. Спостереження за поведінкою людей, щирий інтерес до них, готовність підтримати їх у скрутну хвилину, надає суб'єктові впевненості та суб'єктивного відчуття, що він не самотній, а переключення уваги на інших сприяє зменшенню гіперконтролю над власними почуттями та придушенню своїх негативних емоцій, розумному керуванню власними емоціями.

Техніка переформулювання передбачає перенос своїх негативних відчуттів у минулий час, що допомагає вийти із замкненого кола неприємних переживань страху невизначеності, сприяє формуванню впевненої позиції. Наприклад, замість «Мені не щастить» можна казати «Мені раніше не щастило» тощо.

Для того, щоб уникнути неприємних асоціацій, які викликає слово «невизначеність», в процесі виконання вправ про формування нових стратегій збереження психологічного здоров'я, можна використовувати слово, наприклад, «незвідане», яке формує у людини відчуття себе дослідником нового досвіду.

Для проведення тренінгової роботи рекомендуємо використовувати наступні вправи, які будуть сприяти формуванню адекватних стратегій збереження та підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Вправа «Я не погоджуюсь».

Мета: допомогти учасникам групи навчитися висловлювати власну думку, розвинути компетенції критичного мислення, комунікації та аргументації.

Час проведення: 25-40 хвилин.

Інструкція учасникам: Сьогодні ми з вами проведемо вправу під назвою «Я не погоджуюсь». Вам доведеться працювати в парах, і я пропонуватиму наступні теми для обговорення.

Коли я озвучую тезу, один із вас наводить аргументи «за», другий «проти». Далі відбувається зміна позицій у парі.

Приклади тем.

- Приватна освіта краща за державну.
- Віддалена робота ефективніша за живу.
- Обов'язкове вивчення іноземних мов є корисним для всіх.
- Життя у великому місті краще ніж у маленькому або на селі.
- Безпілотні авто зроблять дороги безпечнішими.
- Усі країни повинні дотримуватися кліматичної угоди.
- Уряд має забезпечувати безкоштовну вищу освіту для всіх громадян.

Обговорення.

- Як ви оцінюєте свою комфортність при висловленні згоди чи незгоди з озвученою проблемою? Чому?
- З якими проблемами ви зіткнулися в процесі формулювання аргументів чи контраргументів?
- Які стратегії, з вашої точки зору, є найуспішнішими для переконливого уявлення?

- Як ви оцінюєте свою здатність слухати та відповідати на аргументи іншої людини?

- Які навички активного слухання ви використовували?

- Яку користь ви отримали з виконання цієї вправи, як її можна застосувати у реальних умовах?

- Які моменти обговорення чи аспекти вправи здалися вам найбільш корисними чи цікавими для збереження свого психологічного здоров'я в умовах невизначеності?

Вправа «Технологія рішення проблем».

Мета: допомогти учасникам визначати та аналізувати проблеми, формулювати цілі, знаходити альтернативні рішення, оцінювати результати своєї діяльності. Крім того, виконання цієї вправи покращує навички комунікації та довіри між учасниками групи, дозволяє їм усвідомити та відпрацювати свою роль у процесі вирішення проблем.

Час проведення: 60 хвилин

Інструкція: на цьому етапі роботи ми з вами зосередимося на технології рішення проблем і на тому, як допомогти групі вирішити відносно просту проблему.

Технологія вирішення проблем складається з наступних алгоритмів:

1. Назва проблеми.

- Опис.

- Історія.

2. Аналіз проблеми.

- Причини.

- Наслідки.

3. Патерни.

- Встановлення цілей.

- Переформулювання проблеми.

- Встановлення цілей.

- Формулювання завдань.

4. Пошук альтернатив.

- Мозковий штурм для альтернат.
- Визначення сил та ресурсів, що сприяють та обмежують кожен альтернатив.

5. Планування роботи щодо рішення нової проблеми.

6. Оцінка роботи.

- Неформальна.
- Формальна.

Цей метод ефективний, коли ваша проблема відносно проста. Давайте перерахуємо деякі прості проблеми, з якими ви нещодавно зіштовхнулися, і я запишу їх на дошці. Опрацюємо деякі з них. Для цього об'єднайтеся у трійки.

Кожна трійка має взяти одну з проблем. Будь ласка, у трійці вирішите, хто представлятиме проблему. Бажано, щоб учасник, який буде це робити, стикався з подібною проблемою.

Отже, розпочинаємо роботу. Дотримуйтесь етапів, які ми з вами описали та вирішіть цю проблему. Зараз у нас перший етап – назва проблеми. На цей етап маєте п'ять хвилин. Бажаю успіхів у роботі!

Учасники розпочинають роботу. Тренер уважно стежить за часом – називаючи послідовно етапи та час роботи, відведений на кожен із них. Коли учасники закінчать, він проводить обговорення.

Обговорення.

- Які були результати використання технології вирішення проблеми у вашій групі?

- Які аспекти технології вирішення проблеми виявилися максимально корисними для вашої групи? У чому полягала їхня користь?

- З якими труднощами зіткнулася ваша група під час проходження різних етапів цієї технології? Як ви долали ці труднощі?

- На вашу думку, чи покращилася взаємодія та комунікація у вашій групі завдяки цій технології? У чому проявляються ці покращення?

- Як ви оцінюєте свою роль у вирішенні проблеми? Що ви зробили правильно, і що б ви хотіли покращити на цьому шляху?

- Які уроки ви винесли з цієї вправи, і як ви плануєте застосувати отримані знання та навички у вирішенні проблем невизначеної ситуації?

Вправа «Ставлення до змін».

Мета: допомогти учасникам групи усвідомити свої почуття та реакції на зміну зовнішніх обставин, виявити можливі проблемні зони, які можуть ускладнювати їхню адаптацію до нових умов життєдіяльності, оволодіння способами застосування отриманих знань у процесі адаптації до умов невизначеності.

Час проведення: 25-30 хвилин.

Матеріали: Бланк «9 крапок» – кожному учаснику, олівець або ручка – також кожному учаснику.

Психолог готує аудиторію: стільці складені біля стін, а не розставлені в залі як завжди, дошка лежить на підлозі, блокнот теж лежить на підлозі, але окремо.

Інструкція: коли учасники зайдуть до аудиторії, не давайте їм жодних вказівок. Поспостерігайте за їхньою реакцією та тим, як вони справляються з новою ситуацією. Попросіть їх висловити свої почуття щодо ситуації в кімнаті.

Наш тренінг продовжується. Розкажіть, що ви відчуваєте, виявивши тренінгову кімнату у такому стані?

Психолог вислуховує учасників. Потім просить привести аудиторію у звичний вигляд.

Тепер я розповім про мету цього заняття. Ми з вами навчимося визначати своє ставлення до змін та використовувати ці компетенції для допомоги іншим у подоланні змін. Для прояснення вашого ставлення до змін ми проведемо дві короткі активності, а потім обговоримо, як застосувати ці знання на практиці.

1-а частина вправи.

Тренер роздає кожному учаснику бланк «9 крапок».

З'єднайте всі крапки чотирма прямими лініями, не відриваючи олівця та не повторюючи жодної лінії, але лінії можуть перетинатися одна з одною. Якщо хтось знає це завдання, просто мовчки спостерігайте за рештою, не підказуючи.

Коли рівень фрустрації стане досить високим, психолог може запропонувати учасникам допомогти вирішити проблему один одному.

Рішення: Лінії мають виходити за уявні межі дев'яти крапок.

Психолог питає учасників, які уроки про зміни вони можуть отримати з цієї вправи? Тренер вислуховує учасників і дає їм нове завдання.

- Тепер знайдіть собі нового партнера за іншим столом. Знайшли? Обговоріть, що ви відчуваєте, коли вас просять зробити ще одну зміну лише через десять хвилин після першої зміни.

Учасники протягом 2 хвилин обговорюють задане тренером питання.

2-а частина вправи.

Ви вже дві хвилини поспілкувалися із новим партнером. Трохи звикли один до одного. Тепер поверніться спинами один до одного. Мовчки і тихо внесіть п'ять змін до свого зовнішнього вигляду, не обертаючись.

Коли всі будуть готові, попросіть учасників підвестися, повернутись віч-на-віч і назвати п'ять змін у зовнішності свого партнера.

За бажанням можна провести ще один раунд із п'ятьма додатковими змінами.

Обговорення.

- Як ви відчували себе і що думали після перших інструкцій?

- Що ви зробили для виконання цих інструкцій?

- Чи допомогли вам інші учасники вирішити це завдання?

- Які зміни довелося реалізувати нещодавно і як ви до цього поставилися?

- Які три прояви поведінки ви помічаєте у себе в період змін?

- Яким є ваше загальне ставлення до змін?
- Що вам потрібно скоригувати щодо змін?
- Як можна використовувати отримані знання та допомоги іншим людям, які стикаються зі змінами та проблемами.

Вправа «Виклики життя».

Мета: розвиток вміння приймати виклики життя та усвідомлювати свою готовність до ризикованих дій.

Вправа допомагає учасникам тренінгу:

- Оцінити власну схильність до ризиків у різних ситуаціях.
- Проаналізувати попередні виклики свого життя для оцінювання успішних та невдалих стратегій.
- З досвіду інших учасників дізнатися та обговорити різні стратегії ухвалення ризиків.
- Покращити усвідомлення власних почуттів та індивідуальні реакцій на життєві виклики різного рівня.
- Розробити плани для подолання та управління ризиками, з якими учасники тренінгу можуть зустрітись у майбутньому.

Час проведення: 60 хвилин.

Матеріали: дошка, маркери, опитувальники за кількістю членів групи.

Інструкція: Сьогодні на нашому занятті ми розберемося, як ви приймаєте виклики та ризики, що виникають у вашому житті та застосуємо це усвідомлення до конкретних ситуацій. Адже щодня ми стикаємося з ризиками, навіть не замислюючись над ними. Наприклад, елементи ризиків можуть бути під час:

- їзди на роботу або навіть на цей тренінг;
- вибір одягу;
- вираз негативного ставлення до іншої людини;
- вирішення конфлікту на роботі або вдома тощо.

1-а частина вправи.

Будь ласка, поділіться на групи по 6-8 чоловік і розташуйтеся віч-на-віч або сядьте за круглим столом. Я даватиму вам теми для обговорення у вашій групі. У вас буде лише дві хвилини на кожен тему, обговорюйте теми по черзі, починаючи з того, на кому зупинилися в обговоренні попередньої теми. Обов'язково дотримуйтеся двоххвилинного ліміту на обговорення, тому що я переб'ю вас, навіть якщо ви ще не закінчили говорити, коли вийде час.

Будьте уважні, перша тема:

- Розкажіть про щось приємне, що сталося з вами нещодавно.

(Психолог називає першу тему, а у подальшому – кожні дві хвилини нову. В процесі обговорення пропонованих тем він спостерігає за реакціями учасників малих груп для того, щоб після завершення вправи дати зворотний зв'язок).

Наступні теми.

- Витягніть щось з вашої сумки та поговоріть про це.
- Розкажіть про момент вашого життя, коли ви були збентежені.
- Розкажіть про момент вашого життя, коли ви були дуже злими на роботі.
- Розкажіть про момент вашого життя, коли ви пережили страх.
- Скажіть комусь із вашої групи щось приємне.
- Встаньте та скажіть про себе щось позитивне.
- Запитайте у когось, скільки він заробив минулого року.
- Розкажіть про свою сексуальну фантазію.

Зверніть увагу, що пропоновані теми представлені в порядку зростання від ризиків низького рівня, до останніх пунктів, які сприймаються як ризики високого рівня.

Тепер згадайте три виклики, які ви прийняли на роботі, і три в особистому житті, які стосуються рівнів низького, середнього та високого ризиків. Запишіть їх у стовпчику «Який був ризик?»

На роботу дається 15 хвилин.

Тепер сформууйте нові невеликі групи із 4-6 осіб та протягом 15 хвилин обговоріть такі питання:

- Як часто ви ризикуєте на кожному рівні?
- Чим різняться ризики на кожному рівні?
- Які почуття ви відчували до, під час та після прийняття виклику високого рівня?
- Скільки різних альтернатив ви розглянули та яку інформацію зібрали перед тим, як прийняти ризики високого рівня?

Після роботи у групах усі повертаються до загальної групи, та психолог просить учасників поділитися їхніми відповідями на ці запитання.

2-а частина вправи.

Тепер обговоримо наступні аспекти прийняття ризиків:

1. Ризики є частиною нашого повсякденного життя, але ризиків високого рівня в ньому менше.
2. Ми можемо навчатися на викликах життя та ризиках, які були у нас в минулому.
3. Перш, ніж прийняти ризик, ми маємо усвідомити всі «за» та «проти».
4. Ми повинні оцінити середовище, в якому може виникнути ризик, зібрати достатньо інформації перед прийняттям життєвих викликів.

Тепер вам необхідно об'єднатися у трійки та обговорити свої плани з управління ризиками. Це допоможе вам розібратися у своїх планах та отримати зворотний зв'язок. На виконання вправи дається 15 хвилин.

Обговорення.

- Що нового ви дізналися про своє ставлення до викликів життя та ризиків під час виконання цієї вправи?
 - Як ви оцінюєте власну готовність приймати виклики життя до та після вправи? Чи змінилося щось для вас?
 - Які нові стратегії до прийняття викликів життя ви дізналися від інших учасників тренінгу?

- Які моменти вправи були для вас найскладніші або найнесподіваніші? Чому?

- Які позитивні або негативні моменти ви бачите у вашому підході до ухвалення ризиків? Що б ви хотіли змінити?

- Як ви збираєтеся використовувати отримані знання та навички у вашому повсякденному житті та професійній діяльності?

Вправа «Перша ідея».

Час проведення: 10-20 хвилин.

Інструкція. Для цієї гри можна використати вигадану чи справжню проблему, з якою зіткнулася група. Попросіть усіх учасників групи записати першу ідею, яка прийшла в голову, коли ви розповідали про проблему.

Складіть список усіх ідей та пропрацюйте його всією групою.

Неочікуваним варіантом цієї вправи може бути завдання записати свою найгіршу ідею. Після обговорення в групі списку, що вийшов, може виявитися, що деякі ідеї не такі вже й погані.

Користь від цієї вправи полягає в тому, що дуже часто в реальному житті до вирішення проблем люди підходять надто серйозно та формально. Записавши перше, що приходить в голову, можна виявити нові погляди та способи розв'язання проблеми.

Вправа «Діапазон».

Час проведення: 30-60 хвилин

Інструкція. Надайте команді кілька тем, про які ви хотіли б дізнатися. Запишіть ці теми на дошці та роздайте всім стікери та ручки. Попросіть усіх записати свої думки та прикріпити їх до дошки під відповідною темою.

Потім вся група разом має розсортувати стікери. Бажано згрупувати схожі ідеї разом ліворуч від теми, а незвичайні думки – праворуч. Тобто, ліворуч будуть розташовані популярні думки, а праворуч – екстремальніші та незвичні.

Ця вправа впливає на формування діапазону різних точок зору на різні теми. Важливо пам'ятати, що непопулярні думки не завжди є хибними.

Знайомство з таким широким діапазоном думок допоможе відкрити нові точки зору та виявити нові ідеї для подолання ситуації невизначеності, з якими стикається група

Вправа «Що зробила би ця людина?»

Час проведення: 45-60 хвилин

Інструкція. Озвучте групі проблему та попросіть усіх назвати одну відому людину, якою вони захоплюються. Це може бути знаменитість, політик чи їхній родич. Попросіть учасників групи прийняти на себе образ цієї людини та розповісти про прийняте рішення (учасники, які успішно увійдуть у роль, отримують додаткові бали).

Важливо пам'ятати, що концентрація на собі часто заважає ефективно вирішувати проблеми, а уявивши себе іншою людиною можна знайти нові рішення.

Рольова гра «Забудь про свої проблеми».

Кожен учасник групи формулює свої проблеми та записує їх на аркуші паперу, потім усі зминають листки та викидають їх у кошик. Після того, як усі папірці зібрані, психолог пропонує утворити групи із двох осіб. По одній людині з групи виймають записки із кошика. Так, у кожній групі виникає проблема, яку витягнули з кошика, групі дається 3-5 хвилин, щоб записати та обговорити можливі шляхи її рішення.

Потім кожна група розповідає про свою проблему та оголошує рішення. Інші учасники гри можуть зробити додавання з приводу нових пропозицій.

Рольова гра «Допоможіть мені!...»

Мета:

- спробувати усвідомити власні моделі поведінки;
- закріпити навички діалогового стилю спілкування, розвинути власні емпатичні можливості;
- потренуватися у «віддзеркалюванні» співрозмовника.

Матеріали: дошка.

Час виконання : залежить від кількості учасників та їхньої готовності до діалогу.

Хід роботи:

Група розбивається на підгрупи 3-5 осіб. На дошці записані ролі, як-от:

- друг;
- начальник;
- коханий;
- підлеглий;
- друг дитинства;
- далекий знайомий;
- колега по роботі.

Психолог надає кожній підгрупі завдання – замислитись над тим, як одна і та ж інформація трансформується в різних ситуаціях, стосовно різних людей, залежно від форми висловлювання.

Наскільки ми можемо користуватися доречною поведінкою – реакціями, адекватними ситуації, місцю, в яких ми опинилися, людям, з якими ми спілкуємося?

- Допоможіть мені! – звертаєтесь ви до різних людей та отримуєте у відповідь...

Давайте перевіримо, як кожен із перерахованих на дошці людей може відреагувати на ваше прохання. Алгоритм роботи такий:

- у кожній підгрупі визначте для себе, про який вид діяльності буде йтися, якої допомоги ви потребуєте;
- кожен спробує уявити собі, як розвиватиметься діалог із кожним з героїв, зазначених у списку.

Далі в групі програватимуться всі варіанти діалогу з усіма героями. Кожен із учасників підгрупи може взяти участь у вигаданому діалозі, пред'явивши іншим учасникам групи своє бачення ситуації та розігравши з партнером свій варіант розвитку подій.

Останнім етапом буде обговорення. Для підвищення його ефективності психолог роздає кожній підгрупі листок з питаннями, що наводять:

- Наскільки варіанти, підготовлені вами, вписуються в загальне уявлення групи про те, як може розвиватись ситуація?

- Чи є ваші пропозиції оптимальними після того, як ви ознайомились з думками інших учасників групи?

- Чи вважаєте ви свій варіант розвитку події більш миролюбним, агресивним, нейтральним, аніж варіанти, запропоновані іншими учасниками групи?

- Чи свідчить обраний вами спосіб реагування про вашу стратегію поведінки в реальній обстановці?

- Що в реакціях та пропозиціях інших учасників групи здається вам неприйнятним? Що стало несподіваним? З чим ви можете погодитися?

Таким чином, в нашій роботі технологічний підхід розглядається як спеціально укладений комплекс заходів та конкретних психотехнічних прийомів та вправ, спрямованих на підтримку та збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Основна перевага психологічних тренінгових технологій полягає в тому, щоб при мінімальних матеріальних, просторово-часових та інших витратах, забезпечується виконання послідовних чітких дій для досягнення прогнозованого результату, а основна особливість технологізації тренінгу збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності полягає в самій сутності соціальних відносин сучасної молоді та суб'єктивного переживання нею ситуації невизначеності.

Складність застосування тренінгових технологій збереження психологічного здоров'я молоді полягає у максимально суб'єктивованій категорії психологічного здоров'я, що в даному дослідженні підтверджується різноманітними стратегіями його збереження. Крім того, бажаний ефект від тренінгу настає не одразу, навіть при умові дотримання всіх вказівок.

Найважливішою умовою ефективності тренінгу є група, в якій молоді люди ефективно навчаються продуктивним стратегіям збереження психологічного здоров'я в процесі взаємодії, відпрацьовують корисні прийоми та переймають досвід інших учасників. Крім того, об'єктивні закони функціонування групи, групова динаміка забезпечують якість тренінгової роботи, оскільки закони групи починають працювати автоматично, навіть якщо це не співпадає з бажанням учасників. Суголосно ідеям С. Максименка, яка б модель збереження психологічного здоров'я не була підґрунтям тренінгового заняття, головним стає наявність конкретної системи формування та відпрацювання на практиці необхідних навичок та їхня екстраполяція на ситуації невизначеності. Тому для організації та реалізації тренінгової технології як конкретної моделі реальності особливого значення набувають організаційні та методичні моменти, як-от: уточнення мети тренінгу, наявність всіх необхідних умов щодо його проведення, тайм-менеджмент роботи з групою тощо.

Основними принципами роботи тренінгової групи мають бути: атмосфера відкритості, співтворчості, взаємодії; емоційна піднесеність, доброзичливість; соціально-психологічна рівноправність усіх учасників тренінгу; емоційно-позитивне сприйняття всіх членів групи; формування почуття впевненості у своїх силах та потенційних можливостях.

Щодо тайм-менеджменту тренінгової роботи, можна рекомендувати тривалість кожного заняття не більше трьох годин з перервою на 10 хвилин.

Серед розповсюджених в соціальній психології проблемно-пошукових технік реалізації тренінгових технологій щодо проблематики нашого дослідження можна спиратися на техніки, пов'язані з описом, критичним аналізом конкретної проблемної ситуації, постановкою та формулюванням проблеми.

6.2. Ефективність тренінгової технології збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності

Серед провідних чинників збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, в першу чергу, ми виділяємо особистісні та поведінкові.

Аналіз результатів емпіричних досліджень дозволив нам укласти психологічний портрет осіб із різними стратегіями збереження психологічного здоров'я, як-от: екзогенною (екстернальною)/ендогенною(інтернальною); самоактуалізації/маніпуляції; активної (кар'єрної)/пасивної (рефлексивно-приспосувальної); креативної /звичайної; функціонально-дієвої (сьогодення)/споглядально-рефлексивної (минуле)/творчо-перетворюючої (майбутнє); керування цінностями (внутрішня гармонія)/відсутності керування цінностями (дисгармонія).

Молоді люди з ендогенною (інтернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я відповідальні за неприємні, невизначені ситуації і обставини життя, що проявляється у помірному самозвинуваченні, здатні досягати успіхів у майбутньому, соціально зрілі, демонструють адекватну поведінку в умовах невизначеності. Вони легкі у спілкуванні, готові до зовнішніх змін; емоційно стійкі, упевнені в собі та у своїй компетентності, здатні до незалежного мислення, сміливі, інколи спонтанні, адаптивні до невизначених умов; креативні, схильність аналізувати нові події життя та контролювати власні емоції та поведінку, чутливі щодо своєї репутації.

Молоді люди з екзогенною (екстернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я не завжди бачать зв'язок між власними діями та обставинами свого життя, не можуть контролювати ситуації, в які потрапляють, вони не завжди відповідальні у сімейних, міжособистісних та виробничих відносинах. Молодим людям з екзогенною (екстернальною) стратегією збереження психологічного здоров'я притаманні відособленість, критичність, легка дратівливість, скромність, конформність, вони можуть

використовувати момент, але не прагнуть конкурувати з оточуючими, живуть за правилами, не завжди добре пристосовуються до нових обставин.

Молоді люди зі стратегією збереження психологічного здоров'я, що вказує на самоактуалізацію, спрямовані на себе, орієнтуються на власні почуття та думки, здатні усвідомлювати власні цілі, керувати установками, можуть спонтанно виражати свої почуття та бути аутентичними, приймають себе, навіть власну агресивність, розуміють, що вона може існувати в міжособистісних стосунках; легкі у спілкуванні. Емоційна зрілість, веселощі, стійкість, розвинені моральні якості, наполегливість та відповідальність дозволяють цим молодим людям успішно адаптуватися до умов невизначеності.

Молоді люди з маніпуляційною стратегією збереження психологічного здоров'я орієнтовані на зовнішню підтримку, не схильні відкрито проявляти свої почуття та думки; не приймають в собі слабкості та недоліки, придушують в собі агресивні реакції, відчувають труднощі в спілкуванні, а стосунки з оточуючими поверхові. Крім того, представникам маніпуляційної стратегії збереження психологічного здоров'я критичні, тверезо оцінюють реальність; пристосовані, але орієнтовані песимістично, можуть скористатися моментом, шукати вигоду; конфліктні та внутрішньо недисципліновані.

Молоді люди зі стратегією збереження психологічного здоров'я, що вказує на орієнтацію на майбутнє (творчо-перетворююча): легкі у спілкуванні, спрямовані на зовні, емоційно зрілі, стійкі, здатні дотримуватися моральних норм, адаптовані до критичних обставинах, незалежні та, навіть, уперті, домінантні, орієнтовані на самоствердження та самореалізацію, імпульсивні, веселі, відповідальні, стійкі у невизначених ситуаціях, практичні, проникливі, здатні контролювати свої бажання.

Молоді люди зі стратегією збереження психологічного здоров'я, що вказує на орієнтацію на сьогоднішнє (функціонально-дієва) легкі та стійкі у спілкуванні, емоційно зрілі, з широким світоглядом, незалежні, самореалізовані, активні та комунікабельні, можуть користуватися

моментом, вільність від впливу групи. Крім того, вони соціально сміливі, авантюрні, практичні в роботі, відповідальні, здатні до експериментування та самостійного мислення, можуть контролювати емоції та поведінку, поважають себе.

Молоді люди зі *стратегією збереження психологічного здоров'я, що вказує на орієнтацію у минуле* (споглядально-рефлексивна) стримані, обережні, відособлені, критично налаштовані, інколи відчужені, чутливі, емоційно нестійкі, застрягають на деталях, які легко засмучуються, конформні, схильні до переживання стресу, прямолінійні, нехитрі, уважні до принципів, терпимі до труднощів, недостатньо інтегровані.

Молоді люди з *креативною стратегією збереження психологічного здоров'я* прагнуть набувати нові знання про оточуючий світ, творчо спрямовані на актуалізацію своїх потенціалів. Такі молоді люди емоційно стримані, ввічливі, схильні до співпраці, з гнучкою психікою, ініціативні, схильні надавати дружню допомогу, товариські, у стосунках з оточуючими проявляють теплоту та повагу.

Молоді люди зі *звичайною стратегією збереження психологічного здоров'я* не завжди прагнуть до отримання нових знань та необхідності розкривати свій особистісний потенціал, актуалізувати інтелектуальні, творчі ресурси. Вони очікують допомоги від інших людей, прагнуть до злагоди з думкою оточуючих, свідомо конформні.

Молоді люди з *ціннісно-орієнтованою стратегією збереження психологічного здоров'я* спрямовані на людей, легкі та спонтанні у спілкуванні, здатні до експериментування, емоційно зрілі, стійкі, адаптивні, незалежні у думках та вчинках, відповідальні.

Молоді люди з *дисгармонійною стратегією збереження психологічного здоров'я* характеризуються дискордантністю особистісних рис, вони демонструють стриманість, холодність у емоційних відношеннях та одночасно спонтанність і авантюрність, їх легко засмутити, вони одночасно

скромні, поступливі, конформні та обережні, й внутрішньо неконтрольовані, слабо інтегровані.

Виходячи із укладених психологічних портретів молодих людей з різними стратегіями збереження психологічного здоров'я та спираючись на результати емпіричного дослідження основний напрямок здоров'язберезувальних тренінгових технологій спрямовувався на блок особистісних рис, специфіки саморегуляції, моральної нормативності, адекватного переживання власних успіхів та невдач та локалізацію відповідальності за значущі події свого життя в умовах невизначеності тощо.

Як було нами відмічено у попередніх розділах, розгляд психологічного здоров'я молоді як потенціалу повноцінного особистісного розвитку, прийняття неповторності та адекватне ставлення до себе та до оточуючих, здатність ставити перед собою цілі, усвідомлювати сенс життя та відповідальність за його основні події та результат, розвинені навички саморегуляції та морально-етична нормативність поведінки, дозволили нам в основну структуру психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності включити розвинені навички довільного контролю власної поведінки, адекватне переживання власних успіхів та невдач та інтернальну локалізацію відповідальності за значущі події свого життя. Саме ці особистісні характеристики сприяють формуванню адекватної стратегії збереження та підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Аналіз таблиці 6.38. дозволив нам констатувати наступне. Такі важливі показники психологічного здоров'я в умовах невизначеності як «Поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість», «Комунікативний потенціал» та «Морально-етична нормативність» до впровадження тренінгу фіксуються в межах середніх значень. Найбільш вираженою та стабільною характеристикою, яка визначає ефективність процесу адаптації молоді в умовах невизначеності, є поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість ($5,684 \pm 0,205$ до впровадження тренінгу та $8,718 \pm 0,312$ після впровадження) та морально-етична нормативність поведінки ($4,816 \pm 0,103$ до

впровадження тренінгу та $6,234 \pm 1,214$ після впровадження). Незначні позитивні зміни, які були зафіксовані після тренінгової роботи в показнику «Комунікативний потенціал» ми пояснюємо тим, що комунікативні здібності не можливо змінити кардинально, оскільки вони є стійкою типологічною характеристикою психіки. Така тріада особистісних рис, дозволяє нам припустити, що в умовах невизначеності сучасні молоді люди здатні не тільки контролювати власні дії, уникати імпульсивних рівень та вчинків, але й можуть створювати спротив впливам несприятливих чинників оточуючого середовища за рахунок власної обізнаності, мотивованості, патріотичної налаштованості.

Таблиця 6.1

Описові статистики структурних компонентів психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності до та після впровадження тренінгової технології

Показники	M	m	SD	M	m	SD	min	max
	До впровадження тренінгової технології			Після впровадження тренінгової технології				
ПР та НПС	5,684	0,205	2,343	8,718	0,312	2,487	1	11
КП	5,017	0,107	1,224	5,616	0,112	1,225	2	9
МН	4,816	0,103	1,177	6,234	1,214	2,045	2	7
ОПА	7,431	0,185	2,135	8,524	0,201	2,267	2	10
Н	9,295	0,176	1,998	9,411	0,188	2,103	2	12
С	8,140	0,178	2,018	9,376	1,102	2,312	2	11
ВС	17,442	0,302	3,430	19,879	1,564	3,789	5	23
РМ	14,823	0,248	2,770	16,678	1,168	3,104	2	19
Із	5,017	0,065	0,728	5,154	0,071	0,729	2	7
Ід	5,968	0,068	0,761	6,258	0,073	0,766	4	8

Ін	3,606	0,047	0,492	3,918	0,053	0,498	3	4
Ів	5,017	0,058	0,674	5,087	0,067	0,681	4	7
Ім	5,598	0,046	0,539	5,601	0,049	0,541	3	6
Іс	5,828	0,045	0,503	5,830	0,045	0,504	5	7
Іх	4,094	0,052	0,578	4,230	0,055	0,582	3	5
СЕ	13,442	0,278	3,148	17,567	0,314	3,167	4	21
СД	19,166	0,378	4,243	23,325	0,446	4,387	4	25
СС	16,839	0,277	3,113	25,014	0,423	3,876	6	24
ЗС	49,408	0,743	8,335	54,147	0,811	8,483	20	66

Примітка: M – середнє арифметичне, m – стандартна помилка середнього, SD – стандартне відхилення, min – мінімальне значення варіаційного ряду, max – максимальне значення варіаційного ряду; ПР та НПС – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість; КП – комунікативний потенціал; МН – морально-етична нормативність; ОПА – особистісний потенціал адаптації; Н – наполегливість; С – самовладання; ВС – вольовий самоконтроль; РМ – рівень мотивації; Із – загальна інтернальність, Ід – інтернальність у сфері досягнень, Ін – інтернальність у сфері невдач, Іс – інтернальність у сфері сімейних стосунків, Ів – інтернальність у сфері виробничих стосунків, Ім – інтернальність у сфері міжособистісних стосунків, Іх – інтернальність у сфері здоров'я і хвороби; СЕ – самоконтроль в емоційній сфері; СД – самоконтроль в діяльності; СС – соціальний самоконтроль; ЗС – загальний самоконтроль.

Спираючись на дані, відображені в табл. 6.1, ми можемо констатувати, що в нашій вибірці тренінгова технологія збереження важливих елементів психологічного здоров'я підтримує саморегуляцію та рівень нервово-психічної стійкості молоді на високому рівні, забезпечують сприяють реалізації потенціалу адаптації до умов невизначеності завдяки лабільності психіки, високому рівню саморегуляції, достатньому рівню самооцінки та прийняття себе в соціумі, продуктивній соціалізації (особистісний потенціал адаптації до умов невизначеності на початку роботи склав $7,431 \pm 0,185$ та $8,524 \pm 0,201$ після впровадження тренінгу). Разом з високою морально-етичною налаштованістю молоді всі ці компоненти сприяють збереженню психологічного здоров'я в умовах невизначеності, сприяють готовності до

продуктивних дій у невизначеній ситуації, суттєво регулюють можливі негативні наслідки впливів на поведінку емоційних станів, що у невизначених ситуаціях може виступати чинником ризику формування стресу, імпульсивної, непродуманої поведінки.

Таблиця 6.2

Рівень розвитку адаптаційних здібностей як компоненту психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності (до та після впровадження тренінгової технології)

Показ- ник		Рівні					
		До впровадження тренінгової технології			Після впровадження тренінгової технології		
		Низь- кий	Серед- ній	Висо- кий	Низь- кий	Серед- ній	Високий
ПР та НПС	n	0	15	118	0	10	123
	%	0	11,278	88,721	0	7,518	92,481
КП	n	9	27	97	5	31	97
	%	6,819	20,456	72,726	3,759	23,308	72,726
МН	n	4	45	84	0	40	93
	%	1,030	33,332	65,615	0	30,075	69,924
ОПА	n	0	12	121	0	9	124
	%	0	9,022	90,977	0	6,766	93,233

Примітка: ПР та НПС – поведінкова регуляція та нервово-психічна стійкість; КП – комунікативний потенціал; МН – морально-етична нормативність; ОПА – особистісний потенціал адаптації.

Отже, у вибірці молоді важливими чинниками збереження та підтримки психологічного здоров'я в умовах невизначеності є можливість контролю за власною поведінку, адекватне оцінювання себе та подій реальності, висока моральна налаштованість.

Порівняльний аналіз даних до та після впровадження тренінгової технології за *Вольовим самоконтролем* довів, що вираженість показників довільності в емпіричній вибірці була вище за середню ($17,442 \pm 0,302$) до

впровадження тренінгу та підвищилася після його проведення ($19,879 \pm 1,564$). Необхідно підкреслити, що тенденція незначного домінування наполегливості над самоконтролем та саморегуляцією збереглася і після впровадження тренінгової технології, що ще раз підтвердило відносну перевагу прагнення до завершення дії над рівнем довільного контролю власних емоційних реакцій. Така стійка тенденція додатково доводить розвиненість здатності контролю власних вчинків та емоцій в умовах невизначеності, що сприяє збереженню психологічного здоров'я молоді.

Вираженість *самовладання*, як показника розвиненості довільного контролю станів та емоцій на достатньому рівні підтверджена результатами двох зрізів ($8,140 \pm 0,178$ до впровадження тренінгової технології та $9,376 \pm 1,102$ після впровадження).

Одним із важливих рушійних елементів поведінки в умовах невизначеності, що впливає на збереження психологічного здоров'я є *мотивація досягнень*, що ще раз підтвердило існуючу стійку тенденцію домінування мотивації на досягнення успіху в умовах невизначеності: в нашій вибірці констатована орієнтація на наполегливість у цілепокладанні досягнення конструктивних, позитивних цілей, упевненість в успіху своєї справи, активність, відповідальність та ініціативність.

У досліджуваній групі української молоді рівень мотивації досягнення до впровадження тренінгової технології є вищим за середнє та складає $14,823 \pm 0,248$, а після впровадження – $16,678 \pm 1,168$. Такий високий рівень мотивації досягнення успіху підтверджує стійку особистісну та суспільну зрілість молоді, виражену проукраїнську позицію.

Вивчення специфіки *локусу контролю* української молоді як до впровадження тренінгової технології, так і після цієї процедури підтвердило виявлену тенденцію щодо збалансованості інтернальності та екстернальності, на що вказує середній рівень загальної інтернальності ($5,017 \pm 0,065$ до впровадження та $5,154 \pm 0,071$ після впровадження).

Важливо зауважити, що локус контролю як стійка особистісна тенденція впливає на збереження психологічного здоров'я як в умовах невизначеності, так і у стандартних ситуаціях, є ключем для інтерпретації поведінки людини у будь-яких ситуаціях.

Збалансованість локалізації відповідальності проявляється у всіх видах інтернальності як до впровадження тренінгової програми, так і після її застосування. Навіть у випадку низьких показників інтернальності в галузі невдач до впровадження тренінгової технології ($3,606 \pm 0,047$), на другому етапі роботи показники підвищилися ($3,918 \pm 0,053$).

Динаміка різних видів самоконтролю, який в нашій вибірці був на рівні вище за середній показала тенденцію до його зростання: загальний самоконтроль (до впровадження тренінгової програми $49,408 \pm 0,743$ та $54,147 \pm 0,811$ після впровадження), самоконтроль в емоційній сфері (до впровадження тренінгової програми $13,442 \pm 0,278$; після впровадження $17,567 \pm 0,314$), самоконтроль в діяльності (до впровадження тренінгової програми $19,166 \pm 0,378$; після впровадження $23,325 \pm 0,446$), соціальний самоконтроль (до впровадження тренінгової програми $16,839 \pm 0,277$ та $25,014 \pm 0,423$).

Отже, щодо різних показників самоконтролю в нашій вибірці ми можемо також констатувати ефективність тренінгової технології щодо підтримки його належного рівня: молоді люди добре усвідомлюють себе як громадян, усвідомлюють необхідність контролювати різні сфери своєї особистості, піклуються про власну суспільну репутацію. Високий загальний рівень довільного самоконтролю дозволяє констатувати постійність у планах сучасної молоді, їхню реалістичність та соціальну спрямованість.

Наша вибірка щодо поведінкової регуляції залишилася гетерогенною, а за рівнем соціалізації, усвідомленням своєї ролі в групі, прагненням дотримуватися норм поведінки вони однорідні. На основі цих особливостей особистісний потенціал адаптації був у даній вибірці підвищеним, що є

позитивним маркером особливої ролі активності в процесі пристосування до невизначених та небезпечних умов оточуючого середовища.

Як видно з табл. 6.2, особистісний потенціал адаптації молоді до умов невизначеності високий (90,977% до впровадження тренінгової технології), після впровадження тренінгової технології, підвищився, залишаючись на високому рівні (93,233%), що не тільки доводить адаптованість молодих українців до умов невизначеності та високий рівень їхнього психологічного здоров'я, але й ефективність застосування тренінгової технології для підтримки психологічного здоров'я на належному рівні.

Середній рівень особистісного потенціалу адаптації молоді до умов невизначеності ми розглядали як важливий ресурсний компонент реалізації адаптивних здібностей та психологічного здоров'я в умовах невизначеності. До впровадження тренінгової технології середній рівень складав 9,022%, після впровадження зменшився до 6,766%, що переконливо підтверджує необхідність роботи з підтримки та збереження особистісних ресурсів молоді щодо їхнього психологічного здоров'я та, у раз необхідності, здійснення психологічного супроводу.

У попередніх розділах ми відмічали, що такий дослідницький інтерес до показників особистісного потенціалу адаптації молоді не випадковий, оскільки вони є важливою характеристикою не тільки психологічного здоров'я, але й продуктивного функціонування в умовах невизначеності.

До та після впровадження тренінгової технології в нашій вибірці *низький рівень* поведінкової регуляції, нервово-психічної стійкості та особистісного потенціалу адаптації був відсутній. Тобто, ми можемо констатувати не тільки високий рівень нервово-психічної стійкості та поведінкової регуляції, але й розвинену здатність адекватно сприймати ситуацію невизначеності, оцінювати ступінь своєї активності в ній та поводитися адекватно ситуації з урахуванням моральних настанов.

Тенденція щодо *Комунікативного потенціалу* респондентів в структурі психологічного здоров'я залишилася після впровадження тренінгової

технології схожою, але ми можемо констатувати, що після впровадження тренінгової технології зменшився низький рівень (6,819% до впровадження та 3,759% після впровадження), збільшився середній рівень (20,456% до впровадження та 23,308% після впровадження), а високий рівень залишився незмінним.

Таким чином, отримані дані суголосні результатам, отриманим в процесі дослідження основних стратегій збереження психологічного здоров'я, коли нами були отримані дані щодо схожості факторних структур респондентів, представників групи з активною (кар'єрна) та пасивною (рефлексивно- пристосувальна) стратегіями збереження психологічного здоров'я. Статистично значущих розбіжностей за тотожними факторами особистості не було встановлено.

Так, отримані факти підтверджують наше припущення, що компоненти психологічного здоров'я та стратегій його збереження, які базуються на властивостях, які походять від властивостей психіки, що пов'язані з індивідуально-типологічними особливостями, тобто, є стійкими (до яких ми відносимо активність-пасивність, локус контролю, комунікативну спрямованість) найменше підлягають корекційним впливам, а ті, що зумовлені соціально, особистісно, можуть бути об'єктами застосування здоров'язберезувальних технологій.

Тобто, врахування отриманих фактів щодо умов збереження психологічного здоров'я в ситуації невизначеності створюють підстави для застосування принципово нового підходу до формування психологічно здорової особистості в умовах сьогодення.

В умовах війни для збереження психологічного здоров'я особливого значення набуває моральний розвиток особистості, що конативно реалізується не тільки у дотриманні військовослужбовцями законів ведення війни, але й участі молоді у волонтерській діяльності тощо. Тому ми й розглядали морально-етичну нормативність як важливий компонент психологічного здоров'я сучасної молоді. Моральний розвиток української

молоді на констатувальному етапі був високим (низький рівень склав 1,030%, середній - 33,332%, а високий - 65,615%).

Ефективність застосування здоров'язберезувальних тренінгових технологій підтвердилася результатами другого зрізу, коли серед молоді низький рівень розвитку морально-етичної нормативності був відсутній, середній склав 30,075%, а високий збільшився до 69,924%. Отримані зміни підтверджують значення необхідності дотримання моральної нормативності в умовах невизначеності для підтримки та збереження психологічного здоров'я молоді на належному рівні та принципово нових соціально-особистісних позицій – «Я у суспільстві» та «Я для суспільства» – які формують новий соціальний підхід до розуміння психологічно здорової особистості в сучасній соціальній ситуації.

Таким чином, отримані результати підтверджують наше припущення щодо особливої особистісної значущості компонентного складу психологічного здоров'я молоді та необхідності розробки спеціальних технологій його підтримки.

Ефективність запропонованої і реалізованої системи тренінгових занять свідчить про можливість її застосування на практиці не тільки для підтримки здоров'я молоді на належному рівні, але й для здійснення психологічної корекції негативних тенденцій. Отримані дані переконливо доводять наявність потенціалу тих особистісних утворень, які лежать в основі підтримки належного рівня психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності.

Висновки до розділу

В межах концептуального підходу проведеного дослідження технологічний підхід розглядається як спеціально укладений комплекс заходів та конкретних психотехнічних прийомів та вправ, спрямованих на підтримку та збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Основна перевага психологічних тренінгових технологій полягає в тому, щоб при мінімальних матеріальних, просторово-часових та інших витратах, забезпечується виконання послідовних чітких дій для досягнення прогнозованого результату, а основна особливість технологізації тренінгу збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності полягає в самій сутності соціальних відносин сучасної молоді та суб'єктивного переживання нею ситуації невизначеності. Складність застосування тренінгових технологій збереження психологічного здоров'я молоді полягає у максимально суб'єктивованій категорії психологічного здоров'я, що в даному дослідженні підтверджується різноманітними стратегіями його збереження. Крім того, бажаний ефект від тренінгу настає не одразу, навіть при умові дотримання всіх вказівок.

Основними принципами роботи тренінгової групи мають бути: атмосфера відкритості, співтворчості, взаємодії; емоційна піднесеність, доброзичливість; соціально-психологічна рівноправність усіх учасників тренінгу; емоційно-позитивне сприйняття всіх членів групи; формування почуття впевненості у своїх силах та потенційних можливостях. Серед розповсюджених в соціальній психології проблемно-пошукових технік реалізації тренінгових технологій щодо проблематики нашого дослідження можна спиратися на техніки, пов'язані з описом, критичним аналізом конкретної проблемної ситуації, постановкою та формулюванням проблеми.

Аналіз результатів емпіричних досліджень дозволив нам укласти психологічний портрет осіб із різними стратегіями збереження психологічного здоров'я, як-от: екзогенною (екстернальною)/ендогенною

(інтернальною); самоактуалізації/маніпуляції; активної (кар'єрної)/пасивної (рефлексивно-приспосувальної); креативної/звичайної; функціонально-дієвої (сьогодення)/споглядально-рефлексивної (минуле)/творчо-перетворюючої (майбутнє); керування цінностями (внутрішня гармонія)/відсутності керування цінностями (дисгармонія).

Виходячи із укладених психологічних портретів молодих людей з різними стратегіями збереження психологічного здоров'я та спираючись на результати емпіричного дослідження основний напрямок здоров'язбережувальних тренінгових технологій спрямовувався на блок особистісних рис, специфіки саморегуляції, моральної нормативності, адекватного переживання власних успіхів та невдач та локалізацію відповідальності за значущі події свого життя в умовах невизначеності тощо.

Отримані результати підтверджують особистісну значущість компонентного складу психологічного здоров'я молоді та необхідність розробки спеціальних технологій його підтримки. Ефективність запропонованої і реалізованої системи тренінгових занять свідчить про можливість її застосування на практиці не тільки для підтримки здоров'я молоді на належному рівні, але й для здійснення психологічної корекції негативних можливостей розвитку.

Основні положення розділу відображено у таких публікаціях авторки: [113; 116; 130; 136; 142; 143; 144; 299].

ВИСНОВКИ

У дисертаційному дослідженні наведено теоретичне узагальнення та нове розв'язання проблеми психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Запропонована концепція дослідження забезпечила можливість системного розкриття соціально-психологічних засад технологій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Узагальнення отриманих у дисертаційному дослідженні результатів дозволило зробити такі висновки.

1. Проведено теоретико-методологічний аналіз підходів до вивчення проблеми психологічного здоров'я молоді у науковій літературі та стану її розробки. З'ясовано, що сучасні наукові дослідження присвячені вивченню співвідношення категорій психологічного та психічного здоров'я, домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини, виявленню комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я; психологічного здоров'я як основи соціальної активності; прийомам та методам підтримки психосоматичного та психологічного здоров'я як критерія внутрішньої свободи та умови професійного розвитку особистості тощо.

Встановлено, що серед важливих критеріїв психологічного здоров'я вітчизняні вчені виділяють: властивості особистості (врівноваженість, адекватний рівень домагань, відповідальність, впевненість у собі, невразливість до образ та почуття гумору та ін.); психічні стани (нервово-психічна стійкість, зрілість почуттів, контроль над негативними емоціями, аутентичність у проявах почуттів та емоцій та ін.) та психічні процеси (здатність до логічної обробки інформації, критичність, самопізнання та ін.). Крім того, серед критеріїв психологічного здоров'я особливого значення набуває темпоральна спрямованість особистості, як її здатність не застрягати на минулому, вміти продуктивно проживати сьогодення та підтримувати оптимальний рівень онтогенетичної рефлексії. У зарубіжній психології

критеріями психологічного здоров'я особистості вчені вважають: самоінтерес та прийняття себе, самоефективність, стресостійкість, пластичність психіки, креативність, здатність здійснювати просоціальний вибір та ефективно функціонувати у ситуації невизначеності, яка часто супроводжується деструктивними емоційними станами та переживаннями, високою тривожністю, але й одночасно стимулює надситуативну активність, може сприяти розвитку розумової та поведінкової активності, зокрема, через когнітивну оцінку позитивних аспектів ситуації, та ставати джерелом розвитку особистості.

2. Визначено концептуальні засади дослідження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та соціально-психологічних технологій його збереження, де особливого значення набуває методологічне обґрунтування дослідження, до якого віднесені основні положення системного, синергетичного, особистісного, генетичного підходів, позитивної психології, теорії суб'єктно-діяльній активності як умови еволюції особистості, теорії ортобіозу особистості, положення суб'єктно-вчинкової парадигми та теорії невизначеності.

Показано, що концептуалізація проблеми психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності розглядається як процес систематизації та структурування накопичених у науці знань про предмет дослідження, встановлення причинно-наслідкових відносин між основними компонентами психологічного здоров'я з позиції соціально-психологічного підходу

Наголошується, що основні стратегії збереження психологічного здоров'я можуть реалізовуватися у таких технологіях – аналіз конкретної ситуації, декатастрофізація та децентралізація, переформулювання проблеми.

3. Виокремлено і охарактеризовано соціально-психологічні предиктори психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності, до яких належать суб'єктивне благополуччя, внутрішня мотивація і потреба у досягненні поставлених цілей, чинники соціально-психологічної адаптації та ін. Виявлено, що природна активність оптимістично налаштованої молоді

підтримує інтернальну локалізацію її відповідальності за події життя, з опорою на власну ресурсну сферу у процесі продуктивного проживання ситуації невизначеності, без застосування механізмів психологічного захисту. Натомість молодь з песимістичною спрямованістю активізує власні дезадаптивні моделі поведінки та деструктивну рольову позицію, демонструє у невизначених ситуаціях нестійкість до дії психологічного стресу, що може негативно вплинути на її психологічне здоров'я. Показано, що оптимізм як система позитивних установок особистості, визначає її активне ставлення до життя, впливає на формування конструктивних моделей стрес-долаючої поведінки в процесі переживання ситуації невизначеності, а оптимістичні риси особистості можна вважати важливими елементами ресурсної сфери, які на конативному рівні розгортаються як когнітивно-вольові та практичні дії, орієнтовані на продуктивне переживання ситуації невизначеності, її успішне додання та особистісні очікування від майбутнього загалом. Крім того, доведено, що оптимізм як диспозиційна характеристика молодої людини підтримує її життестійкість та загальний позитивний образ світу.

4. З'ясовано особливості структури та побудови моделі психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Розглядаючи психологічне здоров'я молоді як потенційну можливість її повноцінного особистісного розвитку, усвідомлення неповторності себе та інших, адекватне ставлення до себе та до оточуючих, здатність до цілепокладання, наявність сенсу життя, розвинені навички особистісної саморегуляції, усвідомлення відповідальності за події та результат власного життя, в основу структури психологічного здоров'я молоді було включено адаптивність, розвинені навички довільного контролю поведінки, адекватне переживання власних успіхів та невдач та інтернальну локалізацію відповідальності за значущі події свого життя, як особистісні характеристики, що сприяють формуванню адекватної стратегії збереження психологічного здоров'я в умовах невизначеності.

Емпірично доведено, що вираженість показників довільності по вибірці вище за середню; наполегливість незначно домінує над самоконтролем та саморегуляцією, що свідчить про відносну перевагу прагнення до завершення дії над рівнем довільного контролю власних емоційних реакцій. Водночас це доводить достатню розвиненість здатності контролювати власні вчинки, емоції та потяги, зокрема, у ситуації невизначеності. Така характеристика вольової сфери позитивно впливає на психологічне здоров'я молоді та сприяє його збереженню.

На підставі факторного аналізу виявлено різні структури у трифакторних моделях психологічного здоров'я студентської та працюючої молоді. Так, модель психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності має такі базові фактори: емоційно-вольові особливості, параметри самоактуалізації (підтримка та опора) та типи міжособистісних стосунків (доброзичливість та підпорядкованість). Модель психологічного здоров'я працюючої молоді в умовах невизначеності містить такі фактори: локус контролю (відповідальність), особливості емоційно-вольового самоконтролю та параметри самоактуалізації (чутливість до себе, прийняття своїх переживань і потреб).

5. Виявлено та емпірично досліджено провідні ознаки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності в онто- та соціогенезі. З'ясовано, що молодь віком 18-20 років до ознак психологічного здоров'я відносить: самореалізацію (60,6%), активність (24,2%), цінності (23,5%), локус контролю або відповідальність (15,1%), ставлення до часу (8,3%), креативність (7,6%); молодь віком 21-25 років позначила такі ознаки психологічного здоров'я, як-то: самореалізація (75,8%), цінності (62,1%), активність (37,9%), креативність (26,5%), локус контролю (18,9%), ставлення до часу (16,7%); молодь віком 26-30 років до психологічного здоров'я віднесла, перш за все, цінності (100%), активність (26,5%), самореалізацію (22,7%), локус контролю (18,9%), ставлення до часу (11,4%), креативність-творчість (9,8%).

За результатами факторного і контент-аналізу узагальнено провідні ознаки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності: за локусом контролю – індивідуальні екстернальні або інтернальні стратегії поведінки; за засобом та характером самореалізації – самоактуалізація або маніпуляція; за динамікою пристосування до змін зовнішнього соціального середовища – активна (кар'єрна) або пасивна (рефлексивно-пристосувальна) стратегії поведінки; за наявністю елемента творчості – креативність або буденність; за особистісною організацією часу та ставленням до нього: функціонально-дієва спрямованість (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) або творчо-перетворююча (майбутнє); за ціннісними орієнтаціями – управління цінностями, що призводять до внутрішньої гармонії або відсутність управління цінностями, особистісна дисгармонія.

6. На підставі основних ознак психологічного здоров'я молоді проведено диференціацію стратегій його збереження в умовах невизначеності: екзогенна (екстернальна) і ендогенна (інтернальна) стратегії; стратегії самоактуалізації та маніпуляції; активна (кар'єрна) і пасивна (рефлексивно-пристосувальна) стратегії; стратегії креативності та звичайності; функціонально-дієва (сьогодення), споглядально-рефлексивна (минуле) і творчо-перетворююча (майбутнє) стратегії та стратегії керування цінностями, що призводять до внутрішньої гармонії або відсутність керування цінностями, дисгармонія.

Кожна група респондентів, схильних до конкретної стратегії збереження психологічного здоров'я має власний особистісний профіль, характеризуються певною системою міжособистісних стосунків та особливостями поведінки в умовах невизначеності.

7. Обґрунтовано необхідність застосування технологічного підходу до збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності та доведено його ефективність. Показано, що технологія розглядається як особлива категорія діяльнісного підходу, завдяки якій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності стає можливим

через визначення специфіки: самого суб'єкта, мети, процесуальних особливостей, засобів та способів досягнення мети, отриманих результатів та ін. У контексті проведеного дослідження технологічний підхід розглядається як спеціально укладений комплекс заходів та психотехнічних прийомів, спрямованих на досягнення кінцевої мети: зміст методичних комплексів, їхні окремі складові, особливості та критерії добору коригуючого та розвивального матеріалу до методичних комплексів. Призначення технології полягає в тому, щоб при мінімальних матеріальних, просторово-часових та інших витратах, забезпечити максимальне досягнення прогнозованого результату.

Виходячи із укладених психологічних портретів молоді з різними стратегіями збереження психологічного здоров'я та спираючись на результати емпіричного дослідження, основний напрямок здоров'язбережувальних тренінгових технологій спрямовувався на блок особистісних рис, специфіку саморегуляції, моральної нормативності, адекватного переживання власних успіхів та невдач та локалізацію відповідальності за значущі події свого життя в умовах невизначеності тощо.

Отримані результати підтверджують особистісну значущість компонентного складу психологічного здоров'я молоді та необхідність розробки спеціальних технологій його збереження в умовах невизначеності. Ефективність запропонованої і реалізованої системи тренінгових занять свідчить про можливість її застосування на практиці не тільки для збереження здоров'я молоді та його підтримки на належному рівні, але й для здійснення психологічної корекції негативних тенденцій.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів вивчення проблеми психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. Перспективи подальших наукових розвідок полягають у розширенні семантичної наповненості категорії невизначеності; у вивченні особливостей психологічного здоров'я представників різних вікових, соціальних та професійних груп тощо.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л.М., Ворожбіт-Горбатюк В.В. Теорія ортобіозу про психологічні особливості смисложиттєвих орієнтацій студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 2. С. 56-59.
2. Алексеєнко Т.Ф. Роль концептуалізації в розвитку соціально-педагогічного знання. *Соціальна педагогіка: теорія та практика*. 2013. № 4. С. 66-72.
3. Алещенко В.І., Сафін О.Д., Потапчук Є.М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. К.: ВІКНУ, 2007. 237 с.
4. Альошичева А.В. Обґрунтування умов збереження психічного здоров'я спортсменів. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 20. С. 31-41.
5. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. 1998. Т. 2. № 2. С. 64.
6. Андрійчук І. Психологічні чинники спілкування студентської молоді в інтернет просторі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2021. Вип. 13(58). С. 5-16.
7. Андрющенко І.О., Бугайова Н.М. Подолання дистресу як складової психологічного здоров'я особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 125-133.
8. Афанасьєва Н.Є. Теоретико-методологічні основи соціально-психологічного тренінгу. К.: Освіта України, 2016. 257 с.
9. Артюшина М.В. Психолого-педагогічні засади підготовки студентів економічних спеціальностей до інноваційної діяльності: автореф. дис....д-ра пед. н.: 13.00.04 / Марина Віталіївна Артюшина. К.: НПУ, 2011. 43 с.

10. Аршава І.Ф., Знанецька О.М., Носенко Е.Л. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості. Дніпро: Вид-во «Інновація», 2011. 325 с.
11. Бабій О.І. Факторні моделі особистості із відчуттям особистісної безпеки/небезпеки. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова*. 2017. Т. 22. Вип. 1 (43). С. 7-13.
12. Барчі Б.В. Тривожність студентів першого курсу як психолого-педагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика*. 2018. Вип. 1 (1). С. 7-13.
13. Белінська О.П. Конструювання ідентифікаційних структур особистості в ситуації невизначеності. *Соціально-економічна трансформація*. 2001. № 130. С. 30–53.
14. Белякова С.М., Бочаріна Н.А., Стеценко А.І. Емпіричне дослідження особливостей ціннісних орієнтацій дорослих. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія. 2022. № 1. С. 77-82.
15. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33-39
16. Белорусова Е.А. Ситуація невизначеності як джерело розвитку особистості. *Молодий вчений*. 2018. № 50 (236). С. 455-459.
17. Березовська Л.І. Психологічне благополуччя та задоволеність життям: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України* 2019. № 3 (53). С. 24-32.
18. Блинова О.Є., Ільницька І.А. Соціально-психологічна безпечність освітнього середовища як чинник позитивного психологічного клімату студентської групи. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2019. № 1 (48). С. 298-309.

19. Богучарова О.І. Психологія ставлення до здоров'я: парадигми, моделі, чинники розвитку: автореф. дис. ... д-ра психол. н.: 19.00.01 / Олена Іванівна Богучарова. К., 2013. 40 с.
20. Борисюк А.С. та ін. Засоби здоров'язбереження особистості в умовах системних змін соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 1. С. 51-62.
21. Борисюк А.С. та ін. Психологія здоров'я людини: до постановки проблеми в координатах сучасних парадигм. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 2. С. 5-14.
22. Бочелюк В.Й., Бочелюк В.В. Методика та організація наукових досліджень з психології. К.: Центр учбової літератури, 2008. 357с.
23. Бочелюк В.Й. Трансформація молоді в період глобальної соціально-економічної кризи. *Науковий Вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: Гельветика, 2019. Вип. 3. С. 114-121.
24. Бринза І.В., Свачій Г.Л. Психологічні ресурси особистості та професійна криза. *Актуальні проблеми сучасної психології*. Одеса, 2012. С. 214-217.
25. Буланов В.А. Роль соціальної ситуації у становленні салютогенетичної спрямованості особистості. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2013. Т. 18. Вип. 22 (1). С. 75-80.
26. Бурлакова І.А. та ін. Соціально-психологічні засоби самоменеджменту психологічного здоров'я особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 1. С. 63-74.

- 27.Бурлакова І.А. та ін. Психологічна структура здоров'я особистості в кризових умовах. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 2. С. 15-26.
- 28.Важинський С.Е., Щербак Т.І. Методика та організація наукових досліджень. Суми: СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2016. 260 с.
- 29.Васьківська С.В. Технологія консультативної взаємодії. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6. С. 1-21.
- 30.Васютинська О.Г. Психологічні тренінгові технології у правоохоронній діяльності: науково-методичні та організаційно-практичні проблеми впровадження і використання, перспективи розвитку. Дн.: ДЮОІ МВС при ДонНУ, 2005. Ч.1. С.54-60.
- 31.Велитченко Л.К. Суб'єкт і його атрибутивні категорії. *Наука і освіта*. 2008. №4-5. С.69-73.
- 32.Вінков В.Ю. Психологічні особливості уявлень молоді про життєвий успіх. *Український психологічний журнал*. 2018. № 1 (7). С. 17-29.
- 33.Власенко Ю.О. Психологічний аналіз інноваційного потенціалу особистості: автореф. канд. психол. н.: 19.00.01 / Юлія Олександрівна Власенко. Одеса: Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, 2003. 20 с.
- 34.Вознюк О.В. Синергетичний підхід до професійно-педагогічної підготовки творчого вчителя. *Професійна педагогічна освіта: акмесинергетичний підхід*: Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 280-300.
- 35.Воєводіна О.Я. Особливості смислової сфери студентської молоді. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 14. С. 74-83.

36. Волков Д., Черних О. Збереження психічного здоров'я військовослужбовців як соціально-психологічна проблема. *Грааль науки*. 2021. № 9. С. 382-386.
37. Воробйова Є. Роль менеджера-фасилітатора в системі організаційного розвитку. *Лідер. Еліта. Суспільство*. 2019. № 2. С. 59-70.
38. Ворожбіт-Горбатюк В.В., Борисенко Н.О. Формування педагогічного оптимізму студентів ресурсами матеріалів творчої спадщини Григорія Сковороди. *Новий Колегіум*. 2019. № 4 (98). С. 39-43.
39. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. 2014. Вип. 1. С. 79-85.
40. Галецька І.І., Сосновський Т. Психологія здоров'я. Львів: Вид. центр ЛНУ, 2006. 338 с.
41. Галецька І.І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. *Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2005. Вип. 26. Т.1. С. 320-324.
42. Гарькавець С.О. Студентська молодь та соціально-психологічні впливи у контексті інсталяції вимог трансформаційного суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2015. № 3 (38). С. 126-134.
43. Гармаш Т.А. Застосування тренінгових технологій у процесі підготовки майбутніх фахівців із логістики до управлінської діяльності. *World science news*. Morrisville, 2018. P. 92-95.
44. Гаташ В. «Етюди оптимізму» – погляд через століття. *Дзеркало тижня*. 2007. 14 груд. (No 48). URL: http://gazeta.dt.ua/SCIENCE/etyudi_optimizmu__poglyad_cherez_stolittya.html
45. Гафіатуліна А.В. Психологічні особливості формування національної самосвідомості студентської молоді України: дис. канд. психол. н.: 19.00.07 / Анна Вікторівна Гафіатуліна. К., 2017. 180 с.

- 46.Гейко Є.В. Комплексний підхід до висвітлення поняття «цілісність особистості» в процесі її соціалізації. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.; Ніжин: ПП Лисенко, 2020. Т. IX. Вип. 13. С. 79-88.
- 47.Герасіна С. Асертивна поведінка як передумова формування почуття власної гідності та самоповаги студентської молоді. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2019. № 10. С. 17-28.
- 48.Гордієнко Н.В. Особливості розвитку психологічної компетентності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 3. С. 47-56.
- 49.Гоян І.М. Аналіз готовності молоді до самоорганізації в період суспільних трансформацій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2017. № 1 (42). Т. 2. С. 178-189.
- 50.Главінська Е. Характеристика феномену адаптації як активного психологічного процесу. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2021. № 54. С. 9-33.
- 51.Гончаренко М.С Валеологический словарь. Х.: ХГУ. 1999. 315 с.
- 52.Горбаль І.С. Психологічні кореляти суб'єктивного благополуччя. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2013. Т.18. Вип.22 (1). С.156-163.
- 53.Гордєєва Т.О., Сичьов О.О. Внутрішні джерела наполегливості та її роль в успішності навчальної діяльності. *Психологія навчання*. 2012. № 1. С. 33-48.
- 54.Горностай П.П. Життєві ролі та життєтворчість. *Наукові студії з соціальної та політичної психології*. К., 2002. Вип. 5. С. 81-91.

- 55.Гритчук Г.В. Гендерні уявлення як чинник формування індивідуального життєвого стилю в юності: дис. канд. психол. н.: 19.00.07 / Галина Василівна Гритчук. Хмельницький, 2008. 190 с.
- 56.Гудзенко О.З. Міжпоколінські відмінності уявлень про фактори досягнення життєвого успіху. *Соціологія майбутнього: науковий журнал з проблем соціології молоді та студентства*. 2010. № 1. С. 106-113.
- 57.Гусєв А.І. Толерантність до невизначеності як чинник розвитку ідентичності особистості: дис. ... канд. психол. н.: 19.00.01 / Андрій Ігоревич Гусєв. К., 2009. 233 с.
- 58.Гуменюк Г. Аналіз властивостей пам'яті та їх специфіки: системний підхід. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2019. № 14. С. 28-40.
- 59.Данилюк І.В., Гресько В.В. Особливості сприймання образу росіян українською молоддю залежно від типу етнічної ідентичності. *Український психологічний журнал*. 2018. № 1(7). С. 28-40.
- 60.Данильченко Т.В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Чернігів: Десна Поліграф, 2016. 544 с.
- 61.Дейнеко О.О. Професійні ризики сучасного студентства як компонент суспільства ризику: особливості ризиків фаз професійного буття. *Український соціум*. 2013. № 4. С. 26-38.
- 62.Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. унту ім. Лесі Українки, 2019. Вип. 13. С. 107-114.
- 63.Добровольська Н.А. Соціально-психологічний вектор збереження психологічного здоров'я особистості в професії / Соціально-психологічні засади особистісно-професійної адаптації фахівців соціономічного профілю: монографія / за ред. І.Є. Жигаренко та ін. К.: ПВТП «LAT&K», 2023. 252 с. С. 193-214.

- 64.Добровольська Н.А. та ін. Прикладні проблеми збереження психологічного здоров'я особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 1. С. 75-86.
- 65.Доній В.М. Життєві кризи особистості. К.: ІЗМН, 1998. 300 с.
- 66.Дмитерко-Карабин Х.М. Особливості смисложиттєвої проблематики особистості в період юності. *Вісник Прикарпатського університету ім. В. Стефаника: філософські та психологічні науки*. Івано-Франківськ: Плай, 2003. Вип. 5. С. 158-165.
- 67.Долгопол О. Тренінгові технології на заняттях з української мови за професійним спрямуванням. *Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського. Серія: Педагогічні науки*. 2019. № 2 (65). С. 9-84.
- 68.Долженко О.С. Вимоги до якостей особистості працівників ОВС, які здійснюють службу в екстремальних умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Харків: УЦЗУ, 2008. Вип. 5. С. 49-54.
- 69.Донець О.І., Шміголь Д.О. Патологічні зміни фізичного і психічного здоров'я військовослужбовців під впливом екстремальних умов. *Молодий вчений*. 2017. №4 (44). С. 232-236.
- 70.Данилюк І.В. та ін. Психологічні технології самодетермінації розвитку особистості: монографія. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2018. 192 с.
- 71.Жаботинская С. А. Когнитивная лингвистика: принципы концептуального моделирования. *Лінгвістичні студії*. Черкаси, 1997. Вип. 2. С. 31-52.
- 72.Жданова І.В., Чорна І.В. Психічне здоров'я і професійна діяльність особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: зб. тез Всеукраїнської науково-практичної конференції (18 жовтня 2019 року)*. Львів: ЛьвДУВС, 2019. С. 92-96.

73. Журавльова Л.П. Емпатійні детермінанти психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 36-39.
74. Єрмаков І. Педагогіка життєтворчості: орієнтири для XXI століття. *Кроки до компетентності та інтеграції в суспільство: науково-методичний збірник*. К.: Контекст, 2000. С. 14-22. [Електронна бібліотека]. Режим доступу: <http://library.rehab.org.ua/ukrainian/logop/erm>, вільний.
75. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я. Теоретичні та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 124-137.
76. Заїка В.М. Особливості трансформації особистості людини в ході вирішення життєвої кризи. Полтава: ПДПУ, 2006. 100 с.
77. Землянська О.В. Синергетичний підхід до аналізу кримінального конфлікту в судово-психологічній експертизі. *Бочаровські читання*. Харків, 2018. С. 123-126.
78. Зливков В.Л., Лукомська С.О. Психологічні особливості волонтерської діяльності в сучасній Україні: мотиваційний аспект. *Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. 2015. № 5. С. 40-46.
79. Зубенко О.М. Стили життя сучасної студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2020. № 69. С. 74-80.
80. Іваннікова Г.В. Особистісні ресурси психологічного благополуччя студентів з інвалідністю: дис. ...канд. психол. н.: 19.00.01 / Ганна Василівна Іваннікова. К., 2021. 248 с.
81. Кабанцева А.В. Методологія скринінгу оцінки громадського здоров'я: психосоматичний аспект. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 1. С. 27-31.
82. Казанжи М.Й. Психологія фасилітативності. Одеса: Купрієнко С.В., 2014. 327 с.
83. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як йому можна сприяти у психотерапії. *Наука і освіта*. 2016. № 5. С. 46-52.

84. Коляденко С.М. Соціальний портрет сучасної української молоді. *Актуальні проблеми соціального управління в Україні за умов глобалізації*. Житомир: Вид-во Житомирського державного університету імені Івана Франка, 2017. С. 41-46.
85. Карамушка Л.М. та ін. Особистісна та професійна самоактуалізація молоді: рівень значущості, розуміння сутності та умов для здійснення у соціумі. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2019. Т. 53. № 1. С. 15-22.
86. Карпенко З. Аксіологічна психологія особистості: монографія; 2-ге вид., перероб., доповн. Івано-Франківськ: ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», 2018. 720 с.
87. Карпенко З.С. Картографія інтегральної суб'єктності: пост-постмодерністський проект. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії*. К., 2006. С. 157 – 176.
88. Карпенко Є.В. Феномен самоактуалізації в екзистенційно-гуманістичній психологічній традиції. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України*. 2011. Вип. 14. С. 334-342.
89. Карпиловська С.Л. Термінальний період в житті людини. *Життєві кризи особистості*. Ч.1: Психологія життєвих криз особистості. 2017. С. 239-249.
90. Карсканова С.В. Стан розробки проблеми психологічного благополуччя у вітчизняній та закордонній психології. *Актуальні проблеми практичної психології*. Херсон. 2009. Ч. I. С. 477-483.
91. Кічук А.В. Психологічне здоров'я особистості як цінність і предмет сучасного наукового знання. *Науковий вісник ХДУ*. 2019. № 1. С. 36-40.
92. Кічук А.В. Емоційна детермінація психологічного здоров'я студентської молоді: деякі аспекти проблеми. *Психологічні перспективи*. 2019. Вип. 33. С. 139-151.

- 93.Кличковський С.О. Дослідження взаємозв'язку деструктивних установок міжособистісної взаємодії з соціально-психологічним кліматом підприємства. *Український психологічний журнал*. 2018. № 3. С. 49-59.
- 94.Коваленко В.О., Марченко А.Д., Царенок Л.Б., Завацька Н.Є., Побокіна Г.М. Процес соціальної адаптації особистості: онтогенетичний аспект. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т. 2. С. 134-141.
- 95.Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
- 96.Ковальчук З.Я. Соціально-психологічний аналіз становлення особистості в умовах сучасних змін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. № 3 (47). Т. 2. С. 41-48.
- 97.Комар Т.В., Лунков О.М. Проблема життєвого самоздійснення особистості у світлі наукових рефлексій. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2020. № 3 (53). Т. 3. С. 117-128.
- 98.Комар Т.В. Соціально-психологічні детермінанти супроводу обдарованої молоді. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 2 (61). С. 61-72.
- 99.Кононенко А.О. та ін. Соціально-психологічні особливості самореалізації особистості в сучасному суспільстві: монографія. Северодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2016. 435 с.
100. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. К.: ВПЦ «Київський університет», 2017. 126 с.

101. Корнієнко О.В. Безпека життєдіяльності та підтримання психосоматичного здоров'я молоді: монографія. К.: ВПЦ «Київський університет», 2004. 264 с.
102. Корчакова Н. Атитюди сучасної молоді щодо трудової міграції та їх зв'язок з особливостями національної самосвідомості. *Траєкторія розвитку життєвих перспектив особистості в умовах сучасного освітнього простору: матеріали Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції*. Бердянськ: БДПУ, 2021. С. 207-211.
103. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. 2018. № 2 (50). С. 45-50.
104. Костюченко М.П. Системний підхід у науці та в педагогічних дослідженнях. *Ч.1. Системні та онтолого-гносеологічні аспекти дослідження дидактичних об'єктів. Наукові праці ВНЗ «ДонНТУ». Серія: Педагогіка, психологія і соціологія*. 2018. № 1 (22). С. 74-90.
105. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
106. Кравченко В.Ю. Довіра як складова життєстійкості особистості. *Virtus: Scientific Journal / Editor-in-Chief M.A. Zhurba*. 2017. Vol. 18. P. 42-45.
107. Курова А.В. Адаптаційні здібності сучасної української молоді в умовах невизначеності. *Current issues of science and integrated technologies: proceedings of the 1th International scientific and practical conference (Milan, Italy, January 10-13, 2023)*. Milan, Italy: International Science Group, 2023. P. 587-589.
108. Курова А.В. Адаптаційні здібності як компонента психологічного здоров'я молоді під час війни. *Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики: зб. статей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Івано-Франківськ, 03 березня 2023 р.)*. Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника, 2023. С. 198-202.

109. Курова А.В. Взаємозв'язок прагнень-цінностей із психологічним здоров'ям студентів. *Trends in the development of science in the modern world: proceedings of the XXXIII International Scientific and Practical Conference* (Graz, Austria, August 23-26, 2022). Graz, Austria: International Science Group, 2022. P. 343-346.
110. Курова А.В. Гендерна ідентичність в структурі суб'єктивного благополуччя особистості. *Соціально-психологічні проблеми гендерної стратифікації суспільства: зб. статей за матеріалами XV Всеукраїнської науково-практичної конференції (з міжнародною участю)* (м. Дніпро, 24 червня 2022 р.). Дніпро: СНУ ім. В. Даля, 2022. С. 90-93.
111. Курова А.В. Деякі особливості психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності: зб. статей за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Ніжин, 16-17 березня 2023 р.). Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2023. С. 72-74.
112. Курова А.В. Динамічні характеристики ціннісно-сенсової сфери молоді як компоненту її психологічного здоров'я. *Габітус: наук. журн.* Одеса: Гельветика, 2022. Вип. 42. С. 269-273.
113. Курова А.В. Екстернальна та інтернальна стратегії збереження психологічного здоров'я української молоді. *The influence of society on the development of science and the invention of new methods: proceedings of the 23th International scientific and practical conference* (Prague, Czech Republic, June 13-16, 2023). Prague, Czech Republic: International Science Group, 2023. P. 340-342.
114. Курова А.В. Емоційна стійкість в структурі психологічного здоров'я особистості. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір: зб. статей за матеріалами III Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 24 червня 2022 р.). Одеса: Національний університет «Одеська юридична академія», 2022. С. 127-130.

115. Курова А.В. Емоційно-ціннісна парадигма дослідження психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *Габітус: наук. журн.* Одеса: Гельветика, 2022. Вип. 39. С. 217-223.
116. Курова А.В. Ефективність застосування тренінгових технологій збереження психологічного здоров'я. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал.* 2023. Вип. 11 (29). С. 515-528.
117. Курова А.В. Концепт толерантності до невизначеності. *Традиції та новації у сфері педагогіки та психології: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 4-5 лютого 2022 р.). К.: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2022. С. 199-201.
118. Курова А.В. Невизначеність як соціально-психологічна проблема особистості. *Габітус: наук. журн.* Одеса: Гельветика, 2021. Вип. 32. С. 198-202.
119. Курова А.В. Онтогенетична рефлексія як технологія збереження психологічного здоров'я сучасної молоді. *Modern education using the latest technologies: proceedings of the 2th International scientific and practical conference* (Lisbon, Portugal, January 17-20, 2023). Lisbon, Portugal: International Science Group, 2023. P. 405-407.
120. Курова А.В. Операціоналізація поняття «психологічне здоров'я» на вибірці сучасної молоді. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія.* К.: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2022. Вип. 3 (56). С. 26-31.
121. Курова А.В. Оптимізм та песимізм як особистісні предиктори психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2023. Вип. 1. С. 26-29.
122. Курова А.В. Оптимізм як детермінанта психологічного здоров'я молоді. *Scientific trends, solutions, theories and methods of development: proceedings of the XXIII International Scientific and Practical Conference*

- (Bilbao, Spain, June 12-14, 2023). Bilbao, Spain: European Conference, 2023. P. 256-258.
123. Курова А.В. Основні базові конструкти психологічного здоров'я в умовах невизначеності. *The main directions of the development of scientific research: proceedings of the 15th International scientific and practical conference* (Helsinki, Finland, April 18-21, 2023). Helsinki, Finland: International Science Group, 2023. P. 316-319.
124. Курова А.В. Основні особистісні компоненти психологічного здоров'я молоді. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. 2023. Вип. 12 (30). С. 673-686.
125. Курова А.В. Особистісні трансформації сучасної української молоді в умовах війни. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості: зб. статей за матеріалами XV Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Луцьк, 23-24 березня 2023 р.). Луцьк: Вежа-Друк, 2023. С. 119-122.
126. Курова А.В. Особливості виділення компонентів психологічного здоров'я молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 4. С. 15-18.
127. Курова А.В. Особливості взаємозв'язків базових конструктів психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. 2023. Вип. 8 (26). С. 442-456.
128. Курова А.В. Особливості психологічного здоров'я студентської молоді в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 20 (65). С. 34-43.
129. Курова А.В. Особливості сенсово-особистісних станів молоді в умовах невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 3. С. 31-34.

130. Курова А.В. Особливості стратегій збереження психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»): журнал*. 2023. Вип. 10 (28). С. 589-600.
131. Курова А.В. Потенціал сучасної української молоді в умовах військового стану. *Габітус: наук. журн.* Одеса: Гельветика, 2023. Вип. 45. С. 232-237.
132. Курова А.В. Проблемно-орієнтований технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді. *Theoretical methods and improvement of science: proceedings of the VII International Scientific and Practical Conference (Bordeaux, France, December 12-14, 2022)*. Bordeaux, France: European Conference, 2022. P. 274-277.
133. Курова А.В. Психологічне благополуччя як емпіричний гарант психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72) № 4. С. 31-36.
134. Курова А.В. Психологічне здоров'я молоді в умовах невизначеності: соціально-психологічний вимір: монографія. К.: Видавець Бихун В.Ю., 2023. 344 с.
135. Курова А.В. Психологічні особливості емоційності, агресивності та суб'єктивного контролю молоді в умовах невизначеності. *Проблеми сучасної психології: наук. журн.* Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2022. Вип. 1 (24). С. 53-60.
136. Курова А.В. Розвиток залежної або автономної поведінки як реакція на невизначеність. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ, 29-30 квітня 2022 р.)*. К.: Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського, 2022. С. 67-69.
137. Курова А.В. Роль саморегуляції особистості в ситуації невизначеності. *Європейський вибір України, розвиток науки та національна безпека в*

- реаліях масштабної військової агресії та глобальних викликів XXI століття: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права) (м. Одеса, 17 червня 2022 р.). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. Т. 1. С. 300-302.
138. Курова А.В. Ситуація невизначеності та готовність особистості до змін. *Педагогіка і психологія сьогодення: теорія та практика: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Одеса, 21-22 січня 2022 р.). Одеса: ГО «Південна фундація педагогіки», 2022. С. 30-31.
139. Курова А.В. Ситуація невизначеності у парадигмі сучасних викликів суспільства. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2021. Вип. 4. С. 51-55.
140. Курова А.В. Специфіка структури ціннісних орієнтацій особистості в умовах невизначеності. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2022. Вип. 18 (63). С. 24-31.
141. Курова А.В. Соціально-психологічне значення невизначеності. *Інноваційні наукові дослідження у галузі педагогіки та психології: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Запоріжжя, 11-12 лютого 2022 р.). Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2022. С. 175-176.
142. Курова А.В. Сучасні психологічні технології підтримки психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Integration of scientific solutions and methods into practice: proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference* (Paris, France, April 24-25, 2023). Paris, France: European Conference, 2023. P. 323-326.
143. Курова А.В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. *Вчені записки Таврійського національного*

- університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33 (72) № 2. С. 87-91.
144. Курова А.В. Технологічний підхід в дослідженні психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2022. Вип. 2. С. 46-50.
145. Курова А.В. Факторна структура психологічного здоров'я молоді в умовах невизначеності. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля.* К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 115-124.
146. Курова А.В. Феномен невизначеності у психологічній науці. *Ключові питання наукових досліджень у сфері педагогіки та психології у XXI ст.: зб. статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної конференції (м. Львів, 28-29 січня 2022 р.).* Львів: ГО «Львівська педагогічна спільнота», 2022. С. 44-46.
147. Курова А.В. Ціннісно-сенсова сфера особистості як динамічний компонент її психологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології особистості на європейському просторі: зб. статей за матеріалами VIII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Кам'янець-Подільський, 15 лютого 2023 р.).* Кам'янець-Подільський: Вид-во Ковальчук О.В., 2023. С. 70-73.
148. Лаврова М.Г. Взаємозв'язок тривожності з соціальною адаптацією студентів в передекзаменаційний період. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія: Психологія.* 2013. Т. 18. Вип. 22. Ч. 2. С. 203-209.
149. Лазоренко Б.П. Взаємозв'язки життєвих завдань проблемної та благополучної молоді. *Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика.* К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. Т. 2. Вип. 6. С. 141-150.

150. Ларіна Т.О. Життєстійкість як життєве завдання особистості. *Актуальні проблеми психології: психологічна герменевтика*. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. Т. 2. Вип. 5. С. 131-137.
151. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. С. 287-322.
152. Лефтеров В.О. Проблеми психологічного здоров'я та надання психологічних послуг населенню. *Інтегративна антропологія*. 2013. № 2 (22). С. 47-50.
153. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: у 2-х т. Т. I: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного в екстремальних видах діяльності. Дн.: ДЮІ, 2008. 240 с.
154. Лісова О.С. Психологія здоров'я. Чернівці: Рута, 2001. 122 с.
155. Ложкін Г. Проблема суб'єкта як теоретична основа професіоналізації особистості: Психологія праці. *Психологія і суспільство*. 2003. № 2. С. 97-103.
156. Лукасевич О. Тенденції та перспективи дослідження здорової особистості. *Медична психологія*. 2013. № 3. С. 252-263.
157. Лук'янова Л. Тренінгові технології в освіті дорослих. [Електронний ресурс]. Режим доступу : <http://lib.iitta.gov.ua>.
158. Лук'янченко М. Здоров'я людини через призму моделі салютогенезу: теорія та практика. *Молодь і ринок*. 2010. № 12 (71). С. 58-69.
159. Лушин П.В. Особистісні зміни як процес: теорія та практика. Одеса: Аспект, 2005. 334 с.
160. Макарова Л.І. І.І. Мечников про природу людини: концепція оптимізму. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць*. К., 2008. Т. 7. № 15. С. 198-200.
161. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей. *Психолог*. 2002. Січень 1 (1) 2002. С. 4.

162. Максименко С.Д., Болтівець С.І., Кокурн О.М. Психологічне обґрунтування заходів пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя серед сучасної молоді: монографія. К.: ДП «Інформ.-аналіт. Агенство», 2012. 152 с.
163. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: ТОВ «ХММ», 2006. 240 с.
164. Максименко С.Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. *Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць*. К.: ЕКМО, 2005. Вип. 3. С. 343-361.
165. Максименко С.Д. Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирішувати: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України 19 листопада 2021 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(2). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-5>
166. Малина О.Г. Психологічні особливості становлення стилю життя особистості в підлітковому і юнацькому віці: дис. канд. психол. н.: 19.00.07 / Олена Григорівна Малина. Запоріжжя, 2009. 187 с.
167. Модернізаційні процеси в освіті та суспільстві: психотехнології супроводу: [монографія] / за ред. П.Д. Фролова. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 312 с.
168. Міненко О.О. Особливості формування особистості в умовах цифровізації суспільства. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. Сєверодонецьк: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2(55). С. 18-30.
169. Мащак С.О., Кучвара Х.Б. Особливості суб'єктивного благополуччя українців в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 6. С. 5-10.
170. Мелашенко К. Життєвий успіх у гендерному вимірі: соціологічні розвідки. *Соціальні виміри суспільства*. 2009. Вип. 12. С. 208-220.

171. Мечников І.І. Етюди оптимізма. Одеса: Черкасов, 2009. 123 с.
172. Мащак С. Криза особистості в умовах війни: теорія і рефлексія досвіду. *Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом: матеріали I Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, м. Львів, 14-15 жовтня 2022 р.* С. 90.
173. Міляєва В.Р., Бреус Ю.В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Актуальні проблеми психології: зб.наук.праць Ін-ту психології НАПН України ім. Г. Костюка.* 2013. Т. 8. Вип. 23. С. 414-422.
174. Мілютіна К.Л. Теорія та практика психологічного тренінгу. К.: МАУП, 2004. 192 с.
175. Міщиха Л.П. Творчий потенціал особистості у період пізньої дорослості: монографія. Івано-Франківськ: Місто НВ, 2014. 400 с.
176. Міщиха Л.П., Кулеша-Любінець М.М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. *Збірник наукових праць.* Харків, 2020. Вип. 1. С. 166-168.
177. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф.* Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
178. Москаленко В.В. Соціальна психологія. К.: Центр навч. літ-ри, 2005. 624 с.
179. Невмержицька С. Соціально-психологічні відмінності молоді з різним рівнем досвіду участі в масових політичних заходах. *Освіта регіону.* 2019. № 4. С. 15-28.
180. Носенко Е.Л., Аршава І. Ф. Позитивна психологія й перспективи досліджень оптимального функціонування людини як суб'єкта життєдіяльності. *Педагогіка і психологія: Науково-теоретичний та*

- інформаційний журнал Академії педагогічних наук України. 2009. № 3. С. 56-66.*
181. Носенко Е.Л., Харченко О.Б. Стилi та форми прояву гумору як гіпотетичні аспекти імпліцитної діагностики психологічного здоров'я. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2010. № 10. С. 501-514.*
182. Олександров Ю.М. Життєві ситуації у контексті саморегуляції та благополуччя особистості. *Актуальні проблеми практичної психології. Ч. II. Херсон, 2009. С. 142-150.*
183. Орбан-Лембрик Л. Соціальна психологія. К.: Либідь, 2006. 537 с.
184. Оржеховська В.М. Здоровий спосіб життя як превентивний фактор виховання. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. К.: Педагогічна думка. 1999. Кн. 1. С. 11-18.*
185. Освітні технології: навч.-метод. посіб. / [О.М. Пехота, А.З. Кіктенко, О.М. Любарська та ін.]; за заг. ред. О.М. Пехоти. К.: А.С.К., 2001. 256 с.
186. Османова А., Спивак Л. Національна ідентичність української студентської молоді у воєнний час. *Збірник наукових праць РДГУ. 2022. Вип. 18. С. 132-140.*
187. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій / О.М. Кокур, Н.А. Агаєв, І.О. Пішко, Н.С. Лозінська. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
188. Павлик Н. [Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до професійної діяльності під час пандемії COVID-19. Психологічне здоров'я. 2021. № 2 \(7\). С. 22-34.](#)
189. Павлик Н. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Психологічне здоров'я. 2020. № 2 (5). С. 83-109.*
190. Панченко О.А. Постстресові розлади в умовах інформаційно-психологічної турбулентності. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою*

- війни: міжнародний досвід та українські реалії: матеріали Всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Маріуполь, 28 лютого 2018 р.). Маріуполь, 2018. С. 50-52.
191. Панченко О.А. Турбулентність мислення в структурі інформаційно-психологічної безпеки особистості. *Психологія і особистість*. Полтава-Київ, 2019. № 1 (15). С. 41-59.
192. Папуча М.В. Внутрішній світ людини та його становлення: наукова монографія. Ніжин: Видавець Лисенко М.М., 2011. 656 с.
193. Парадигмальні зміни основ загальної психології у синергетичному контексті: колективна монографія / [Чепа М.-Л.А., Маценко В.Ф., Маценко Ж.М., Бугайова Н.М. та ін.]; Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2013. 220 с.
194. Перепелиця М.П. Державна молодіжна політика в Україні (регіональний аспект): монографія. К.: Укр. ін-т соціальних досліджень; Укр. центр політичного менеджменту, 2001. 242 с.
195. Підгурська В.Ю. Використання тренінгових форм навчання у процесі формування професійного мовлення майбутніх учителів початкових класів. *Medzinárodná vedecko-praktická konferencia «Stav, problémy a perspektívy pedagogického štúdia a sociálnej práce»: zborník príspevkov z medzinárodnej vedeckej konferencie (28-29 októbra 2016 r.) / Šéfredaktor prof. JUDr. Stanislav Mráz, CSc. Vysoká škola Danybius, Sládkovicovo, Slovenská republika, 2016. S. 244-247.*
196. Підласий І.П. Практична педагогіка або три технології. К.: Видавничий Дім «Слово», 2004. 616 с.
197. Піонтковська Д.В. Психологічні особливості розвитку національної ідентичності студентської молоді: дис. канд. психол. н.: 19.00.07 / Діана Володимирівна Піонтковська. Острого, 2017. 195 с.
198. Подшивалкіна В.І. Соціальні технології: монографія. Одеса: Одеський національний університет, 2015. 540 с.

199. Помиткіна Л.В. Стратегічні рішення студентської молоді: визначення власної життєвої позиції. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія*. 2014. № 5 (1). С. 106-112.
200. Поторій Я.І. Особливості ціннісно-мотиваційної сфери студентів. *Практична психологія та соціальна робота*. 2002. № 2. С. 36-40.
201. Продан О.О. Розгляд психологічних чинників, які впливають на самоусвідомлення сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 20. С. 554-565.
202. Приходько А.М. Концепти і концептосистеми в когнітивно-дискурсивній парадигмі лінгвістики. Запоріжжя: Прем'єр, 2008. 332 с.
203. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. Х.: Прапор, 2009. 672 с.
204. П'ятакова Г.П., Заячківська Н.М. Сучасні педагогічні технології та методика їх застосування у вищій школі. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2003. 55 с.
205. Пасічник І.Д. Мовна особистість в освітньому просторі: монографія / ред. кол. О.А. Вісич, Х.М. Карповець, З.В. Столяр. Острого: Вид-во Національного університету «Острозька академія», 2021. 270 с.
206. Резнік Т.І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів-першокурсників. *Практична психологія та соціальна робота*. 2012. № 1. С. 1-3.
207. Роль сім'ї у формування здорового способу життя дітей та молоді / [П.П. Яременко, О.М. Балакіреєва, Г.В. Беленька та ін.]. К.: Укр. ін-т соціальних досліджень, 2004. 196 с.
208. Розов В. Методики оцінки і самооцінки адаптивних індивідуально-психологічних властивостей особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 7. С. 14-16.
209. Родіна Н.В., Чернявська Т.П., Кононенко О.І. Дослідження психології ортобіозу людини: монографія. К.: Видавництво Ліра-К, 2021. 234 с.

210. Рибалка В.В. *Методологічні питання наукової психології*. К.: Ніка-Центр, 2003. 204 с.
211. Савчин М.В. *Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри: монографія*. Дрогобич: ПП «Посвіт», 2019. 232с.
212. Саїдов Н. Оптимізм як складова особливість зрілого віку. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2019. № 28. С. 21-34.
213. Сватенкова Т.І., Тимошенко О.А. *Методологічні та теоретичні проблеми психології*. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2018. 143 с.
214. Сергієні О.В., Демчук Т.П. Трансформація компонентів психічного здоров'я студентів під час навчання в умовах реформування вищої освіти. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2020. № 3 (19). С. 108-116.
215. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2017. Т. V. Вип. 17. С. 124-133.
216. Середа В., Малес Л. Усна історія як метод і методологія: деякі проблеми створення та інтерпретації усноісторичних джерел. *Україна модерна*. Київ-Львів: Критика, 2007. Т. 11. С. 159-165.
217. Сидоренко Ж.В. Дослідження життєвого дос віду молоді як чинника постановки завдань з пси хологічного здоров'я. *Актуальні проблеми психології. Екологічна психологія: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2010. Т. VII. Вип. 22. С. 209-213.
218. Синергетичний підхід до психологічних процесів у системах різного рівня організації: монографія / авт. кол.: Ю. О. Клименко, В.А. Лавріненко [та ін.]; за ред.: К. В. Седих, І. Г. Тітова. Полтава: Астроя, 2020. 223 с.

219. Сисоєва С.О. Особистісно зорієнтовані педагогічні технології: метод проектів. *Метод проектів: традиції, перспективи, життєві результати: практико-зорієнтований збірник*. К.: Департамент, 2003. С. 119-124.
220. Співак Л.М. Зв'язок національної афіліації з національною ідентичністю студентської молоді. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України*. 2020. № 1 (17). С. 176-180.
221. Сидоренко Ж.В. Соціально-психологічні передумови постановки молоддю життєвих завдань із досягнення психологічного здоров'я: автореф. дис. ...канд. психол. н.: 19.00.05 / Жанна В'ячеславівна Сидоренко. К., 2011. 20 с.
222. Ставицький Г.А. Психологічні та соціальні чинники розвитку етнічної самосвідомості в юнацькому віці: дис... канд. психол. н.: 19.00.07 / Геннадій Анатолійович Ставицький. К., 2016. 190 с.
223. Сургова С. Ю. Ортобіотика як здоров'язберігаюча технологія навчання майбутніх соціальних працівників. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Педагогічні науки*. Чернігів, 2018. Вип. 150. С. 127-130. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuP_2018_150_32
224. Сущенко А.В. Досвід підготовки менеджерів організацій в умовах магістратури. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2015. Вип. 45 (98). С. 497-504.
225. Татенко В.О. Суб'єктно-вчинкова парадигма в сучасній психології. *Людина. Суб'єкт. Вчинок: філософсько-психологічні студії*. К., 2006. С. 316-358.
226. Таций В.М. Основні емпіричні гаранті психологічної захищеності особистості. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова*. 2013. Вип. 22 (3). С. 170-177.
227. Терещенко А. Дослідження зв'язку між диспозиційним оптимізмом і копінг-стратегіями поведінки у студентів. *Проблеми сучасної психології:*

- зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2019. № 25. С. 98-102.
228. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології. 2-ге вид. К.: ВД «Слово», 2017. 128 с.
229. Тимофієва М.П. Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров'я молодію. *Актуальні проблеми психології: Психологія навчання. Генетична психологія. Медична психологія* / За ред. С.Д. Максименка. К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. Т. X. Вип. 7. С. 498-509.
230. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Чернівецького університету: зб. наук. праць. Філософія*. Чернівці: Рута, 2018. № 414-415. С. 23-27.
231. Тимош І.М. Молодь в сфері зайнятості населення. Тернопіль: Терноп. академія нар. госп-ва, 1996. 14 с.
232. Титаренко Т. Постмодерні концептуалізації понять «особистість» та «життєвий шлях». *Психологія і суспільство: український науково-економічний та соціально-психологічний часопис*. Тернопіль, 2009. С. 83-96.
233. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. К.: Либідь, 2003. 376с.
234. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя. К.: Міленіум, 2006. 124 с.
235. Титаренко Т.М. Особистість перед викликами війни: психологічні наслідки травматизації. *Проблеми політичної психології: зб. наук. праць*. К.: Міленіум, 2017. Вип. 5 (19). С. 3–10.
236. Україна приєдналась до Європейської декларації щодо охорони психічного здоров'я. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.likar.info/novosti-Ukrainy/news-9322-ukrayina-prijednala-do-yevropeyskoyi-deklaratsiyi-schodo-ohoroni-psihichnogo-zdorovya/>.

237. Титаренко Д., Титаренко О. Дослідницьке інтерв'ю: методичні рекомендації з організації та проведення дослідження. К.: ТОВ «Праймдрук», 2012. 40 с.
238. Тодорів Л.Д. Рефлексивні складові самосвідомості та їх розвиток в умовах занять з елементами тренінгу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2003. № 2-3. С. 79-86.
239. Федотова Т. Особливості прояву етнічної та національної ідентичності в студентів-психологів. *Психологічні перспективи*. 2016. № 27. С. 280-293.
240. Федько О.А. Багатоаспектність поняття здоров'я у сучасній науковій думці. *Державне управління: удосконалення та розвиток*. 2009. № 4. С.44-54.
241. Федотова Т.В., Засекіна Л.В., Солоненко О.О. Методологічні та наративні засади дослідження проблеми морального дистресу у контексті воєнного конфлікту. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 2 (58). С. 96-114.
242. Федорчук В.М. Соціально-психологічний тренінг «Розвиток комунікативної компетентності». Кам'янець-Подільський: Абетка, 2004. 240 с.
243. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптивності: наукове видання. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
244. Фрідман О.В. Психологічні особливості концептуалізації особистісного досвіду: індивідуально-типологічний підхід): автореф. дис. ...канд. психол. н.: 19.00.01 / О.В. Фрідман. К., 2010. 20 с.
245. Хабермас Ю. Комунікативна дія і дискурс / Першоджерела комунікативної філософії / Л. Ситниченко. К.: Либідь, 1996. С. 84-90.
246. Хохліна О.П. Системний, діяльнісний та особистісний підходи як методологічний інструментарій діяльності дефектолога. *Зб. наук. праць*

- Кам'янець-Подільського національного університету ім. Івана Огієнка. Серія соціально-педагогічна. 2009. Вип. 11. С. 162-168.*
247. Циба В.Т. Системна соціальна психологія. К.: Центр навч. літ-ри, 2006. 328 с.
248. Чабан О.С., Ящук В.Т. Психічне здоров'я. Тернопіль: ТДМУ, 2008. 480 с.
249. Чайковська О.М., Онуфрієва Л.А. Вплив міжособистісних взаємин на формування соціально-психологічного клімату студентської групи. *Психологічний часопис. 2019. Т. 5. № 5. С. 45-61.*
250. Чебикін О.Я., Кічук А.В. Дослідження взаємозв'язку особливостей психоемоційного здоров'я з даними життєдіяльності у молоді. *Наука і освіта. 2022. № 1. С. 22-29.*
251. Чебикін О. Концептуальні підходи можливостей дослідження основ емоційного здоров'я учасників навчальної діяльності в умовах коронавірусної пандемії. *Наука і освіта. 2021. № 4. С. 23-29.*
252. Чепелева Н.В. Розуміння та інтерпретація соціокультурного досвіду в контексті постнекласичної парадигми. Особистісний досвід у постнекласичній парадигмі. *Наукові студії із соціальної та політичної психології. К.: Інститут соціальної та політичної психології, 2009. С. 3-10.*
253. Черноиваненко В.Д. Проблема конструювання картини мира личности в контексте технологического подхода. *Наука і освіта. 2012. № 6. С. 45-51.*
254. Чміль Л.Б. Психологічні особливості стилю життя студентської молоді: дис. ...канд. психол. н.: 19.00.01 / Леся Борисівна Чміль. Харків, 2010. 211 с.
255. Шапран О.І., Шапран Ю.П. Проектні та тренінгові технології: їх сутність, різновиди та досвід використання у вищій школі. *Проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 12. С. 193-195.*
256. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології: зб. наук.*

- праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. С. 738-747.*
257. Шевченко О., Талько О. Працевлаштування української молоді. Соціально-психологічний аспект. *Молодий вчений. 2018. № 1 (53). С. 66-70.*
258. Шейко А. Психологічна стійкість юнацтва у критичній ситуації. Проблема становлення особистісно-сенсового рівня психічного здоров'я у підлітків. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2013. № 3. С. 747-789.*
259. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя. *Соціальна психологія. 2003. № 2. С. 14-20.*
260. Штепа О.С. Особливості психологічної ресурсності осіб 20-25 років з різним статусом ідентичності. *Наука і освіта. 2013. № 7. С. 204-208.*
261. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця, 2019. 331 с.
262. Шевчук О.М. Тренінг як інноваційна форма соціально-психологічної діяльності. *Актуальні проблеми підготовки соціальних педагогів: матеріали наук.-метод. тренінгу. Умань: Жовтий, 2013. 168 с.*
263. Щербань П.М. Навчально-педагогічні ігри у вищих навчальних закладах. К.: Вища школа, 2004. 207 с.
264. Хлівна О. Індивідуально-психологічні характеристики психічного здоров'я студентської молоді. *Український науковий журнал Освіта регіону. 2011. № 3. С. 257.*
265. Ющенко І.М. Специфіка стратегій адаптації молоді в умовах невизначеності, спричиненої війною. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. 2022. Вип. 6. С. 18-22.*
266. Яковлева С.Д. Соціально-психологічний клімат групи та його вплив на суб'єктивне благоплуччя студентської молоді. *Науковий вісник ХДУ. 2022. № 1. С. 77-83.*

267. Ямницький В.М. Системний аналіз феномена життєтворчості особистості. *Психологія і суспільство: український науково-економічний та соціально-психологічний часопис*. Тернопіль. 2009. № 4. С. 145-152.
268. Ямницький О.В. Особливості професійної Я-концепції майбутнього практичного психолога. *Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова*. 2014. Т. 19. Вип. 1 (31). С. 360-367.
269. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. № 2. С. 106-113.
270. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health promotion international*. 1996. Vol. 11. а1. P. 11-18.
271. Argyle M., Furnham A., Graham J. Social situations. Cambridge, 1981.
272. Armbruster D., Pieper L., Klotsche J., Hoyer J. Predictions get tougher in older individuals: alongitudinal study of optimism, pessimism and depression. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*. 2015. Vol. 50 (1). P. 153-163.
273. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
274. Becker M., Diamond R., Sainfort F. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness. *Qual. Life Res*. 1993. Vol. 2. P. 239-251.
275. Bennett N., Herold D.M., Ashford S.J. The effects of tolerance for ambiguity on feed back-seeking behavior. *Journal of Occupational Psychology*. 1990. Vol. 63. P. 343-348.
276. Berger C.R. Beyond initial understanding: Uncertainty, understanding and the development of interpersonal relationships. *Language and social psychology* / Eds. H. Giles, R.N. Clair. Oxford: Basil Blackwell, 1979.
277. Block J. Intolerance of ambiguity and ethnocentrism. *Journal of Personality*. 1950. Vol. 19. P. 303-311.
278. Blynova O.Ye., Holovkova L.S., Sheviakov O.V. Philosophical and sociocultural dimensions of personality psychological security. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*. 2018. № 14. P. 73-83.

279. Bochner S. Defining intolerance of ambiguity. *Psychological Record*. 1965. Vol. 15. P. 393-400.
280. Budner S. Intolerance of ambiguity as a personality variable. *Journal of Personality*. 1962. Vol. 30. P. 29-59.
281. Calhoun L.G., Tedeschi R.G. Facilitating Posttraumatic Growth: A Clinician's. Routledge, 1999. 184 p.
282. Carver C.S., Scheier M.F., Weintraub J.K. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989 V. 56. P. 267-283.
283. Cheier M.F., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1994. Vol. 67 (6). P. 1063-1078.
284. Chympoi K.A., Borysiuk A.S., Tymofieva M.P., Pavliuk O.I., Melnychuk S.P., Kopchuk T.H. Individual psychological and gender peculiarities of patients with liver cirrhosis. *Archives of the Balkan Medical Union*. 2019. Vol. 54. N 1. P. 115-123.
285. Clampitt P., DeKoch B. Embracing uncertainty: The essens of leadership. N.-Y.: M. E. Sharpe, 2001. 238 p.
286. Courtney H., Kirkland J., Viguerie P. Strategy under uncertainty. *Harvard Business Review*. 1997. Vol. 75 (6). P. 66-81.
287. Dalbert C. Die Ungewißheitstoleranzskala: Skaleneigenschaften und Validierungsbefunde. *Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie*. 1999. H. 1. S. 1-25.
288. Diener Ed., Oishi Shigehiro, Richard E. Lucas. Personality, Culture and Subjective Well-Being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annu. Rev. Psychol.* 2003. Vol. 54. P. 403-425.
289. Duy B., Yıldız M. The Mediating Role of Self-Esteem in the Relationship Between Optimism and Subjective Well-Being. *Current Psychology*. 2017. Vol. 36 (3). P. 410-416.

290. Ellis A., Dryden W. *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. N.Y.: Springer Publishing Company, 1987. P. 18-20.
291. Eriksson M., Lindstöm B. Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: a systematic review. *Journal of Epidemiology and community Health*. 2005. P. 460-466.
292. Flammer A., Bandura A. Developmental analysis of control beliefs. *Self-efficacy in Changing Societies*. N.Y: Cambridge University Press, 1995. P. 69-113.
293. Frenkel-Brunswik, E. Intolerance of ambiguity as an emotional perceptual personality variable. *Journal of Personality*. 1948. Vol. 18. P. 108-143.
294. Frymier A.B. A model of immediacy in the classroom. *Communication Quarterly*, 1994. Vol. 41. P. 454-464.
295. Gallagher M.W., Lopez S.J. Positive Psychology. In W. Buskist (Ed). *The SAGE Handbook of Psychology of the 21-st Century*. 2008. P. 202-210.
296. Gould D., Krane V. The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics. 1992. P. 119-141.
297. Gould D., Udry E. Psychological skills for enhancing performance : Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 1994. Vol. 26. P. 478-485.
298. Gudikunst W. B. Uncertainty reduction and predictability of behavior in low and high context cultures. *Communication Quarterly*. 1983. Vol. 33. P. 236-251.
299. Halian I., Kurova A., Skliaruk A., Halian O., Khokhlov A. Estabilidad emocional como factor del bienestar psicologico de futuros especialistas. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11. Issue 51. P. 183-196.
300. Halian I., Kurova A., Stepanenko L., Semenov O., Semenova N. Comparison analysis of the correlation between emotional stability and mental health parameters in athletes of various skill levels. *Amazonia Investiga*. 2022. Vol. 11. Issue 54. P. 65-75.

301. Hanssen M.M., Vancleef L.M.G., Vlaeyen J.W.S., Hayes A.F., Schouten E.G.W., Peters M.L. Optimism, Motivational Coping and Well-being: Evidence Supporting the Importance of Flexible Goal Adjustment. *Journal of Happiness Studies*. 2015. 16. P. 1525-1537.
302. Hardy L. A catastrophe model of performance in sport. Chichester. England: Wiley, 1990. P. 81-106.
303. Hayman Pm., Scaturro Dj. Psychological debriefing of returning military personnel – a protocol for post-combat intervention. *Journal of social behavior and personality*. 1993. №8 (5). P. 117-130.
304. Hofstede G. Culture's Consequences. USA: Sage, 1980. 328 p.
305. Hofstede G., Bond M.H., Luk C.L. Individual perceptions of organizational cultures: A methodological treatise on levels of analysis. *Organisation Studies*. 1993. Vol. 14. P. 483-503.
306. Janoff-Bulman R., Hecker B. Depression, vulnerability, and world assumptions. *Cognitive Processes in Depression*. New York, 1988. P. 75-92.
307. Kurova A., Popovych I., Hrys A., Koval I., Pavliuk M., Polishchuk S., Kolly-Shamne A. Dispositional optimistic and pessimistic mental states of young athletes: gender differentiation. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23. Issue 4. P. 857-867.
308. Kurova A.V. Psychological features of value orientations of young people in conditions of uncertainty. *The role of psychology and pedagogy in the spiritual development of modern society: proceedings International scientific conference (Riga, Latvia, July 30-31, 2022)*. Riga, Latvia: Baltija Publishing, 2022. P. 133-136.
309. Kahneman D., Slovic P., Tversky A. Judgment under uncertainty: Heuristics and biases. Cambridge: Cambridge University Press, 1982. 354 p.
310. Kebritchi M., Lipschuetz A., Santiago L. Issues and challenges for teaching successful online courses in higher education: A literature review. *Journal of Educational Technology Systems*. 2017. № 46 (1). P. 4-29.

311. Kellerman K., Reynolds R. When ignorance is bliss: The role of motivation to reduce uncertainty in Uncertainty Reduction Theory. *Human Communication Research*. 1990. Vol. 17 (1). P. 5-75.
312. Korotkov D. The sense of coherence: Making sense out of chaos. In P.T.P. Wong & P.S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers 1998. P. 78-89.
313. Kuhl J., Beckmann J. Action versus state orientation: Psychometric properties of the Action– Control-Scale (ACS–90). *Action control: From cognition to behavior*. Toronto, Ontario, Canada: Hogrefe. 1994. P. 47-59.
314. Lau S., Naujokat M., Kubiak Th. Affective consequences of optimism and pessimism in the face of failure: Evidence of a moderation by attribution. *Personality and Individual Differences*. 2015. Vol. 83. P. 154-157.
315. Lauer R. H. *Social problems and the quality of life*. 7-th edition. Boston: McGraw-Hill. 1998. 698 p.
316. Lazarus R.S., and Folkman S. The concept of coping. *Stress and Coping*. N.-Y, 1991. P. 189-206.
317. Lessard F. E. *Enquete sur la Sante Psychologique ETUDIANTE*. Montreal: Federation des Associations Etudiantes du Capus de L'Universite de Montreal, 2016. 129 p.
318. Linley P.A., Joseph S. Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of Traumatic Stress*. 2004. Vol. 17. P. 1121.
319. Lykken David and Auke Tellegen University of Minnesota Psychological Science Vol. 7, No. 3, May 1996.
320. MacCallum R.C., Browne M.W., Sugawara H.M. Power analysis and determination of sample size for covariance structure modeling. *Psychological Methods*. 1996. Vol. 1. P. 130-149.
321. Maddi S., Harvey R. The Personality Construct of Hardiness III: Relationships with Resilience, Innovativeness, Authoritarianism and Performance. 2000. 267 p.

322. Magnusson D. *Wanted: A Psychology of Situations Toward a Psychology of Situations: An International Perspective*. New Jersey: Hillsdale, 1981. P. 13-21.
323. March J.G., Olsen J.P. *Organizational choice under ambiguity. Ambiguity and choice in organizations*. Bergen, Norway: Universitetsforlaget, 1976. P. 10-23.
324. Marshall G.N., Wortman C.B., Kusulas J.W., Hervig L.K., Vickers R.R. Distinguishing optimism from pessimism: Relations to fundamental dimensions of mood and personality. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1992. Vol. 62 (6). P. 1067-1074.
325. Maslow A. *Psychological Data and Value Theory. New Knowledge in Human Values*. N-Y., 1959. P. 133-134.
326. Melnychuk S., Kurova A., Shvetsova I., Shcherbakova O., Tsilmak O.M., Luts L. Theoretical fundamentals of study of values and value orientations in management of psychological scientific space. *Journal of Management Information and Decision Science*. 2021. Vol. 24 (2). P. 1-6.
327. Nisbett R.E., Borgida E. Attribution and the psychology of prediction. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1975. № 32. P. 932-943.
328. Norem J.K. *The Positive Power of Negative Thinking: Using Defensive Pessimism to Harness Anxiety and Perform at Your Peak*. New York: Basic Books. 2002. 248 p.
329. Oriol X., Miranda R., Bazán C. and Benavente E. Distinct Routes to Understand the Relationship Between Dispositional Optimism and Life Satisfaction: Self-Control and Grit, Positive Affect, Gratitude, and Meaning in Life. *Frontiers in Psychology*. 2020. № 11. P. 907.
330. Palgi Y. The relationships between daily optimism, daily pessimism, and affect differ in young and old age. *Personal and Individual Differences*. 2011. Vol. 50. No 8. P. 1294-1299.
331. Peterson C., Seligman M.E.P. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. 2004, New York: Oxford university Press.

332. Peterson K.C. Explanatory style and academic performance among university freshmen. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2001. Vol. 53. P. 603-607.
333. Popovych I., Blynova O. The Structure, Variables and Interdependence of the Factors of Mental States of Expectations in Students' Academic and Professional Activities. *The New Educational Review*. 2019. № 55(1). P. 293-306.
334. Popovych I., Borysiuk A., Zahrai L., Fedoruk O., Nosov P., Zinchenko S. & Mateichuk V. Constructing a Structural-Functional Model of Social Expectations of the Personality. *Revista Inclusiones*. 2020. Vol. 7 num Especial. P. 154-167.
335. Popovych I., Kurova A., Koval I., Kazibekova V., Maksymov M., Huzar V. Interdependence of emotionality, anxiety, aggressiveness and subjective control in handball referees before the beginning of a game: a comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2022. Vol. 22. Issue 3. P. 680-689.
336. Popovych I., Borysiuk A., Semenov O., Semenova N., Serbin Iy., Reznikova O. Comparative analysis of the mental health of athletes for risk-taking in team sports. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2022. Vol. 22 (issue 4). Art 107. P. 848-857.
337. Pourtois G., Vuilleumier P. Dynamicsof emotional effects on spatial attention in the human visual cortex. *Progress in Brain Research*. 2006. Vol. 156. P. 67-91.
338. Robinson-Whelen S., Kim C., MacCallum R.C., Kiecolt-Glaser J.K. Distinguishing optimism from pessimism in older adults: Is it more important to be optimistic or not to be pessimistic? *Journal of Personality and Social Psycholog*. 1997. № 73(6). P. 1345-1353.
339. Rogers C.R. Client-centred therapy. Boston etc.: Noughton Miffincj, 1995.
340. Ross L., Bierbrauer G., Hoffman, S. The role of attribution processes in conformity and dissent: Revisiting the Asch situation. *American Psychologist*. 1976. № 31. P. 148-157.

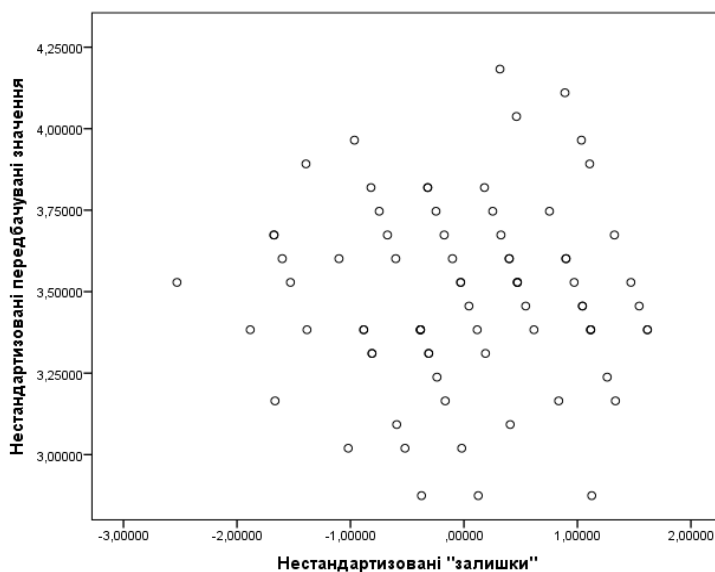
341. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719-727.
342. Scanlan T.K., Stein G. L., Ravizza K. An in-depth study of former elite figure skaters. Part 3. Sources of stress. *Journal of Sport Exercise Psychology*. 1991. Vol. 13 (2). P. 103-120.
343. Scheier M.F, Carver C.S., Bridges M.W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A reevaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1999. Vol. 67. P. 1063-1078.
344. Scheier M.F., Carver C.S. Effects of optimism on psychological and physical well-being: theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*. 1992. Vol. 16(2). P. 201-228.
345. Seligman M.E.P., Reivich K., Jaycox L., Gillham J. The optimistic child: Proven program to safeguard children from depression and build lifelong resilience. New York: Harper Perennial, 1996. 276 p.
346. Sell M. van, Brief A.P., Schuler R.S. Role conflict and role ambiguity: Integration of the literature and directions for future research. *Human Relations*. 1981. Vol. 34. P. 43-71.
347. Sidanus J. Intolerance of ambiguity and socio-politico-ideology: A multidimensional analysis. *European Journal of Social Psychology*. 1978. Vol. 8. P. 215-235.
348. Singer J., Davidson L. Specificity and stress research. *Stress and Coping*. N.-Y. 1991. P. 189-206.
349. Smith T.W., Pope M.K., Rhodewalt F., Poulton J.L. Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989. № 56 (4). P. 640-648.
350. Stoycheva K. Ambiguity tolerance in Adolescents: its Relations to Creativity Relevant Traits. Jena, Germany, 2000.

351. Sun A., Chen X. Online education and its effective practice: A research review. *Journal of Information Technology Education*. 2016. P. 157-190.
352. Tedeschi R.G., Calhoun L.G. Posttraumatic growth: conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15 (1). P. 1-18.
353. Thompson S.C. The role of personal control in adaptive functioning. In: C.R. Snyder, S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press, 2002. P. 202-213.
354. Willis J.D., Campbell. L.F. Exercise psychology. Champaign, IL: Human Kinetics, 1992. 241 p.

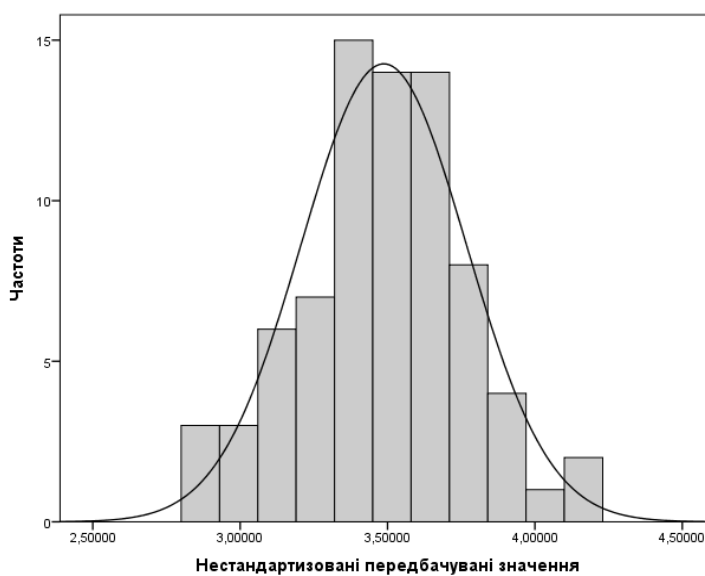
ДОДАТКИ

Додаток А

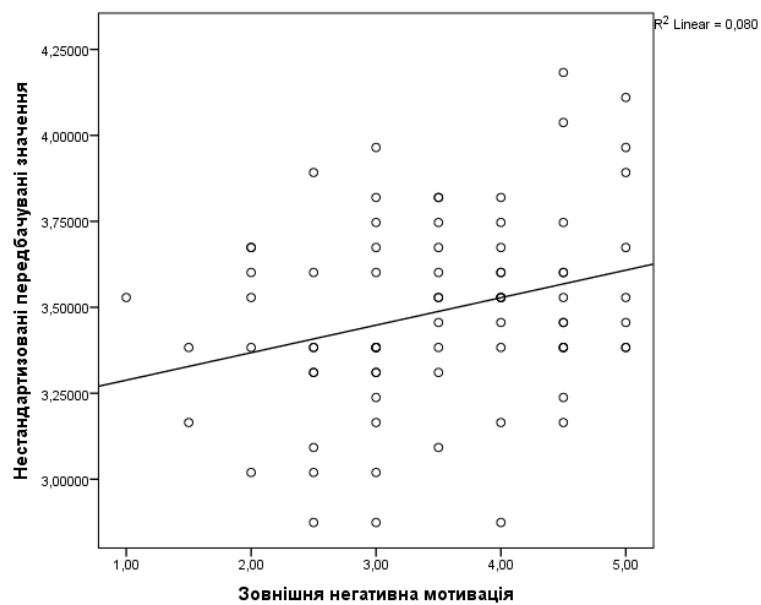
Графічні результати регресійної моделі впливу показників мотивації професійної діяльності на показник «Зовнішня негативна мотивація» (жінки)



Співвідношення нестандартизованих передбачуваних значень з нестандартизованими залишками значень

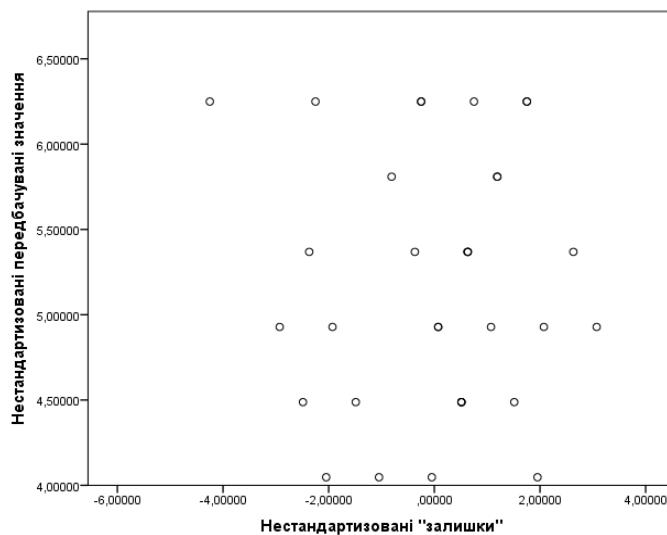


Гістограма розподілу нестандартизованих передбачуваних значень



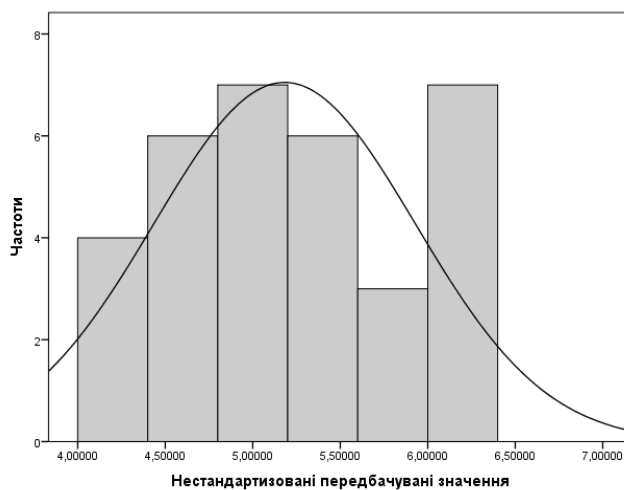
Діаграма розсіювання значень з нестандартизованими передбачуваними значеннями

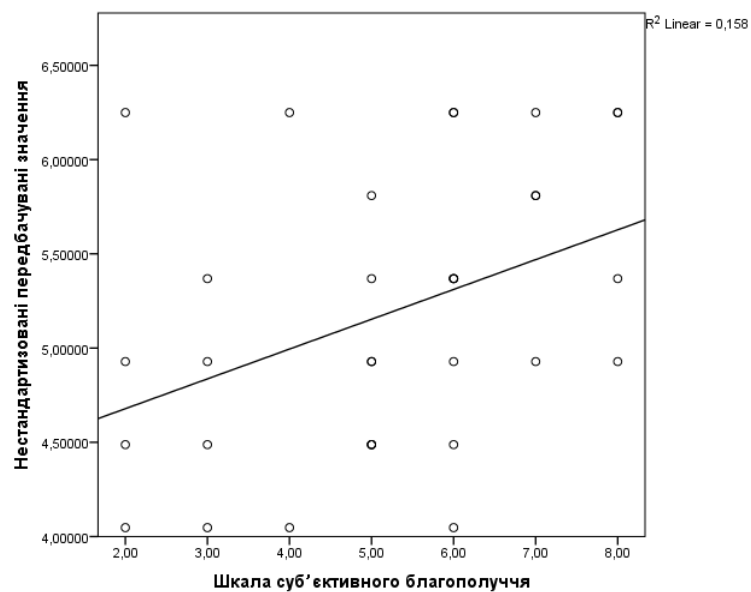
Графічні результати регресійної моделі впливу показників мотивації професійної діяльності на показник «Внутрішня мотивація» (чоловіки)



Співвідношення нестандартизованих передбачуваних значень з нестандартизованими залишками значень

Гістограма розподілу нестандартизованих передбачуваних значень





Діаграма розсіювання значень з нестандартизованими передбачуваними значеннями

Додаток В**Тест-опитувальник вольового самоконтролю А. Зверкова та Е. Ейдмана**

Методика проведення. Дослідження за допомогою тест-опитувальника проводиться або індивідуально, або із групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей досліджуваних, кожний одержує текст тест-опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поруч із ними графа для відповіді.

Інструкція

Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне й вирішите, вірно або невірно дане твердження стосовно Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак «плюс», а якщо вважаєте, що воно стосовно Вас невірне, то «мінус».

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди "гну" свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в "гарній формі".

10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити себе холоднокрівно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що її необхідно будь-що зробити на певний термін.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною утомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу її спекатись.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, чим іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди часом заздрять моєму терпінню й скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.

30. Мене зазвичай сильно дратує, коли “перед носом” зачиняються двері транспорту, що йде, або ліфта.

Обробка результатів.

Ціль обробки результатів – визначення величин індексів вольової самоконтролю за пунктами загальної шкали (З) та індексів за субшкалами “наполегливість” (Н) та “самовладання” (С).

Кожний індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей із ключем загальної шкали або субшкали.

У опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал по шкалі “З” повинен перебувати у діапазоні від 0 до 24, по субшкалі “наполегливість” – від 0 до 16 і по субшкалі “самовладання” – від 0 до 13:

Ключ для підрахунку індексів вольового самоконтролю.

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

“Наполегливість” 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

“Самовладання” 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Аналіз результатів.

У загальному вигляді під рівнем вольового самоконтролю розуміється міра оволодіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами й спонуканнями.

Рівень розвитку вольового самоконтролю може бути охарактеризовано у цілому й окремо по таких властивостях характеру як наполегливість і самовладання.

Рівні вольової саморегуляції визначаються у зіставленні із середніми значеннями кожної зі шкал. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то даний показник відбиває високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самовладання. Для шкали “З” ця величина дорівнює 12, для шкали “Н” – 8, для шкали “С ” – 6.

Високий бал по шкалі “З” характерний для осіб емоційно зрілих, активних, незалежних, самостійних. Їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття відповідальності. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують виниклі наміри, уміють розподіляти зусилля й здатні контролювати свої вчинки, мають виражену соціально-позитивну спрямованість. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруженості, зв’язаної із прагненням проконтролювати кожний нюанс власного поведіння й тривогою із приводу найменшої його спонтанності.

Низький бал спостерігається у людей чутливих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальна активність, як правило, знижена. Їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов’язане як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії й самоконтролю.

Субшкала “наполегливість” характеризує силу намірів людини - його прагнення до завершення початої справи. На позитивному полюсі - діяльні, працездатні люди, що активно прагнуть до виконання наміченого, їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, але відволікають альтернативи й спокуси, головна їхня цінність - почата справа. Таким людям властива повага до соціальних норм, прагнення повністю підкорити їм свою поведінку. Таким людям властива можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення по даній шкалі свідчать про підвищену лабільність, непевність, імпульсивність, які можуть привести до непослідовності й навіть розкиданості поведінки. Знижене тло активності й працездатності, як правило, компенсується у таких осіб підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала “самовладання” відбиває рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал по субшкалі набирають люди емоційно стійкі, що добре володіють собою в різних ситуаціях. Властиве ним внутрішній спокій, упевненість у собі звільняє від страху перед невідомістю, підвищує готовність до сприйняття нового, несподіваного й, як правило, сполучається з волею поглядів, тенденцією до новаторства й радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може приводити до підвищення внутрішньої напруженості, перевазі постійної заклопотаності й стомлюваності.

На іншому полюсі даної субшкали – спонтанність і імпульсивність у сполученні з уразливістю й перевагою традиційних поглядів обгороджують людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному тлу настрою.

Соціальна бажаність високих показників по шкалі неоднозначна. Високі рівні розвитку вольової саморегуляції можуть бути пов’язані із проблемами в організації життєдіяльності й відносинах з людьми. Часто вони відбивають появу дезадаптивних форм поведінки. На відмінність від них низькі рівні самовладання у низькі випадків виконують компенсаторні функції. Але також свідчать про порушення у розвитку властивостей особистості і її вмінні будувати відносини з іншими людьми й адекватно реагувати на ті або інші ситуації.

**Тест-опитувальник довільного самоконтролю (С) в емоційній сфері,
діяльності, поведінці Г. Нікіфорова, В. Васильєва, С. Фірсової**

Інструкція. Прочитайте твердження опитувальника та визначте своє ставлення до кожного з них, закресливши одну з літер.

Текст опитувальника.

1. Мене вважають запальною, нестриманою людиною:

- а) так (0);
- б) не впевнений (1);
- в) ні (2).

2. Я поступаюся місцем у міському транспорті людям похилого віку та пасажиром з маленькими дітьми:

- а) у будь-якому випадку (2);
- б) інколи (1);
- в) тільки якщо на цьому наполягають (0).

3. Я схильний слідувати за проявом своїх почуттів:

- а) завжди (2);
- б) інколи (1);
- в) рідко (0).

4. Якщо у отриманому завданні щось залишається для мене незрозумілим, я:

- а) завжди уточнюю всі незрозумілості до виконання завдання (2);
- б) інколи так вчиняю (1);
- в) уточнюю незрозумілості вже по ходу справи (0).

5. Я перевіряю свої дії під час роботи:

- а) постійно (2);
- б) інколи (1);
- в) рідко (0).

6. Перш ніж висунути будь-який аргумент, я вважаю за краще зачекати, поки не буду переконаний, що правий:

- а) завжди (2);
- б) зазвичай (1);
- в) тільки якщо доцільно (0).

7. Вважаю, що кожна конкретна ситуація потребує певного стилю в одязі:

- а) згоден (2);
- б) частково (1);
- в) не згоден (0).

8. Зазвичай я висловлюю свою думку після старших за віком та положенням:

- а) так (2);
- б) не завжди (1);
- в) ні (0).

9. Мені подобається робота, яка потребує сумлінності, точних навиків:

- а) так (2);
- б) дещо середнє (1);
- в) ні (0).

10. Якщо я червонію, я завжди це відчуваю:

- а) так (2);
- б) інколи (1);
- в) ні (0).

11. У процесі роботи я намагаюся перевірити правильність її виконання:

- а) завжди (2);
- б) інколи (1);
- в) тільки коли впевнений, що припустився помилки (0).

12. Якщо в мене виникають сумніви у тому, чи правильно я зрозумів сенс прочитаного службового тексту, то я:

- а) ще раз перечитую незрозуміле місце у тексті (2);
- б) інколи вчиняю так (1);

в) не зважаю, переходжу до іншого виду роботи (0).

13. Коли закінчується робочий час я приводжу своє робоче місце у порядок, готую його до наступного робочого дня:

а) зазвичай (2);

б) інколи (1);

в) рідко (0).

14. Я достатньо вимоглива людина та завжди наполягаю на тому, щоб все робилося, по можливості, правильно:

а) так (2);

б) дещо середнє (1);

в) ні (0).

15. У своїх вчинках я завжди намагаюся ретельно дотримуватись прийнятих у суспільстві правил поведінки:

а) так (2);

б) не впевнений (1);

в) ні (0).

16. Я не буваю грубий навіть з людьми, які мені дуже неприємні:

а) вірно (2);

б) не завжди (1);

в) не вірно (0).

17. Якщо при читанні інструкції я вбачаю якісь неясності, то я:

а) не звертаю на них увагу, продовжую читати далі (0);

б) інколи не звертаю уваги (1);

в) намагаюся в них розібратися (2).

18. Часто я занадто швидко починаю сердитись на людей:

а) так (0);

б) інколи (1);

в) ні (2).

19. У суспільних місцях я намагаюся не говорити голосно:

а) завжди притримуюсь цього правила (2);

б) інколи притримуюсь цього правила (1);

в) рідко притримуюсь цього правила (0).

20. Помилки у виконаній роботі слід виправляти:

а) тільки в тих випадках, якщо хто-небудь на них вкаже (0);

б) дещо середнє (1);

в) не чекаю, коли інші вкажуть на них (2).

21. Коли я сильно переживаю з будь-якого приводу, то перестаю слідкувати за своїми діями:

а) майже завжди (0);

б) інколи (1);

в) рідко (2).

22. Коли я планую свою діяльність, то передбачаю час на перевірку виконаної

роботи:

а) завжди (2);

б) інколи (1);

в) рідко (0).

23. При виконанні завдання я задовольняюсь лише тоді, коли всім дрібницям

приділяється достатня увага:

а) так (2);

б) не впевнений (1);

в) ні (0).

24. Виступаючи перед аудиторією, я намагаюсь слідкувати за своїм голосом та

жестами:

а) завжди (2);

б) інколи (1);

в) рідко (0).

25. Не починаю працювати, доки не буду впевнений, що все необхідне для цього вже лежить на своєму місці:

- а) зазвичай (2);
- б) інколи (1);
- в) рідко (0).

26. Виходячи з дому, я не маю звички перевіряти, чи вимкнув я світло, газ, праску, воду:

- а) згоден (0);
- б) не впевнений (1);
- в) не згоден (2).

27. У спілкуванні я:

- а) вільно виявляю свої почуття (0);
- б) дещо середнє (1);
- в) не виявляю своїх почуттів (2).

28. Якщо я мимоволі порушив правила поведінки, знаходячись у суспільстві, то я швидко забуваю про це:

- а) так (0);
- б) дещо середнє (1);
- в) ні (2).

29. Інколи мені говорять про те, що в моєму голосі та манерах надмірно виявляється збудження:

- а) так (0);
- б) не впевнений (1);
- в) ні (2).

30. Я підтримую порядок у своїй кімнаті, всі речі завжди лежать на своїх місцях:

- а) так (2);
- б) дещо середнє (1);
- в) ні (0).

31. Я – людина пунктуальна і зазвичай нікуди не запізнююсь:

- а) вірно (2);
- б) не завжди (1);
- в) не вірно (0).

32. Під миттєвим впливом я рідко кажу речі, про які потім дуже шкодую:

- а) правильно (2);
- б) не впевнений (1);
- в) не правильно (0).

33. Мені кажуть, що коли я занадто захопливо щось розповідаю, моя мова стає дещо

плутаною:

- а) вірно (0);
- б) частково (1);
- в) невірно (2).

34. Я їм з таким задоволенням, що буваю при цьому не завжди охайний, як інші:

- а) правильно (0);
- б) не впевнений (1);
- в) не правильно (2).

35. Коли я засмучений, я слідкую за тим, щоб приховати свої почуття:

- а) правильно (2);
- б) дещо середнє (1);
- в) неправильно (0).

36. При розмові я надаю перевагу:

- а) висловлювати думки так, як вони приходять мені в голову (0);
- б) дещо середнє (1);
- в) спочатку сформулювати думку краще (2).

Обробка та інтерпретація результатів:

Про виразність схильності до самоконтролю в емоційній сфері свідчать відповіді за пунктами 1, 3, 10, 18, 21, 24, 27, 29, 32, 33, 35.

Про вираженість схильності до самоконтролю у діяльності – відповіді за пунктами 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 23, 25. При цьому питання 4, 12, 25 спрямовані на виявлення ступеня виразності попереднього контролю, а питання 5, 11, 23 – поточного, тобто самоконтролю, включеного вже в процес діяльності, яка виконується.

Про виразність схильності до соціального самоконтролю свідчать відповіді за пунктами 2, 6, 7, 8, 15, 16, 19, 26, 28, 30, 31, 34, 36.

Ступінь вираженості схильності до самоконтролю (за видами та загальної) визначається набраною сумою балів (у співвідношенні з набраними за кожну відповідь – від 0 до 2).

Оцінка результатів:

- 22-19 – високий рівень;
- 18-12 – середній рівень;
- менше 11 – низький рівень.